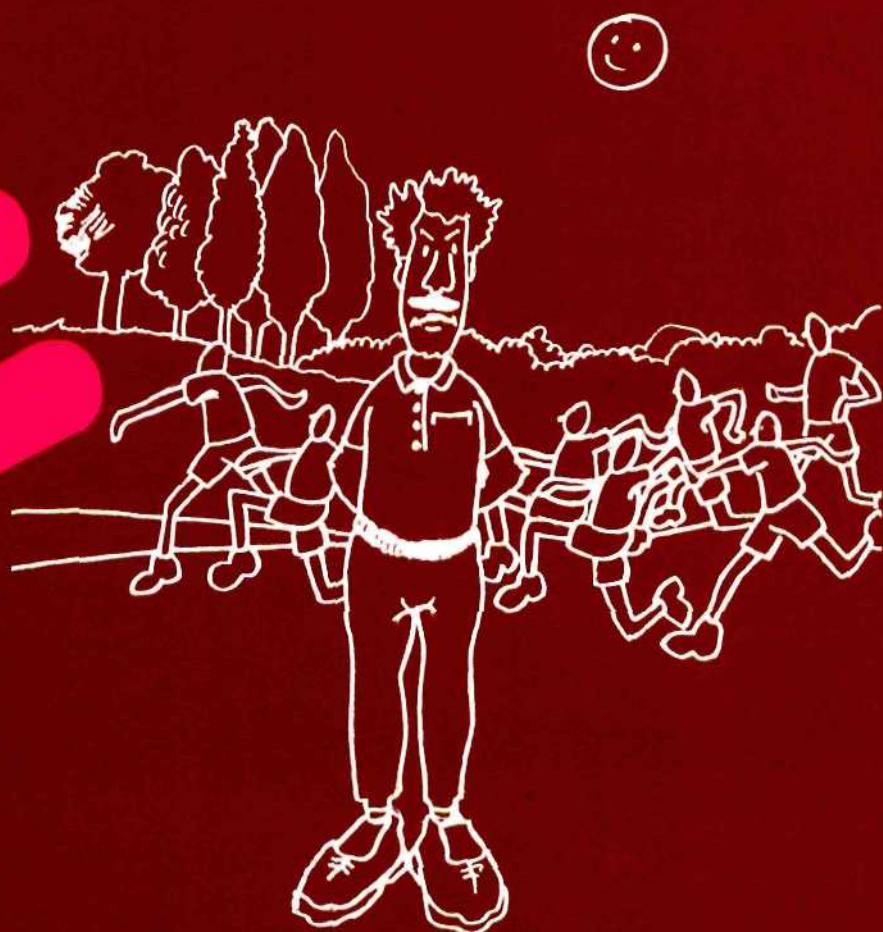


Del currículo a la práctica del aula

Secundaria Obligatoria

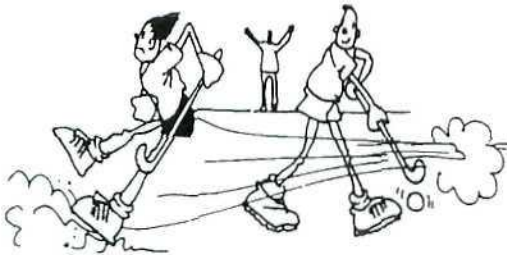


Unidades Didácticas de Educación Física



Ministerio de Educación y Cultura

Secundaria



– Unidades Didácticas – EDUCACIÓN FÍSICA

Autoras: Carmen Martínez de Dios
Ángeles Quintana Yáñez

Coordinación: Roberto Velázquez Buendía



Ministerio de Educación y Cultura

Secretaría General de Educación y Formación Profesional

Centro de Investigación y Documentación Educativa

Edita: Centro de Publicaciones. Secretaría General Técnica

N.I.P.O.: 176-96-216-6

I.S.B.N.: 84-369-2979-9

Depósito legal: M-44.645-1996

Imprime: Gráficas Naciones, S.L.

C/ Río Sil, 3 - Tel. 629 21 45
28110 ALGETE (Madrid)

Unidad Didáctica de Hockey



Carmen Martínez de Dios

	<u>Página</u>
I. Unidad didáctica de Hockey	
Presentación	9
Características de la unidad	13
<i>Objetivos didácticos</i>	13
<i>Contenidos</i>	16
<i>Temas transversales</i>	18
<i>Metodología</i>	19
<i>Material e instalaciones: uso y organización</i>	27
Sesiones de clase	30
La evaluación en la unidad didáctica	63
Bibliografía	73
II. Unidad didáctica de Ritmo y Expresión Corporal	
Presentación	77
Características de la unidad	80
<i>Estructura y aspectos generales</i>	80
<i>Objetivos didácticos</i>	81
<i>Contenidos</i>	84
<i>Temas transversales</i>	85
<i>Metodología</i>	85
<i>Medidas de atención a la diversidad</i>	88
<i>Selección y secuencia de actividades: criterios</i>	88
<i>Recursos materiales</i>	89
Sesiones de clase	90
Evaluación	111
Anexos a la unidad	
Anexo - I: Fichas de trabajo	117
Anexo - II: Hojas de registro	129
Anexo - III: Cuestionarios	135
Anexo - IV: Consideraciones finales	139
Bibliografía	143

Presentación

Parece lógico que la selección de un contenido determinado, para ser desarrollado en una publicación de este tipo, debe considerar la posibilidad que ofrece de ser aplicado de forma extensiva, a muchos centros y en varios niveles educativos. No obstante se hace necesario además tener en cuenta otros motivos que justifiquen en mayor medida la opción tomada, o, lo que es lo mismo, en este caso concreto, los posibles beneficios educativos derivados del diseño y desarrollo de una unidad didáctica de *Hockey* en la programación de Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria o en el Bachillerato.

¿Es quizá el reconocimiento social a un deporte que ha logrado un lugar destacado en el historial deportivo español, con la medalla de oro de la selección femenina y el quinto puesto de la selección masculina en los pasados JJ OO de Barcelona'92?. Siendo este un motivo importante desde el punto de vista sociocultural, y una oportunidad para conocer mejor esta disciplina no sería suficiente desde el punto de vista de la consecución de unos objetivos educativos en el centro escolar. Deben existir además aspectos de mayor interés que la mera difusión como práctica deportiva para justificar la presencia de una unidad didáctica de *Hockey* en la programación didáctica y de aula.

A primera vista, es difícil que el hockey llame la atención de los profesores y las profesoras de Educación Física por la dificultad de valorar el atractivo de un deporte que en general es desconocido por el profesorado, porque su nivel de práctica es minoritario a pesar de la consecución de la medalla, y porque lleva consigo la necesidad de utilizar un material específico. Además, la elección del *Hockey* puede plantear ciertos celos entre los docentes por una supuesta peligrosidad. Asimismo, un deporte que necesita un material específico e individual para cada alumno y alumna parece más complicado que los que pueden desarrollarse con un solo balón para muchos alumnos. Por otra parte, es un deporte muy poco conocido que no suele ser demandado ni aceptado, a priori, por el alumnado en la misma medida en que se solicitan otros que se practican a menudo y que están presentes con gran frecuencia en los medios de comunicación.

Intentaré más adelante argumentar el atractivo del *Hockey* como juego, pero antes quiero señalar que, precisa y paradójicamente, son esos dos aspectos, desconocimiento previo y necesidad de material de uso individual, los que hacen que los comienzos de la práctica sean muy estimulantes para los principiantes de cualquier edad porque:

- El palo o *stick* hace que cada alumno o alumna sienta un mayor protagonismo y, como consecuencia, se implique en mayor medida en sus aprendizajes.

- El desconocimiento inicial sitúa a la mayoría de los alumnos y las alumnas en igualdad de condiciones, sin que medien estereotipos culturales de género (deporte para chicos-deporte para chicas) y sin que existan grandes diferencias en los conocimientos previos que tiene el alumnado sobre este deporte, con independencia del sexo o el nivel de aptitud física. Este aspecto permite además un rápido progreso tras las primeras prácticas con lo que el interés por aprender se ve incrementado.

La práctica deportiva, sea cual sea la modalidad seleccionada, debe cumplir una función concreta en el sistema educativo. En realidad, es de menor importancia la elección de un deporte determinado, el apellido que se añade a la práctica, que la coherencia entre los aprendizajes de los alumnos y los objetivos que se persiguen en el área de Educación Física.

En este sentido, podemos hablar y programar una unidad didáctica de *Hockey*, y sin embargo, la cuestión fundamental no será el desarrollo específico de aprendizajes “hockeísticos” que son de gran interés, sino enmarcar esta unidad en la enseñanza y aprendizaje de juegos deportivos colectivos, que como el *Hockey*, ofrecen múltiples posibilidades de intervención educativa sobre el desarrollo de las capacidades del alumnado en la edad escolar.

Por tanto, y antes de entrar en un análisis más pormenorizado de la unidad didáctica, se aconseja a los docentes que consideren esta propuesta de enseñanza y aprendizaje del *Hockey* como una idea o procedimiento para utilizar este deporte colectivo como un instrumento didáctico de grandes posibilidades en la formación escolar y transferible a muchas otras modalidades deportivas.

En otras palabras, en esta programación el *Hockey* se enfoca como un deporte que desarrolla de forma diferente a la tradicional los conocimientos y capacidades que son necesarios y similares en muchos otros juegos colectivos, y como actividad que acentúa el desarrollo de algunas capacidades que están presentes en menor medida en otros juegos deportivos.

¿En qué edad se debe dar la iniciación al *Hockey*? Cualquier momento es bueno para comenzar, basta con adaptar el juego y los aprendizajes a las características del alumnado, o rescatar del *Hockey* aquello que sirve al desarrollo de las capacidades en un determinado nivel de práctica, aunque lógicamente, por tratarse de un deporte colectivo, hasta los 8 ó 9 años, los niños no son capaces de comprender su auténtico significado. Pueden jugar con un palo y una bola e incluso meter muchos goles, pero no alcanzan a comprender su papel y el de sus compañeros en el juego.

Esta unidad didáctica se ha elaborado para el segundo ciclo de la E.S.O. (4º curso) —y tiene cabida como una especialidad más en la oferta deportiva antes de terminar la

etapa escolar (Bachillerato)— en un intento de ampliar en el futuro las posibilidades de selección de los deportes que se acerquen más a los intereses del alumnado. Pero además, desde la preparación deportiva, puede aprovecharse la circunstancia de que, una vez asimilados los conceptos básicos y la dinámica de otros juegos colectivos practicados en los cursos anteriores, el último curso permite aprender con el *Hockey* algo nuevo sobre esa misma base, o lo que es lo mismo, permite afianzar los principios generales de todo juego colectivo, exigiendo, a su vez, la atención sobre el aprendizaje de nuevas posibilidades técnicas (ajustes corporales en el uso de un material de uso individual para desarrollar las acciones más elementales del juego).

La Unidad Didáctica se orientará a profundizar en el aprendizaje de los principios generales de los deportes colectivos a través de la iniciación, comprensión y práctica del juego de *Hockey*, así como a fomentar, lógicamente, todo tipo de actitudes positivas hacia la práctica de actividad física y deportiva.

La práctica no se limitará al aprendizaje de las ejecuciones técnicas, sino que también, y sobre todo, tratará de desarrollar en el alumnado recursos y mecanismos de decisión que lleven a encontrar soluciones a las diferentes situaciones que plantea el juego. Saber reconocer el objetivo, considerar las posibles ayudas de los compañeros y la presencia de adversarios, provocan en cada alumno y alumna una fuente inagotable de respuestas que harán atractivo y gratificante el aprendizaje del juego y la práctica de la competición.

El atractivo del Hockey arranca del uso del stick: de la sensación de dificultad y dependencia que se percibe en los primeros contactos se pasa en poco tiempo a la sensación de placer al conseguir los primeros dominios para dirigir la bola o controlarla. Desde ese mismo momento aparecen múltiples retos en la habilidad individual que “enganchan” a cada uno en la búsqueda de movimientos del *stick* más espectaculares. Esta sensación de placer se agudiza cuando se es consciente de cómo se puede conseguir una continuidad en el juego colectivo, sin que en ningún momento los jugadores entren en contacto directo (corporal) con la bola, lo que acentúa la sensación de dominio.

Esta visión del aprendizaje marca un planteamiento algo diferente al que se viene desarrollando en muchas ocasiones. La estructura relativamente fácil de seguir por el profesor o profesora, en bloques diferenciados y aislados según componentes técnicos y tácticos, se modifica en favor de una estructura más integrada condicionada por los principios del juego en ataque y en defensa, que exigirán todo tipo de aprendizajes de conceptos, acciones, técnicas, procedimientos y actitudes.

Se trata de una forma de aprender en la que el alumno y la alumna tienen un protagonismo diferente al que tienen en los métodos tradicionales enseñanza, porque sus diversas intervenciones suelen corresponderse en mayor medida con sus reflexiones y

decisiones y porque verán implicadas mayor cantidad de capacidades. Si se centra el aprendizaje sobre el juego y su comprensión, el profesor y profesora disponen de una gran capacidad de adaptación de los diferentes elementos del deporte reglado al nivel que interese a sus alumnos o alumnas.

Para profundizar sobre esta metodología se remite al libro publicado recientemente por el Ministerio de Educación y Ciencia (Secretaría de Estado de Educación y Consejo Superior de Deportes) bajo el título de “La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos: *Hockey*”, donde se plantea la enseñanza de este deporte en tres etapas progresivas para asegurar el dominio y el placer por jugar en la competición de 5:5.

En nuestro caso, no es necesario ni deseable trabajar sobre la referencia del *Hockey* reglado y olímpico —*Hockey* sobre hierba de 11:11— porque las condiciones del espacio deportivo de los centros escolares no siempre lo permiten, y porque, dado que sus contenidos técnicos y reglamentarios son complejos, precisaría de muchas sesiones de dedicación para llegar a dominarlo básicamente. Nuestra referencia será el *Hockey-sala*, practicado en campo de dimensiones iguales a las de *Balonmano* o *Fútbol-sala* con la participación de 6 jugadores en cada equipo, y, aún así, aplicaremos algunas modificaciones (5:5) para que le den mayor atractivo.

La duración de esta unidad didáctica se ha establecido en quince sesiones. Es un período suficiente para que los alumnos puedan poner en práctica los aspectos fundamentales, y necesario para comprender y afianzar todos sus aprendizajes. En cualquier caso, la programación puede ser flexible y negociada por ambas partes, profesor y alumnos, según el ciclo o nivel educativo.

Características de la unidad

Objetivos didácticos

Por encontrarnos en un nivel educativo concreto, nos vemos en la obligación de establecer unos objetivos en el desarrollo de la Unidad Didáctica que se correspondan con los objetivos de área y con los objetivos del ciclo. Como se trata de 4º curso, lógicamente, se corresponderán con objetivos terminales de ciclo y etapa, por ser el último curso de la Educación Secundaria Obligatoria.

Pero no olvidemos su especificidad en este nivel: en nuestros alumnos y alumnas de 4º de la Educación Secundaria Obligatoria el *Hockey* tendrá que asegurar o facilitar el desarrollo de determinadas capacidades, a través de los contenidos que le son propios como deporte integrado en el área de Educación Física.

Por tanto, los **objetivos didácticos** de esta unidad son los siguientes:

- Comprender y aceptar el juego mediante el conocimiento de sus principios y el respeto a las normas básicas de juego.
- Adoptar actitudes preventivas en la práctica del Hockey, con especial atención al uso prudente del material y al control de las acciones que desarrolle ante la proximidad de los compañeros del equipo contrario.
- Ejecutar las principales habilidades específicas con diferentes técnicas de desplazamientos, lanzamientos, recepciones, bloqueos o tackles que le permiten intervenir en el Hockey, adaptándose a las limitaciones en el uso del palo o stick y ajustando sus aspectos cuantitativos y cualitativos.
- Aplicar las habilidades específicas aprendidas en la resolución de problemas derivados de las situaciones de confrontación individual que surgen durante el juego (desmarque, marcaje).
- Coordinarse con sus compañeros en la aplicación de estrategias básicas de apoyos, repliegue, presión, coberturas, etc...para la resolución de problemas originados en las situaciones de confrontación colectiva propias del juego.
- Participar y disfrutar en la práctica del Hockey 5:5 con un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades.
- Identificarse y colaborar con su equipo realizando las tareas asignadas y responsabilizándose en el cumplimiento de las mismas durante los partidos de Hockey.
- Analizar y valorar con objetividad, desde la práctica o la observación, el juego desarrollado por los distintos grupos, tanto en lo que se refiere a los aspectos técnico-tácticos, como a las actitudes manifestadas.

De estos objetivos didácticos, podrían considerarse **objetivos didácticos fundamentales** aquellos cuya consecución proporcione al alumnado los recursos técnico-tácticos básicos para participar en el juego con un mínimo de eficacia y para poder disfrutar del mismo. Así pues, al término de la unidad didáctica, los alumnos y las alumnas deberán ser capaces, al menos, de:

- * Conocer e identificar los objetivos del juego con la consideración de las posibilidades reglamentarias.
- Respetar la seguridad en el juego, tanto la propia como la de los compañeros, identificando las acciones de mayor riesgo (los lanzamientos si se produce una elevación exagerada del stick).
- Ejecutar las habilidades específicas elementales con el uso reglamentario del stick.
- Aplicar las habilidades específicas aprendidas para resolver las situaciones del enfrentamiento individual en los juegos simplificados de número reducido de reglas y de participantes.
- Colaborar con el equipo ofreciendo y facilitando posibles apoyos en la resolución de los problemas que surjan en el juego.
- Disfrutar con la práctica de juegos adaptados (3:3 ó 4:4) que llevan al juego definitivo, implicándose activamente en la función a desempeñar.
- Observar en el juego de otros grupos el comportamiento de alguno de sus jugadores, identificando la aplicación de los recursos técnico-tácticos y su conducta deportiva.

Es fácil apreciar la coherencia de los objetivos didácticos establecidos con los **Objetivos Generales de Área**, principalmente a los que se orientan a desarrollar las capacidades siguientes:

- “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”.
- “Aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación”.
- “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”.

Asimismo, la consecución de los objetivos didácticos contribuirá al desarrollo de las capacidades expresadas en los siguientes **Criterios de Evaluación**:

- “Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento preparando su organismo para actividades más intensas y/o complejas, generales o específicas”.
- “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”.
- “Resolver problemas de decisión planteados por la realización de tareas motrices deportivas, utilizando habilidades específicas y evaluando la adecuación de la ejecución al objetivo previsto”.
- “Coordinar las acciones propias con las del equipo interpretando con eficacia la táctica para lograr la cohesión y eficacia cooperativas”.
- “Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia, tanto en el plano de participante como de espectador”.
- “Participar de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físico-deportivas”.
- “Analizar y enjuiciar los factores económicos, políticos y sociales que condicionan la ejecución y la valoración social de las actividades físicas y deportivas”.

En síntesis, esta unidad didáctica de *Hockey* se justifica por sus propios objetivos, que dan respuesta al desarrollo de las posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas del propio cuerpo a través del movimiento, a través de la mejora del rendimiento motor, del desarrollo de los procesos cognitivos implicados en la toma de decisión que precede a la respuesta motriz, y del desarrollo de actitudes favorables hacia la práctica deportiva, reconociendo y valorando sus efectos.

En el diseño de estos objetivos didácticos se ha tenido en cuenta que los alumnos y las alumnas de esta edad se encuentran, en general, más interesados por el deporte que por el juego y que les suele gustar más aprender con cierta profundidad diferentes modalidades deportivas que practicar superficialmente muchas actividades deportivas. Ello supone la necesidad de acentuar la utilidad de los distintos gestos específicos respecto a la consecución de una mayor eficacia, y las posibilidades de aplicación de los aprendizajes deportivos en el contexto real de juego, en la práctica deportiva.

Mentalmente, se encuentran en la fase de operaciones formales, están preparados para llevar a cabo procesos más complejos en cada comportamiento. El trabajo debe orientarse precisamente hacia el desarrollo de la capacidad para tomar decisiones en el juego en lugar de pretender desarrollar mecanismos perceptivos genéricos propios de la Educación Primaria, lo que reclama la consideración de un sistema de referencias específicas (estímulos del juego) bastante amplio.

Además en este ciclo se debe integrar el *Hockey* en un marco de conocimiento de actividades físico-deportivas, que servirá al alumnado en un futuro como un recurso inte-

resante para los momentos de ocio. Es preciso, por lo tanto, que los alumnos y las alumnas adquieran las bases para la organización, planificación y evaluación, porque se trata de hacerles autónomos en la práctica deportiva.

Contenidos

La mayor capacidad de los alumnos del segundo ciclo de la E.S.O. para manejar conceptos y para generar, relacionar y aplicar nuevos modelos de conducta y estrategias en tareas motrices de mayor complejidad, permite programar unos contenidos más específicos que los que se pudieran introducir en el primer ciclo, los cuales deberían tener un enfoque más globalizado.

Tales contenidos de aprendizaje tendrán que procurar en nuestros alumnos una capacidad de intervención cada vez más autónoma y para ello tienen que cumplir un requisito importante, encontrar un significado en cada aprendizaje, porque el juego no se explica por la acumulación de acciones aisladas o por la simple comprensión de reglas o conceptos, reclama la puesta en acción de mecanismos cognitivos y motrices de todo tipo que conjuguen ambos aspectos a la vez.

Es lógico que, tratándose del aprendizaje deportivo, los contenidos tengan un fuerte carácter práctico y motor porque la mejora de la capacidad de juego se consigue a través del movimiento y de la experiencia. Pero la acción deportiva es el resultado de un mecanismo cognitivo que permite ajustarla al tiempo, al espacio y a las circunstancias de cada situación de juego. Por lo tanto, los contenidos de aprendizaje no sólo irán orientados al conocimiento de **qué hacer** en el juego de *Hockey*, sino también al planteamiento y desarrollo de otros aspectos —ligados a la capacidad de respuesta en función de las condiciones variables de la práctica— que permitan decidir **cómo, cuándo, dónde hacer**. Fundamentalmente, la cuestión es ofrecer contenidos que lleven a una mejora del comportamiento técnico-táctico para incrementar las posibilidades de participación cuantitativa y cualitativa en el juego colectivo.

Desde esta perspectiva y teniendo en cuenta que el *Hockey* es un deporte de habilidades abiertas y de entorno variable, los contenidos que se formulen tienen que incluir todos los conceptos, procedimientos y actitudes que permitan conseguir el mayor provecho del aprendizaje y que, organizados con una coherencia interna, faciliten la realización de aprendizajes integrados.

Muchos de los contenidos que se plantean tienen un carácter cíclico, porque en cualquier momento o etapa el juego de *Hockey* tiene los mismos componentes. La diferencia radica en el nivel de dificultad exigido en cualquiera de los factores que componen las diferentes acciones o en el alcance y complejidad de los procedimientos que se desa-

rollan en el aprendizaje. ^oConsiderando estas directrices, los contenidos que podemos introducir en el programa del 4^o curso de la E.S.O. serían los siguientes:

CONTENIDOS	
<p>Conceptos</p> <ul style="list-style-type: none"> - El Ataque y la Defensa, como fases alternativas. - Los principios para atacar y defender. - La Mecánica en la ejecución de las diferentes acciones individuales y colectivas del juego. - Las reglas en la intervención individual y en la mecánica del juego. - Significado de la Comunicación en el juego colectivo (cooperación-oposición). - El espacio y su aprovechamiento para el juego. - Terminología deportiva (desmarque, presión, finta, <i>stick</i>, apoyo, etc...). - Los símbolos gráficos como fórmula de abstracción en la representación de acciones y movimientos del juego. 	<p>Procedimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de las principales habilidades específicas con diferente nivel de exigencia de los componentes cuantitativos y cualitativos en la ejecución. - Encadenamiento de recursos técnicos-tácticos a nivel individual y colectivo con diferente nivel de intensidad. - Observación del grado de eficacia conseguida en la ejecución de habilidades propias y en las de otros compañeros, y análisis de los procedimientos de mejora. - Desarrollo de mecanismos de percepción del juego del <i>Hockey</i> con diferente nivel de atención. - Elaboración y aplicación de varias respuestas para resolver problemas de diferente nivel de complejidad a la mayor velocidad posible. - Construcción de estrategias propias que integren tanto la ejecución eficaz como las soluciones mentales que la preceden. - Construcción y aplicación de procesos para evaluar el juego (arbitraje, observación, etc...). - Utilización de recursos para completar los conocimientos y aplicaciones (consulta de documentos, observación de vídeos, construcción de materiales, confección de gráficos, uso de fichas y planillas de observación y evaluación, etc...). - Rellenar cuestionarios de evaluación comprensiva del juego y autoevaluación. - Organización y planificación de tareas individuales y en grupo con apoyo de objetivos a conseguir.
<p>Actitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respeto a las normas mínimas de seguridad en el uso del material, tanto a nivel personal como en el enfrentamiento con otros. • Reconocimiento y respeto a las diferencias individuales en razón de sexo o nivel de aptitud. • Disposición a lograr el mayor nivel de competencia posible (autoexigencia) en beneficio propio y del equipo (cooperación). • Respeto a las normas establecidas y comprensión de la función que desempeñan en los juegos y en la competición. • Valoración de la práctica deportiva por los efectos que procura a nivel personal y social en la adquisición de hábitos saludables y talante democrático. Práctica para el tiempo de ocio. • Participación en la práctica deportiva por la motivación intrínseca. Prioridad en la valoración más objetiva del "jugar" sobre la subjetividad del resultado. • Conexión de la ejecución con el proceso reflexivo que lleva a toda respuesta en juego. Actitud de autocrítica. 	

Temas transversales

Los contenidos transversales que se abordan en esta unidad didáctica se encuentran integrados en el planteamiento que en la misma se hace de la enseñanza y aprendizaje del *Hockey*. En este sentido, por tanto, se puede decir que su desarrollo contribuirá a una:

- *Educación moral y cívica*, puesto que el respeto a las reglas de juego, el aprender a ganar y a perder sin por ello adoptar actitudes de altanería o de abatimiento, la valoración del esfuerzo propio y ajeno en la consecución de los objetivos del juego, la cooperación con el equipo..., constituyen aprendizajes éticos y morales que, junto a otros, se refuerzan y consolidan a lo largo del desarrollo de esta unidad.
- *Educación para la paz*, en estrecha relación con la *Educación moral y cívica*, a partir del respeto a las reglas de juego, del control corporal en las acciones ofensivas y defensivas, del uso prudente del *stick* en las situaciones de confrontación individual ante la proximidad física del contrincante, y de las conductas equilibradas y serenas en los momentos de tensión o apasionamiento surgidos en la dinámica del juego. Si bien la práctica de un deporte colectivo se convierte en un excelente medio de desarrollar actitudes tolerantes, pacíficas y dialogantes, la utilización del *stick* y la falta de experiencia en su manejo proporcionará múltiples situaciones que permitirán reforzar y consolidar tales actitudes.
- *Educación para la igualdad de oportunidades entre ambos sexos*. A diferencia de lo que suele suceder en otros deportes colectivos, los escasos conocimientos iniciales que tienen los alumnos sobre la práctica del *Hockey* se convierte en un factor que proporciona un mayor equilibrio durante las fases iniciales entre ambos géneros. Además, la práctica conjunta de actividades, el trabajo en equipo y el enfoque lúdico que se ha dado en esta unidad al aprendizaje aporta un potencial integrador que tiende a alejar la existencia de aspectos discriminatorios por cuestión de sexo. También el hecho de que haya sido el equipo femenino de nuestro país el que haya conseguido una medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Barcelona y la proyección de vídeos de encuentros femeninos con alto nivel técnico-táctico constituyen aspectos que tienden a reforzar en la mente de los alumnos y las alumnas la idea de que la práctica deportiva en sí misma no es exclusiva ni más apropiada para los hombres o para las mujeres.
- *Educación para el ocio*, puesto que, por un lado, el aprendizaje de los aspectos técnico-tácticos básicos de este deporte permite acceder al alumnado a la participación y al juego, ampliando así sus posibilidades de elección en la ocupación de su tiempo libre, y, por otro lado, la práctica lúdica y recreativa, por su carácter gratificante y liberador, contribuye a desarrollar actitudes positivas hacia la realización de actividades físico-deportivas en los momentos de ocio.

- *Educación para la salud*, no sólo como consecuencia del desarrollo de actitudes preventivas hacia la realización de actividades físico-deportivas (realización de calentamiento, uso de material adecuado, supresión de objetos o situaciones que supongan un peligro para la práctica....), sino también porque —en estrecha vinculación con la *Educación para el ocio*— la práctica regular y dosificada de este deporte en el tiempo libre contribuye al desarrollo y mantenimiento de la salud en su sentido biológico, psicoafectivo y socioafectivo.

No obstante, conviene subrayar la idea de que si bien los contenidos transversales se encuentran integrados en el diseño y desarrollo de la unidad, es fundamental que el profesor o la profesora aborde su desarrollo concediéndoles la importancia que se merecen en tiempo y dedicación.

Metodología

La intervención en el proceso de enseñanza y aprendizaje responde a una cuestión básica, “qué ocurre en la práctica”, y viene invariablemente marcada por la implicación y coherencia de los dos componentes ¿cómo aprender? y ¿cómo enseñar?, o lo que es lo mismo, por la adecuación del planteamiento didáctico que se desarrolla para que los objetivos y los contenidos puedan ser abordados con el mismo éxito por quien enseña y quien aprende.

Reconocer ambos niveles supone acercarse a los métodos y estrategias de enseñanza y aprendizaje, a la implicación por parte del profesor o profesora y del alumno o alumna en relación a los objetivos que se persiguen, a la naturaleza de los aprendizajes que se proponen, a las posibilidades de los aprendices y a las circunstancias que condicionan la práctica.

Algunos de estos aspectos, como los objetivos, los contenidos y la metodología vienen definidos con mayor precisión en el diseño curricular propuesto por la Administración educativa, de forma que los diferentes profesionales del área de Educación Física tienen en ellos un apoyo importantísimo para sus programaciones. Otros aspectos, como las características de los alumnos y las alumnas, responden a un proceso evolutivo y de aprendizajes previos que, con algunos matices, permiten obtener una idea clara del nivel medio de capacidad del alumnado en los diferentes ámbitos: cognitivo, afectivo, social o motor. Tanto unos como otros deben fundamentar las decisiones didácticas en cualquier ciclo o etapa.

Por otro lado, los contenidos específicos, en este caso de deportes colectivos, y, más concretamente, de *Hockey*, reclaman un conocimiento profundo de los mismos y de sus grados de complejidad para poder establecer y utilizar diferentes planteamientos metodológicos en la enseñanza y aprendizaje.

La intervención del profesor o de la profesora tiene que hacer uso de todo tipo de técnicas de enseñanza para ajustar las actividades de trabajo de los diferentes contenidos a los objetivos generales y a la diversidad de capacidades del alumnado. Luego es fundamental que el docente sea capaz de reconocer claramente el alcance de los diferentes métodos para adecuarlos a las situaciones de enseñanza y aprendizaje y que disponga de suficientes recursos didácticos para aplicar el método seleccionado.

Centrándonos en nuestro bloque temático de *Hockey* podemos ofrecer algunas orientaciones didácticas en relación con los diferentes aspectos mencionados:

Digamos que desde el punto de vista de la enseñanza y el aprendizaje existen dos planteamientos metodológicos generales bien diferenciadas:

- a) Modelos de tipo directivo, reproductivo, inductivo que ofrecen una visión clara del aprendizaje a conseguir y del procedimiento para alcanzarlo, utilizando el menor tiempo posible para adquirirlo y buscando el menor número de errores o intentos fallidos. La participación del alumno o alumna se centra en la ejecución sistemática y mecánica del aprendizaje a lograr, y la relación profesor-alumno hace que éste último aprenda básicamente lo que el profesor le enseña, siendo, por tanto, de total dependencia.
- b) modelos de tipo no directivo, productivos, deductivo-inductivo, que, ofreciendo el significado de lo que debe aprenderse, no determinan automáticamente el procedimiento a seguir y su utilización suele requerir más tiempo porque el número de intentos es mayor y porque el análisis de los errores constituye una parte importante del aprendizaje. La participación del alumno y la alumna se basa más en la toma de decisión que en la ejecución —aunque ésta sigue siendo importantísima—, y en la relación profesor-alumno. El primero facilita y orienta el proceso de aprendizaje y el segundo aprende de manera comprensiva lo que es motivo de aprendizaje y los aspectos y procedimientos que le son próximos.

En este sentido, desde la perspectiva de la práctica deportiva se han intentado resaltar dos modelos diferentes: el **modelo de orientación hacia la técnica**, que responde a modelos reproductivos y mecanicistas adecuados para el trabajo analítico y mejora técnica de las diferentes habilidades específicas, y el **modelo comprensivo**, fundamentado en la aplicación de modelos integradores y productores en un intento de abordar a la vez varios aprendizajes, con un fuerte acento en lo global y en el lo significativo de cada aprendizaje. Podríamos decir que este último modelo se orienta básicamente al desarrollo del pensamiento táctico del juego deportivo. Decantarse hacia uno o hacia otro no puede ser la consecuencia de una mera afinidad o de una concepción excluyente, ambos pueden ser válidos en el contexto apropiado y ambos tienen que alternarse en el aprendizaje deportivo del *Hockey*, que presenta componentes técnicos y componentes tácticos.

Por la naturaleza del juego que se pretende enseñar y aprender, el *Hockey*, el planteamiento didáctico tiene que considerar la aplicación de diferentes métodos y estrategias didácticas.

Se trata de una especialidad deportiva que tiene como características fundamentales:

- Uso del *stick* en las habilidades específicas.
- Juego colectivo de cooperación y oposición.
- Variabilidad de las condiciones de la práctica.
- Competición.

Atender a estos condicionantes, supone aplicar fórmulas que incidan por igual en la mejora y control de la ejecución, en la interacción con los otros, en la adquisición y modificación de estrategias en el proceso cognitivo-motor y en la comprensión del juego como medio expresivo y comunicativo.

El material específico de juego marca lógicamente un aprendizaje de todo tipo de percepciones kinestésicas que son diferentes a las que se desarrollan en otros deportes en que el cuerpo, ya sean las manos o los pies, interviene en el dominio y manejo del móvil. Y como en la intervención del jugador, conseguir un mínimo dominio del *stick* es un paso obligado para liberarle de su uso y atender a otras facetas del juego, se insistirá en que el alumno sea consciente de su importancia. En este sentido, tanto los métodos de **descubrimiento** que llevan a una mayor significatividad de los aprendizajes y, por lo tanto, a un mayor aprovechamiento de los mismos, como los métodos más **directivos** que se orientan hacia una mejora técnica y una utilización adecuada del *stick*, así como hacia una forma correcta y eficaz de intervenir en el juego, deben ser complementarios. En otras palabras, es imprescindible la adquisición de los recursos técnicos, básicos en el juego individual, pero es necesario asociarlos a su aplicación táctica para hacerlos más significativos.

Es preciso atender en este primer contacto con el juego a las diferencias en el ritmo de aprendizaje, nivel de partida, experiencias anteriores, y posibilidades de participación que ofrece a cada uno de los alumnos, por tanto se insistirá en realizar un aprendizaje más **individualizado**, que esté de acuerdo con las capacidades y limitaciones reales del alumnado (atención a la diversidad).

Como juego colectivo, es preciso que se llegue paso a paso a establecer un sencillo código de comunicación no verbal a través del movimiento deportivo. Este aspecto obliga a considerar en la metodología una organización de **trabajo en grupo** que exija a cada uno de los alumnos y las alumnas considerar la presencia y condiciones en que se encuentra su compañero o compañeros. Las experiencias en el aprendizaje de este tipo de contenidos deben hacer funcionales todo tipo de principios y conceptos que serán interpretados de la misma forma por todos los componentes del grupo.

La metodología que se aplica para transmitir los principios y conceptos del juego colectivo parte de la información por parte del docente del significado en el juego de cada concepto o principio, luego cada uno de los alumnos deberá intentar varias fórmulas para encontrar una solución al problema táctico colectivo. Cada jugador tiene un potencial diferente y una forma distinta de interpretar los problemas del juego en la búsqueda de soluciones, por lo que es de gran interés desarrollar la capacidad de adaptación a los compañeros a partir del trabajo de las acciones combinadas más sencillas. En este sentido, cabe hablar en un primer momento de modelos **reproductivos** y **directivos** para el trabajo de acciones encadenadas y recursos técnicos colectivos que permiten la adaptación a los compañeros, siempre teniendo en cuenta la premisa fundamental de propiciar la realización de aprendizajes comprensivos en los que el alumnado sea consciente del sentido y funcionalidad de lo que aprende.

Por otra parte, el entorno variable en el que se desarrolla la práctica deportiva exige que la respuesta tanto individual como colectiva se ajuste a las circunstancias de una determinada situación de juego. El planteamiento metodológico, por lo tanto, abordará simultáneamente aprendizajes en que se refuerce la capacidad perceptiva del entorno, el análisis y las posibles soluciones mentales que lleven a la elaboración de respuestas motrices. Parece que los modelos **productivos** tienen un mayor interés por cuanto facilitan la capacidad de respuestas variadas, diferenciadas y ajustadas a las situaciones de juego.

Con este tipo de planteamiento nos acercamos a métodos de **descubrimiento y de resolución de problemas**. En cada situación de juego —situación problema— uno o múltiples elementos se encuentran modificados. En efecto, las situaciones se tienden a clasificar según categorías, como por ejemplo la situación de superioridad de 2:1, y sin embargo cada situación de 2:1 presenta algún elemento diferente (distancia, zona del campo, jugadores que intervienen, adversarios que se oponen, espacio disponible, etc...).

Se ha de subrayar que la consideración del componente “competición” del juego con una delimitación en tiempo, espacio y normas, en la que se expresan las conductas deportivas nos lleva al concepto de globalidad. Un aprendizaje del TODO que lleve al aumento de la capacidad expresiva y comunicativa, o que se oriente, a otro nivel, a comprender los efectos positivos de la práctica de deportes colectivos, debe ser abordado con un enfoque **comprensivo**, con planteamientos que den lugar a aprendizajes significativos en los que los componentes del juego se relacionen entre sí y, a la vez, se relacionen con el JUEGO. Serán planteamientos en los que se conecten las diferentes ejecuciones con su disponibilidad para el equipo, que sitúen el gesto y el movimiento como base del lenguaje deportivo, y que, por último, consideren desde la continuidad el proceso para encadenar acciones o para construir respuestas.

En relación con los **objetivos** que se persiguen, el planteamiento didáctico debe afrontar métodos que se orienten al resultado y su mejora: la ejecución de las diferentes

habilidades específicas del hockey y el incremento del rendimiento motor. Se trata, en este caso, de aplicar métodos fundamentados en la repetición de un modelo, con posibles modificaciones de sus componentes; **la instrucción directa**, técnica mediante la que el profesor o profesora suele dar todo tipo de detalles tanto en la solución como en el proceso para llegar a ella, suele ser la fórmula más rápida y eficaz para acercarse al modelo establecido y puede ser muy interesante para desarrollar el trabajo individual con una mayor concentración. Si el alumno desarrolla un nivel aceptable de autoexigencia puede rápidamente llegar a un nivel técnico considerable.

Con la instrucción directa se consigue una gran variedad de recursos técnicos que facilitarán mejores y mayores respuestas a los problemas que plantea el juego, también desde el punto de vista colectivo. Podemos decir que esta fórmula ha venido practicándose de forma continuada en el aprendizaje de los deportes colectivos, no sólo para dotar a los jugadores de mayor calidad técnica sino también para permitirle disponer de mayor repertorio de soluciones específicas. Los niños y niñas intentaban hacer lo que hacían con la bola los grandes jugadores.

Ahora bien, se ha de subrayar la idea de que siendo fundamental como método en el área de Educación Física para la conquista de las habilidades específicas de cualquier deporte, resulta en la práctica un método incompleto porque la dedicación casi exclusiva que requiere el aprendizaje y desarrollo de diferentes habilidades técnicas, deja desatendidos muchos otros objetivos de gran importancia en el *Hockey* y en el resto de deportes colectivos.

El aprendizaje deportivo implica competencia en el juego. Si por competencia motriz se entiende no sólo el comportamiento terminal o el **resultado** alcanzado en la ejecución técnica, sino la capacidad para resolver problemas a través de procesos cognitivo-motrices mediante los cuales se conecta el componente técnico con el componente táctico —o lo que es lo mismo, la acción con el significado del juego—, es imprescindible considerar métodos de enseñanza que se centren en el **proceso**. Por lo tanto, es necesario propiciar la adquisición de aprendizajes significativos e integrados, en los que el alumno o la alumna se encuentra implicado también mentalmente, de una forma continuada durante el juego. Nos empeñamos a menudo en ofrecer las soluciones a los problemas que se pueden plantear en vez de desarrollar los mecanismos para identificar los problemas y, en base a ello, elaborar esquemas de respuesta. Si queremos que sean los alumnos y alumnas los que dispongan de suficientes recursos para afrontar las soluciones con éxito, tendremos que utilizar modelos basados en la búsqueda y resolución de problemas.

Pero, además, la mejora de la competencia en un deporte es un paso que lleva hacia una mayor autonomía, como capacidad de dominar el juego y de utilizarlo como un medio expresivo. El método de resolución de problemas, de carácter productivo y divergente situarán al alumnado en condiciones de realizar aprendizajes más creativos.

En el proceso creativo, fundamental en los deportes de habilidades abiertas, el alumno recupera todo tipo de relaciones mentales sobre conceptos y procedimientos y recursos técnicos ya adquiridos para aplicarlos en una acción nueva, como algo original.

Por último, es necesario que los alumnos puedan comprender el juego en su totalidad, y sean capaces de modificarlo para utilizarlo como un medio saludable, recreativo o social. Los métodos más interesantes son los que se basan precisamente en ofrecer aprendizajes del TODO, en desarrollar respuestas variadas o en utilizar situaciones de práctica diferente. Este tipo de objetivos serían imposibles de satisfacer con los métodos de instrucción directa.

El profesor o profesora en la intervención educativa juega un papel diferente según los objetivos, los contenidos o las actividades que plantee.

Por un lado, tiene que ser consciente de que cada planteamiento didáctico exige una conducta docente determinada para dar la información oportuna, para evaluar a los alumnos y las alumnas, para organizar el grupo y para utilizar los recursos materiales.

No tiene nada que ver el tipo de informaciones que se dan en la técnica de instrucción directa para aprender una habilidad específica de pase y las que se ofrecen para conseguir la mayor eficacia del pase en cualquier situación de juego que se presente, promoviendo situaciones de búsqueda y de resolución de problemas.

Los aspectos que van a ser evaluados deberán tener una correspondencia directa con los objetivos didácticos y con el procedimiento empleado para su consecución, y, por tanto, exigirán del profesor o profesora una atención prioritaria sobre el resultado de la ejecución y sobre el proceso de búsqueda y resolución. En el primer caso buscará la aproximación al modelo y pondrá todo su empeño en que el alumno o alumna disponga de la información necesaria respecto al mismo y utilice el conocimiento inmediato de los resultados de su ejecución para eliminar cualquier error técnico que pudiera incidir en la eficacia del gesto. En el segundo caso, la información puede ser menor, desde un punto de vista cuantitativo, pero provocadora de múltiples formas en el proceder del alumno o alumna. Éste puede tener un mayor conocimiento de sus logros analizando y valorando la adecuación de cada respuesta al objetivo y el profesor puede valorar el momento y la forma de intervenir, ya sea inmediatamente, posteriormente o no intervenir.

Por otro lado, ha de considerar que la relación con el grupo a la hora de desarrollar la práctica puede establecerse a partir de comportamientos diferentes. La enseñanza masiva con un grupo heterogéneo significa tomar al grupo como un alumno único, determinando un nivel medio que se toma como punto de partida para el planteamiento de la enseñanza. Supone por parte del profesor una atención restrictiva que se orienta a partir de los criterios metodológicos establecidos para el nivel medio del grupo. Por el

contrario, una enseñanza más individualizada precisa atender a la diversidad, o lo que es lo mismo, diferenciar en un grupo diversos ritmos de aprendizaje, diferentes niveles de aptitud que exigirán del docente una atención también diversificada y, por consiguiente, mayor esfuerzo para desarrollar actividades variadas dentro de la misma práctica o para modificar alguno de sus elementos técnicos, tácticos o normativos. Incluso, en el *Hockey*, donde se parte de un nivel inicial de desconocimiento, los alumnos y las alumnas presentan grandes diferencias en su potencial de juego desde la primera sesión.

Por ejemplo en una acción encadenada de desplazamiento y tiro a portería, se puede dejar libertad en la exigencia técnica según el nivel, mientras que a los más adelantados se les propone introducir movimientos en el desplazamiento o dirigir el lanzamiento a una zona de la portería. Un grupo puede desarrollar la competición de 2:2, y otro más aventajado de 3:3 en el mismo espacio que el anterior.

Siendo importantísimo el papel del profesor en los aspectos que hemos analizado, habría que hacer una mención especial a su función en la **formación de hábitos y actitudes** a través de la práctica de actividad física y deportiva.

Es cierto que las actitudes quedan explícitas en el diseño de contenidos de la programación de los diferentes cursos en Educación Física, y sin embargo su aprendizaje no es evaluable de la misma manera que la adquisición de conocimientos teórico-conceptuales o, incluso, de procedimientos. En la actitud, no sólo debe considerarse el cumplimiento de la conducta establecida, el respeto a las normas o la participación individual en una tarea, estos son hechos que pueden ser observados con cierta facilidad. Son cuestiones tales como comprender y valorar el significado de la regla y actuar voluntariamente ante ella de forma positiva o el tomar parte en la tarea colectiva pero ofreciendo algo personal, las que, simultáneamente, presentan mayor relevancia educativa y mayor complejidad en su evaluación.

El profesor y profesora deben ser un ejemplo de actitudes en su práctica docente y creer sinceramente en la importancia de lo que va a ser materia de aprendizaje. Muchas veces se intenta fomentar, mediante determinados juegos y la implantación de normas, el respeto a los otros y a las diferencias individuales, mientras que las propias intervenciones del profesor o profesora bloquean o limitan la práctica de dichos hábitos. Habría que diferenciar en las situaciones prácticas, aquellas respuestas dirigidas a la consecución de objetivos orientados al aprendizaje de contenidos técnico-tácticos y las que pretenden conseguir otro tipo de comportamientos (actitudes). El profesor o profesora deberá valorar la prioridad de unas sobre otras y la forma de proceder en cada caso según el momento.

Así, podría darse el caso de que un jugador que tenga una posición ventajosa para tirar a gol, seleccione el pase a otro compañero con iguales posibilidades de tiro pero con

mayores limitaciones técnicas. Si el resultado es gol, posiblemente los comentarios serán muy distintos a los que se hagan si falla. En este último caso, ¿cómo actuará el profesor?, ¿reconocerá la actitud cooperativa del que pasó?, ¿criticará su acción?....

Una de las actitudes a fomentar en el juego de *Hockey* es la seguridad en el uso del *stick* y la bola, por ser ambos materiales los que suponen mayor riesgo en el juego. En las primeras sesiones los alumnos tienen que ser conscientes de ese riesgo y de cómo se incrementa por la proximidad de los jugadores. Las normas elementales a seguir para el jugador con bola serían el utilizar siempre el palo o *stick* muy cerca del suelo, jugar con la dos manos en el palo, no lanzar la bola a sus espaldas y evitar el pase en dirección al oponente si está en un radio de 2 metros (desde el punto de vista táctico también sería un error). Una conducta deportiva que tome como punto de partida el respeto al adversario, facilitará sin duda un uso más adecuado del material.

En el respeto a las normas de juego referentes a la intervención individual, tenemos la ventaja de poder introducirlas en el momento en que el nivel técnico lo permita y de reducir su rigidez (si la bola da en el pie de un jugador contrario y no ha sido intencionada o cuando en las primeras sesiones se utiliza la cara curva, puede no considerarse infracción si las acciones no han sido intencionadas para sacar ventaja. Los alumnos y las alumnas, no obstante, deben conocer las exigencias básicas y comprender sus adaptaciones. Establecer normas básicas y dejar que jueguen sin la presencia de un árbitro es una práctica interesante para fomentar el respeto al “juego”.

Inmersos en un mundo competitivo, la lucha por fomentar la participación por encima del resultado y la cooperación por encima de la ambición personal, es a primera vista paradójico y supondrá un duro trabajo para compensarlo si no se está realmente convencido de la importancia social de dichos valores y actitudes

Es deseable, sin embargo, que en nuestro campo se trabaje desde los primeros niveles estos aspectos y muchos otros como el juego limpio, la cooperación, la valoración de la función que desempeñan compañeros y adversarios, la disposición a reconocer los beneficios de la práctica y hacerlos explícitos en la programación, es al menos, un paso importante.

Lo que se entiende con el término de “currículum oculto” precisamente descansa en fomentar de manera inconsciente e involuntaria aprendizajes contrarios a las que realmente se pretende, y que frecuentemente contradicen el currículo oficial. Quizá el escepticismo generalizado en relación a la formación de actitudes se puede justificar por la gran dependencia que tiene su adquisición de la conducta, ideas y talante del profesor o profesora que debe fomentarlas.

Material e instalaciones: uso y organización

Lógicamente, después de incidir en las ventajas que representa el material específico de *Hockey* para la motivación del alumnado hacia una práctica novedosa y de acentuar las precauciones que deben adoptarse en su utilización, empezaremos por apuntar la necesidad de facilitar a los alumnos el material apropiado.

Lo ideal es disponer de un palo por cada alumno o alumna, para asegurar el máximo de familiarización y la mayor participación en condiciones similares a la práctica (incluso en los momentos en que no desarrolle actividad específica alguna es interesante que juegue con el *stick* o que simplemente lo soporte en sus manos). Si ello no fuera posible, entonces sería necesario controlar el número de alumnos que se quedan sin palos para distribuir equilibradamente el tiempo de práctica, ofreciendo una participación sucesiva, o para crear actividades simultáneas y complementarias (actúan como defensores utilizando los pies).

En cuanto a las bolas, el número es menos importante, aunque condiciona las actividades en el trabajo individual reduciendo considerablemente el tiempo de participación en el trabajo con bola. El número mínimo recomendable para trabajar con eficacia es de diez bolas en un grupo de treinta alumnos y alumnas, siendo lo ideal disponer de una bola para cada dos alumnos.

Tanto los palos como las bolas de *Hockey* se pueden facilitar en algunas casa deportivas, aunque lo más seguro es ponerse en contacto con la R.F.E.H. (Real Federación Española de *Hockey*) que suelen facilitarlos a un precio más asequible.

En algunos centros existe material de “Unihoc” o de “Floorball”, material parecido pero no idéntico, que sirve a un juego con ciertos parecidos al *Hockey*. Entre estos juegos y el *Hockey* no hay tantas similitudes como a veces puede parecer, y la diferencia más significativa parte precisamente del *stick*, que hace que tales juegos se parezcan más al *Hockey-patines* y al *Hockey-hielo*, puesto que ambas caras son planas, mientras que en el *Hockey-sala* sólo lo es la cara izquierda, única zona válida de contacto con la bola. Ahora bien, esto no quiere decir que no pueda ser aprovechado como juego en el colegio o para transferir aprendizajes hacia nuestro *Hockey*.

Quizá algunos años atrás los profesionales del *Hockey* no veíamos con buenos ojos el aprendizaje de unas técnicas, las de Unihoc, que debían ser sustancialmente modificadas en el paso al *Hockey* por cuestiones reglamentarias. Actualmente, creo que el planteamiento del Unihoc como práctica que precede al *Hockey* puede ser tenida en cuenta.

El uso del palo de Unihoc anticipa el desarrollo de todo tipo de percepciones y coordinaciones apropiadas para el posterior uso del *stick* de *Hockey*. Los alumnos y las alum-

nas se acostumbran a jugar la bola a distancia del cuerpo, con mayor libertad en el uso de ambas caras del *stick* y en la utilización de una empuñadura según la lateralidad de cada alumno o alumna. Como juego colectivo, aplica los mismos conceptos y principios del juego de *Hockey* con una reglas mucho más sencillas, lo que hace que los alumnos y alumnas rápidamente lo dominen. El material plástico de *stick* y bola le hacen menos arriesgado y necesita menor vigilancia, aunque exige igualmente control en sus acciones. Estas características permiten una aproximación al *Hockey*, en elementos tácticos, nada despreciable.

Con esta experiencia previa, el *Hockey* supone un nuevo reto y mayor motivación en la superación del adversario con unas habilidades más refinadas y una normativa de juego más estructurada y compleja.

Un aspecto importantísimo es el cuidado del material. Los palos deben ser utilizados como si fuera material propio (no tirarlos contra el suelo), para que puedan utilizarlos otros grupos. La superficie del campo influirá en su duración. Si es una superficie rugosa se irá limando la pala y se irá reduciendo paulatinamente la superficie de contacto con la bola. En estos casos se recomienda pasar unas vueltas con cinta aislante para forrar y proteger la pala.

La instalación para la práctica suele ser la de *Hockey-sala*, de dimensiones iguales a la de un campo de Balonmano. Gimnasios o superficies mas pequeñas pueden ser utilizadas igualmente, pero necesitarán por parte del profesor o profesora un ajuste de las diferentes marcas de área (área de portería) o del número de los participantes en competición para no presentar un nivel desproporcionado entre exigencia y posibilidades de intervención técnico-táctica.

Si la instalación es cubierta, la unidad de *Hockey* se puede programar en cualquier momento del curso, pero si es al aire libre, aspecto deseable por su aproximación a un entorno más natural, se debe programar en las últimas semanas del curso para eludir en lo posible la lluvia.

En el *Hockey-sala* se juega con el uso de bandas o tablas de unos 10 cm. colocadas sobre las líneas laterales, en toda su longitud, para que la bola no salga del campo. Este material es difícil de conseguir y puede ser sustituido por bancos suecos, orientados en su parte superior hacia el interior del campo. Si no fuera posible, se utilizan los límites físicos de la instalación o se considera la limitación de la línea de banda como en otros juegos colectivos.

Otros materiales de gran interés son los conos o pivotes que nos permiten distribuir el espacio a utilizar, delimitar zonas a eludir, o simplemente referencias fijas en las actividades (porterías, posición de defensores, etc...). Los pivotes juegan un papel interesante en el *Hockey* en el trabajo del espacio y en la capacidad perceptiva porque en el

juego, la bola se desplaza casi siempre a ras de suelo. Suponen en las actividades un referente importante en la ejecución de los pases, en las trayectorias del jugador con bola o en la consideración del espacio de maniobra.

Con la colocación de conos se pueden formar varios campos sobre el terreno, compartiendo porterías. Sobre el campo reglamentario se pueden construir 8 campos de 10x10 m., o 12 de unos 6x10 m., para actividades de 1:1 y 2:2 en competición. Para juego de 3:3, se pueden utilizar 4 campos de 10x20 m., la cuarta parte de un campo reglamentario.

La utilización de petos de diferente color nos permite desarrollar actividades competitivas con mayor número de participantes por equipo, porque cada uno de los alumnos y alumnas puede reconocer en una mirada la situación de compañeros y adversarios, en otro caso necesita mayor tiempo para identificarles y, en consecuencia, para decidir. Lo ideal sería disponer de petos para confeccionar cuatro equipos de 5 a 8 jugadores.

El silbato es importante como elemento que puede procurar estímulos auditivos muy rápidos y precisos que favorecen la velocidad de reacción en actividades individuales o colectivas. En la práctica competitiva es utilizado para la identificación de las reglas, aunque es deseable que se ofrezcan momentos de juego en que se apliquen las reglas, pero sin la presencia de un árbitro.

Además cualquier otro material puede ser utilizado para introducir condiciones y objetivos en el juego, como aros, balones, cajas, cuerdas. Se podría plantear un enriquecimiento de las diferentes habilidades en el uso del *stick* introduciendo pelotas de diferente peso y tamaño, pero consideramos que estas actividades son más propias de los ciclos de Primaria, y en Secundaria puede invertirse ese tiempo (15 sesiones) en un trabajo más específico.

Sesiones de clase

A lo largo de las sesiones se irán proponiendo las actividades que permitirán trabajar los diferentes contenidos de una forma ordenada para que aseguren los principios metodológicos y psicopedagógicos.

En función de la secuencia a seguir se establecerán *actividades de tipo introductorio* para que centren la atención sobre los aspectos que han de trabajarse, para que se conecte con los conocimientos adquiridos previamente o para que motiven la práctica; *actividades de desarrollo* que permitan construir los recursos necesarios facilitando la adecuación a las diferencias individuales con pequeñas adaptaciones, ampliando o recuperando el nivel deseado. También utilizaremos *actividades de síntesis* que refuercen el aspecto comprensivo del trabajo de la sesión.

Normalmente progresaremos sobre la alternancia entre actividades de ataque y defensa, dando prioridad en la secuencia a las de ataque —por ser el aspecto del *Hockey* que presenta mayor dificultad en el aprendizaje— y ofreciendo las de defensa como respuesta y como una dificultad añadida a las primeras. También se dará prioridad al juego individual como paso al juego colectivo y a la adquisición de los recursos básicos antes que su aplicación al juego, por razones obvias.

Sobre la exposición de las diferentes actividades se irán haciendo pequeñas observaciones que permitan obtener información para evaluar tanto los aprendizajes, como diferentes aspectos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las actividades que se desarrollan en una misma sesión deben tener un carácter integrador, de forma que reclamen en la práctica el desarrollo de conceptos, procedimientos y actitudes. Para esto es obligado utilizar conjuntamente conocimientos y procedimientos teóricos y prácticos.

En las actividades que se exponen en cada sesión de la unidad, se ofrecen diferentes variantes para acomodarlas al nivel de los alumnos y las alumnas, por eso queda sin determinar en muchas ocasiones el espacio, tiempo de duración, distribución, participantes, ancho de porterías, etc... Tampoco es preciso seguir forzosamente la secuencia o el número de actividades programado para cada sesión, porque es posible que el ritmo de aprendizaje de los alumnos y alumnas no permita en algunos momentos desarrollar la totalidad de las actividades programadas. Cualquier profesor o profesora es capaz de seleccionar entre ellas aquéllas que respondan de forma más directa al objetivo, o aquéllas que le pueden orientar en la programación de otras similares o diferentes.

La mayoría de las actividades propuestas son de tipo global, buscando aprendizajes próximos a situaciones reales y se presentan en forma jugada porque son más motivan-

tes. Incluso en las actividades que van dirigidas al aprendizaje de las diferentes habilidades específicas del juego de *Hockey*, aconsejaría que la atención del alumnado se centrara más que en la mera ejecución de un pase o un desplazamiento, en considerar aspectos que más tarde se verán involucrados.

En este sentido, por ejemplo, convendría incidir de manera específica en la mejora de las capacidades de reconocer anticipadamente el punto de llegada de la bola en los pases, de realizar lanzamientos utilizando diferentes posiciones en relación con la bola, de dirigir la mirada a diferentes zonas del campo en desplazamiento con la bola, o de hacer movimientos sorprendentes con el cuerpo, aunque en esos momentos no sea necesario por ser acciones aisladas del contexto de juego. La simulación es una estrategia muy interesante en el proceso cognitivo porque anticipa situaciones que se presentarán en la práctica real y en alguna medida provoca la toma de decisión.

Una vez analizado el marco teórico-conceptual en el que se sitúa la unidad, con los aspectos más relevantes de la práctica docente, presentamos el desarrollo práctico de las sesiones que componen esta *Unidad Didáctica de Hockey*. Cada una de dichas sesiones se ha estructurado de la siguiente manera:

1. Objetivos principales.
2. Contenidos a desarrollar.
3. Actividades introductorias, de desarrollo y de síntesis.
4. Orientaciones para la evaluación.

Primera sesión: *Familiarización con el Hockey. Deporte colectivo, deporte de habilidad (sesión teórica).*

<i>Objetivos principales</i>	<i>Contenidos</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir una visión global del juego. - Reconocer la influencia del uso del material específico en el componente técnico y táctico, en la capacidad de juego individual. - Comprender la importancia de la seguridad en las intervenciones con el material. 	<ul style="list-style-type: none"> - Uso reglamentario del material y seguridad en el juego. - Habilidades técnicas fundamentales. - Principios de lucha deportiva. Significado del Ataque y la Defensa en función del objetivo. - Conocimiento de los elementos estructurales (terreno de juego, porterías, obtención del gol, el equipo, infracciones).

Actividades

Actividades introductorias

- Fijar la atención sobre los aspectos que deben observarse durante la proyección (uso del *stick*, ritmo de juego, número de participantes, habilidades, etc...)
- Presentar un *stick* y una bola como referencia real.

Actividades de desarrollo

- Observación de la proyección de un vídeo de hockey en la modalidad de hierba y en la de sala. Se pueden ofrecer imágenes de diferentes categorías: selección, juvenil, infantil, etc...
- Trabajo individual de recopilación de los aspectos más relevantes, comparándolos con otros deportes colectivos.
- Puesta en común de las impresiones de los alumnos y alumnas en relación con la dificultad en la práctica, y sobre la implicación de las cualidades físicas.

Actividades de síntesis

- Ofrecer información a cuestiones que formulen los alumnos motivados por lo que han visto.
- Indicar el planteamiento de la Unidad y las conductas que deben conquistar para dominar la competición que se ha establecido.
- Recoger documentación ofrecida por el profesor o profesora en relación con las reglas y aspectos básicos del juego para consulta durante el desarrollo de la Unidad. Se entregará un documento informativo básico con referencias históricas, reglas, acciones básicas, principios de juegos, etc.... Se les orientará en el uso de este documento.

Orientaciones para la evaluación

Es muy importante realizar una evaluación inicial en esta primera sesión porque nos da a conocer el nivel de partida del grupo, lo que permite hacer una valoración de los sus conocimientos previos del alumnado respecto al *hockey* y a los deportes colectivos. La información se obtendrá a partir de la realización de las siguientes actividades por el profesor o profesora y por el alumnado:

- Anotar las observaciones de los alumnos y las alumnas y reflejar los aspectos que formulen como condicionantes para dominar el juego sencillo.

- Confeccionar un gráfico proporcionado del terreno de juego, situando las referencias claves (área y porterías) y los jugadores o jugadoras, para recoger anotaciones en sesiones posteriores.
- Identificar alguna regla de juego y diferenciar las acciones de ataque y defensa en un cuestionario sencillo, con la base del documento que se les ha entregado.

Segunda sesión: *Aproximación práctica al juego. Significado del ataque y la defensa.*

Objetivos principales	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> – Adquirir los recursos básicos para inter-venir en ataque y defensa con el uso del <i>stick</i>. – Adaptar el comportamiento al objetivo en función de la posesión o no de la bola. – Ofrecer soluciones a situaciones de juegos sencillos con diferentes objetivos. – Respetar la seguridad ante el adversario. 	<ul style="list-style-type: none"> – Diferentes formas de conseguir el objetivo de ataque y defensa. – Las acciones básicas de ataque: desplazamientos con la bola y lanzamientos a portería. Acciones defensivas: el bloqueo y las intercepciones. – Reglas por las que se obliga a utilizar la cara plana del <i>stick</i> y se prohíbe tocar la bola con el cuerpo. – Observación de las diferentes acciones aprendidas para conseguir el objetivo que corresponda. Importancia de la percepción. – Análisis de la ejecución de los compañeros y el nivel de seguridad que aplican con el uso del <i>stick</i> en los diferentes juegos.

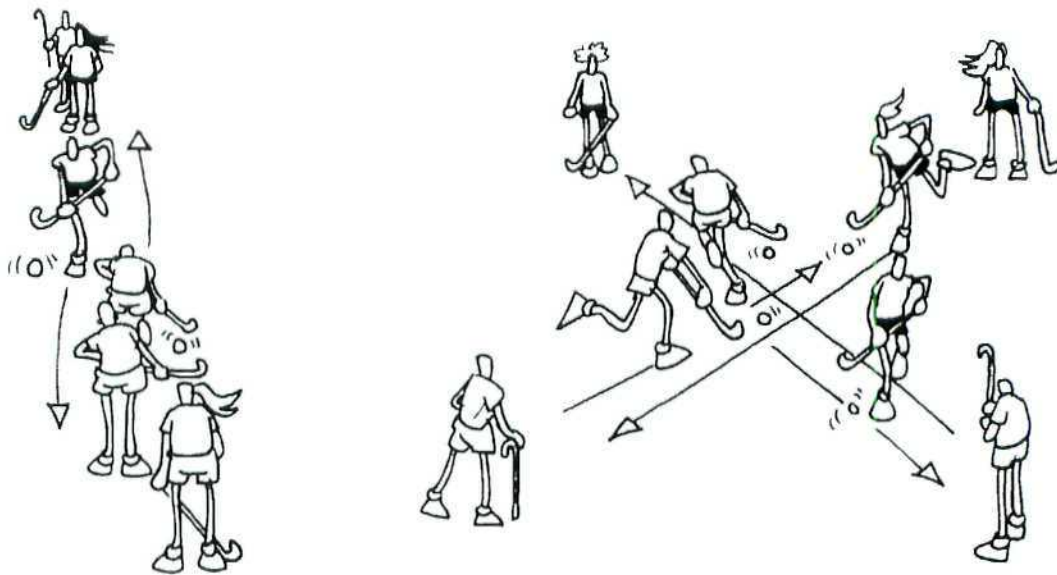
Actividades.

Actividades introductorias

- Se mantiene una distribución libre, ocupando el espacio disponible.
- La puesta en acción o calentamiento se puede realizar de forma dirigida por el profesor o profesora con un *stick* entre las manos, realizando con él diferentes acciones o movimientos.
- Desarrollo de actividades con desplazamientos libres con el *stick*, para valorar su alcance (tocar diferentes objetos); actividades de presa y manipulación para conocer su funcionalidad y actividades que integren coordinaciones sencillas entre tren superior e inferior para permitir una primera adaptación al material con independencia segmentaria.

Actividades de desarrollo

- Después de una información básica sobre el agarre del *stick* por la empuñadura y sobre la necesidad de tocar la bola con la cara plana, se realizan acciones sencillas de desplazamientos por el espacio. Se irá centrando la atención sobre diferentes aspectos mecánicos:
 - Aplicar los elementos comunes de otros deportes en las detenciones, cambios de sentido, dirección, ritmo, etc. en juegos de relevos con idénticos objetivos para cada grupo.
 - Aplicar los desplazamientos para conquistar el objetivo, que puede ser un pivote, una línea, o eludir los choques con el resto de los participantes en desplazamientos por grupos previamente establecidos.



- Introducir estímulos y referencias a considerar mientras se realizan todo tipo de desplazamientos. Para esto es muy interesante aconsejar **que lleven la bola delante del cuerpo** y utilizar diferentes espacios y jugar con referencias a diferente distancia. Espacios de uso individual o espacios compartidos por muchos jugadores. Estos últimos hacen más difícil la percepción del entorno de juego. **Al principio cada alumno tiene que tener suficiente espacio para concentrarse en su propia acción**, por eso es preferible el trabajo sucesivo de grupos reducidos al trabajo simultáneo de todo el grupo.
- Con la base de la acción de desplazamientos se introducen los **lanzamientos**, forma de meter gol en el juego real, dando mayor impulso a la bola en la dirección del objetivo o portería, que puede ser contruida con la ayuda de 2 pivotes.

- Se ofrece todo tipo de posibilidades en la orientación del cuerpo, en las distancias a superar y en el encadenamiento con los desplazamientos previos al lanzamiento.
- Actividades de lanzamientos a portería frente a la oposición de un adversario que intenta detener la bola o realizar una **intercepción**. Se da suficiente información en relación con la orientación del stick para que la bola no salte hacia el jugador que intenta detenerla.



En un principio se pretende que el alumno busque la portería, más adelante la presencia de adversario estimula la atención a zonas más precisas.

Actividades de síntesis

- En un espacio amplio, un equipo de 4 jugadores se desplaza con una bola cada uno ante la oposición del equipo defensor que tiene por objetivo recuperar las bolas y llevarlas fuera del espacio de juego. ¿Qué equipo recupera antes las 4 bolas?. En este juego el objetivo de la defensa es **recuperar la posesión lo antes posible** por medio de un **bloqueo**.

Orientaciones para la evaluación

- Las actividades de la primera sesión práctica permiten identificar el nivel inicial de los alumnos, tanto en la capacidad para aplicar las cualidades físicas y coordinativas en el uso del material como en la capacidad de respuesta a la competición. Este nivel será considerado para presentar un nivel de presión o de exigencia adecuado en las siguientes sesiones.

- Aunque es importante el comportamiento en defensa, en esta sesión se observará fundamentalmente en qué medida se adquieren los fundamentos técnicos ofensivos. En la defensa, lo más importante es la actitud.
- Los alumnos deben intentar utilizar correctamente el stick con su cara plana aunque al principio precisen de mayor tiempo en la ejecución encadenada de sus movimientos.
- Al final de la sesión reflexionarán y comentarán las dificultades que han encontrado al atacar y al defender.

Tercera sesión: *El enfrentamiento individual, base del juego en oposición.*

Objetivos principales	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar el objetivo prioritario en presencia de un oponente, integrando los principios básicos de ataque y defensa. - Adquirir esquemas de respuesta variados con la estructuración del espacio y tiempo para resolver los problemas del juego. - Considerar la oposición como una necesidad y como uno de los atractivos del juego de competición. - Reconocer y valorar las diferencias interindividuales. - Desarrollar la capacidad de lucha. 	<ul style="list-style-type: none"> - El regate o la superación del contrario permite acercarse al objetivo. Aspectos claves: el espacio y el momento oportuno. - El marcaje para dificultar el juego del atacante. Aspectos clave: la distancia y la posición baja. - Ejecución de habilidades técnicas: desplazamientos con cambios de dirección y autopases en ataque. En defensa, el bloqueo. - Desarrollo de estrategias frente a diferentes oponentes con adaptación a las diferentes situaciones. - Aplicar el reglamento adaptando la norma de contacto de la bola con el cuerpo (no será falta si la bola da en el pie del defensor, si éste lo hace de forma involuntaria).

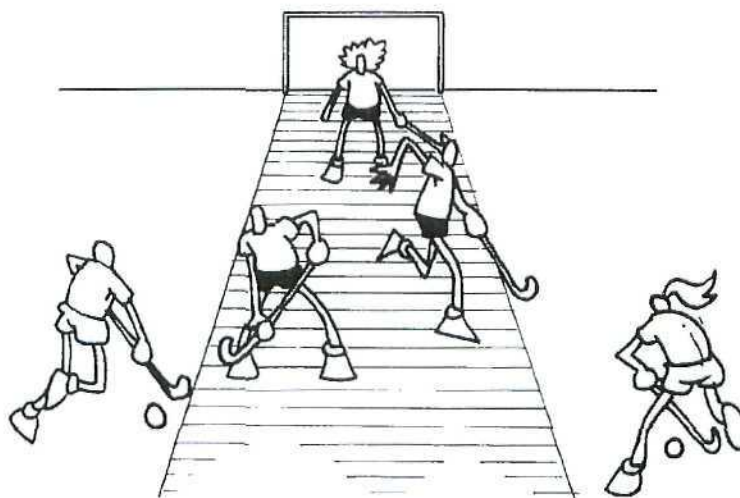
Actividades

Actividades introductorias

- Después del calentamiento general, se proponen juegos en pequeños grupos como “tula” con el *stick* pero sin bolas, el “cortahilos”, que irán activando todo tipo de cambios de dirección y ritmo en el desplazamiento.
- Los juegos por parejas de persecución o el “espejo” ayudan a concentrarse y a fijar la atención en los movimientos del *stick* del compañero, base en cualquier enfrentamiento. Estas actividades se pueden realizar con o sin bola.
- Aprovechando líneas y referencias próximas entre sí, unos 3 metros, cada uno intenta tocar con el palo en posición casi horizontal (bloqueo) de derecho o de revés el mayor número de ellas. Se obliga a mantener una posición baja y a llevar el palo con las dos manos.

Actividades de desarrollo

- En una zona reducida de uso individual, cada uno de los jugadores que tiene bola realiza múltiples desplazamientos cortos y buscando los límites de la zona. Para conseguir mayor amplitud se aconseja que utilicen el revés.
- Igual pero coloca un pivote y ante éste simula diferentes tipos de regate, con cambios de dirección o pasando bola y jugador por diferente lado (autopase).
- Ante un jugador que defiende una línea entre pivotes de 4 metros solo con la ayuda de sus pies, el atacante con bola debe intentar cruzarla con la bola controlada. Si lo consigue inicia el ataque desde el otro lado de la línea. ¿Cuántas veces lo consigue en 1 minuto?
- En la misma actividad se aplica la acción defensiva de **bloqueo**, utilizada en la sesión anterior y ahora se ofrece suficiente información en el uso del revés por el lado izquierdo.
- En una zona de 5x5 metros, se enfrentan sucesivamente un miembro de cada equipo. En ataque hay que mantener la bola durante 20 segundos sin que la toque el contrario con su *stick*. En defensa mantenerse a una distancia que le permita actuar en el momento mas adecuado, llevando el stick hacia la bola.
- En 1/4 del campo reglamentario, con una portería, se establecen enfrentamientos individuales. El atacante tiene que llegar a la portería contraria, iniciando el desplazamiento desde el pasillo central o desde los laterales. El defensa sale de su portería e intenta recuperar la bola lo más lejos posible de ésta. Esto le obliga a realizar un desplazamiento de **aproximación** rápido y ajustar la distancia para no ser desbordado. Cada uno dispone de 4 intentos. Se puede establecer que el defensa salga desde la misma línea que el atacante y en el pasillo central, y que trate de impedir que en la aproximación del atacante a portería penetre en dicho pasillo.



Actividades de síntesis

- En grupos de 4 y utilizando 1/4 de campo, se distribuyen en dos hileras sobre una y otra línea de fondo y se juega al “pañuelo”. El jugador llamado se dirige a coger la bola del centro e intenta llegar a la línea opuesta. Si no se hace con la bola debe defender para evitar que su contrario consiga el objetivo.
- En grupos de 4, se realizan partidos de 1:1 en 1/4 de campo con dos porterías sobre cada línea de fondo. Cada partido dura 1 ó 2 minutos y al final se suman los goles acumulados.

Orientaciones para la evaluación

- Las situaciones de 1:1 son actividades que permiten disponer de suficiente información sobre la capacidad de aprovechamiento de los recursos individuales. Cada jugador o jugadora es capaz de reconocer sus debilidades.
- Interesa observar en qué medida los alumnos y alumnas son capaces de modificar sus respuestas si no fueron eficaces las anteriores.
- La distancia tanto en ataque como en defensa es la clave para poder actuar con cierto éxito. En defensa es más fácil, por eso habrá que incidir en que el atacante lleve la bola suficientemente adelantada para poder ver al defensor y su desplazamiento.
- Valorar la disposición de cambiar de actitud ofensiva a defensiva o a la inversa en el momento en que se pierde o se recupera la posesión de la bola.

Cuarta sesión: *Mejora de los recursos de ataque con el juego colectivo en superioridad numérica.*

<i>Objetivos principales</i>	<i>Contenidos</i>
<ul style="list-style-type: none">– Comprender las ventajas y exigencias del juego colectivo en la consecución del objetivo.– Adquirir los códigos de comunicación no verbal. Identificar a los compañeros.– Respetar las diferencias interindividuales.– Colaborar con el equipo.	<ul style="list-style-type: none">– El apoyo en ataque al jugador o jugadora con bola. Colocación y distancia correcta para asegurar la línea de pase.– Práctica de los pases y recepciones más sencillos con uso del derecho. Adaptar trayectorias de bola y jugadores para dar continuidad a la acción.– Opciones y posibilidades que ofrece la presencia de compañeros para ampliar la eficacia de las respuestas individuales.– Fórmulas para superar la presencia del adversario, explotando las situaciones de ventaja numérica.– Prevención del juego peligroso: distancia del contrario y movimientos del stick.

Actividades

Actividades introductorias

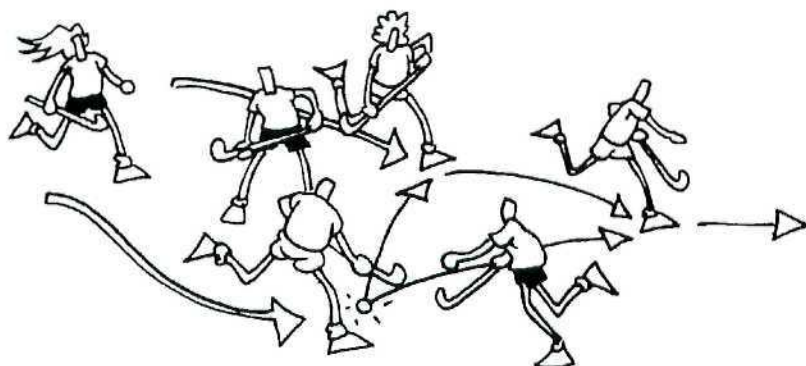
- Aprovechando el calentamiento más específico, se proponen movimientos de giro del *stick* sin bola, simulando utilizar el lado derecho (punta de la curva hacia arriba) y el revés (punta de la curva hacia el suelo). También se pueden realizar pequeños toques a las bolas que se desplazan por el terreno; una vez con el derecho y la siguiente de revés.
- Durante 3 minutos se desarrolla una competición libre de 3:3 en la 1/4 parte del campo de hockey. En cada grupo es necesario que toquen la bola los tres jugadores antes de intentar el gol. Con esta práctica el profesor tendrá suficientes datos para justificar el juego colectivo y la importancia de los apoyos.

Actividades de desarrollo

- Actividades de pases por parejas, manteniendo su posición y a una distancia de unos 5 ó 6 metros. Se ofrece la información precisa sobre las técnicas de pase y de recepción. Puede acompañarse con la demostración del profesor o profesora acentuando los puntos relevantes.

Siempre que sea posible, se utilizará el *stick* en posición de derecho para pasar la bola, el revés es un recurso para no perderla o colocarla en una posición favorable y si fuera necesario, para recibirla.

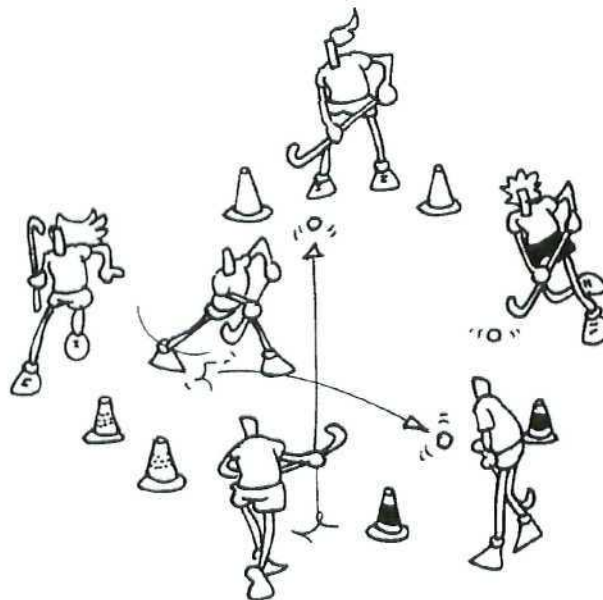
- Pases y recepciones moviéndose por el espacio ante la presencia de otras parejas. De acuerdo con la información recibida se mantiene una distancia de 3 metros con los jugadores contrarios y se asegura que la línea de pase esté libre.



- Se introduce la competición como presión en las acciones combinadas, de forma que un grupo tenga que dar el mayor número de pases para que la bola pase por todos los jugadores de forma sucesiva, mientras el otro grupo hace relevos con el desplazamiento de cada uno de los jugadores con la bola alrededor del primer grupo. Gana el que da más pases al completar el otro grupo sus desplazamientos.
- Por parejas se realizan actividades de progresión a portería con acciones combinadas de desplazamiento con bola, pase, desplazamiento sin bola, recepción para finalizar con un lanzamiento a portería. Caben todo tipo de variaciones para progresar hacia la portería contraria.
- Con pases y recepciones entre tres jugadores en desplazamiento hacia el objetivo, encontrándose por el terreno pivotes, obstáculos que eludir o los grupos que salen sucesivamente en dirección contraria para buscar su propio objetivo.

Actividades de síntesis

- Todos los jugadores atacantes, en clara superioridad numérica, se mueven libremente y buscan conseguir el objetivo haciendo llegar la bola a un compañero que estará al otro lado de una de las muchas porterías construidas por el espacio con la ayuda de los pivotes. Es una práctica muy interesante para el trabajo de los apoyos, porque obliga al compañero sin bola a situarse en la línea de pase.



- Competiciones en superioridad numérica de forma que un grupo de 3 jugadores ataca alternativamente las porterías de una y otra línea de fondo, mientras el equipo contrario mantiene a un jugador defendiendo cada portería y el otro defendiendo el campo. Es un juego en que es preciso aprovechar la ventaja, por lo menos para no perder la posesión de la bola.

Orientaciones para la evaluación

- La ejecución de las habilidades para pasar y recibir debe realizarse desde una postura cómoda, si se ve que el stick está muy vertical e interfiere la acción es preciso poner atención a la distancia que guarda el stick en relación a la bola.
- Si la ejecución es correcta, no se elevará la bola ni al pasarla ni al recibirla.
- Se debe prestar atención al jugador que pasa, cómo busca al compañero o a los compañeros. Si juega con dos, es interesante observar si busca a los dos para decidir a quién pasa o pasa al primero que ve. **Es importante que identifique todas sus opciones (capacidad perceptiva con mayor número de estímulos).**
- El jugador con bola, si se encuentra en superioridad numérica, no debe perder la bola en la acción de pase, pues éste debería producirse antes de que se acerque el adversario, a menos que también falten ayudas, en cuyo caso debe desplazarse hacia otra zona.
- Observar que los atacantes se encuentren a distancia y en línea de pase adecuada y que se esfuercen por ofrecerse.

Quinta sesión: *Defender, paso previo para poder atacar si no se tiene la posesión de la bola.*

Objetivos principales	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">- Encontrar una mayor motivación al juego de defensa. Objetivo fundamental recuperar la bola.- Adquirir los recursos básicos para defender a los atacantes sin bola y reforzar la defensa al jugador con bola.- Reconocer las posibilidades que ofrece la colaboración con los compañeros en los mecanismos defensivos.- Modificar la actitud defensiva en función de la situación.- Asumir responsabilidades individuales en el trabajo colectivo.	<ul style="list-style-type: none">- Significado de la defensa individual. Ventajas- La defensa al oponente con bola, referencia fundamental. ¿Entrada o acompañamiento?- Marcaje al jugador sin bola, marcaje de anticipación para evitar que reciba.- Práctica de los recursos aprendidos (bloqueo e interceptación) para la resolución de problemas en diferentes situaciones.- Estrategias para compenetrarse y apoyar a los compañeros. Las permutas cuando el oponente con bola queda libre.- Respetar al adversario en las entradas defensivas. El <i>stick</i> no puede golpear en el del atacante (reglamento).

Actividades

Actividades introductorias

- En la fase de calentamiento acentuamos el alcance del *stick* y los movimientos de pies en desplazamientos en todas direcciones con frecuentes cambios de dirección y cierta exigencia en la velocidad de reacción para ajustar los movimientos propios a los del compañero.
- La idea de recuperar la bola en el menor tiempo posible y la capacidad de colaboración puede desarrollarse mediante juegos entre varios grupos. Cada jugador atacante de un grupo de 5, se mueve libremente con su bola por el espacio establecido, frente a la oposición de un solo defensor, el resto de defensores esperan fuera del campo. Cuando recupera la bola un jugador contrario, entra en el campo un compañero que le ayuda a defender, así sucesivamente hasta que no quede ningún atacante. Luego cambian las funciones.

Actividades de desarrollo

- Cada defensor intenta recuperar la bola de su oponente en un tiempo menor al establecido, acompañándole y manteniendo el *stick* en contacto con el suelo y sin “barrer” (hay una tendencia a que se describa un semicírculo, o que se tome un excesivo impulso). Se puede establecer un número de intentos de entrada al oponente para que **busquen el momento oportuno** sin arriesgar.
- Cada defensor intenta bloquear el paso del oponente con bola por una de las dos porterías laterales que se encuentran en su línea de fondo. Cambia de funciones cuando pasa el tiempo establecido o cuando se recupera la bola, y se ve quién ha evitado más goles con el mismo número de intentos.
- En juegos de 1:1, el defensor sale con diferentes trayectorias hacia su oponente con bola, para evitar que traspase la línea de portería entre pivotes. **Esta práctica permite valorar la velocidad en el desplazamiento de aproximación al oponente.**
- Trabajando por grupos en un tiempo establecido los jugadores defensores, encargándose de cada uno de los oponentes, intentan que conecten el menor número de pases. **Con esta práctica aprenden a colocarse para anticiparse al atacante sin bola para que no reciba.** Cada defensor sigue a su pareja y no puede intervenir frente a otro oponente.
- En una zona amplia y con muchas porterías de unos 3 metros de ancho sobre el terreno de juego, un grupo intenta marcar el mayor número de goles, mientras el grupo de defensores intentan evitarlo impidiendo, con su aproximación al jugador con bola, que encuentre espacio libre. Sólo puede ir uno hacia el jugador con bola,

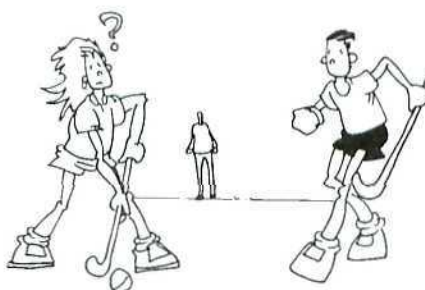
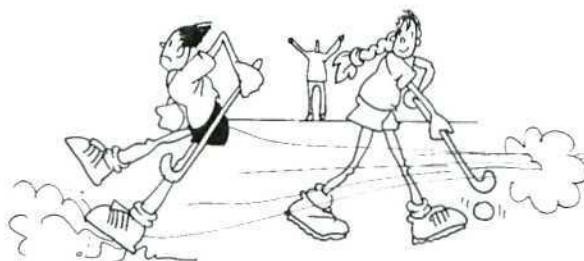
aunque no necesariamente el mismo siempre. A una señal hay que cambiar el marcaje hacia otro atacante (permuta obligada).

Actividades de síntesis

- Se pueden proponer partidos con un número menor de defensores en el campo (3:4), para que se tengan que aplicar **permutas** entre ellos. Cuando recuperen la posesión de la bola, el que perdió la bola sale del campo y entra el del equipo que defendía. **Es un juego que exige gran concentración y disposición para abandonar o tomar parte en el juego.**
- La competición con 4 componentes por equipo, con un campo de dimensiones amplias (1/2 campo de Hockey) y con dos porterías laterales sobre cada línea de fondo, dificulta la defensa y provoca buscar diferentes líneas de aproximación. El gol es válido desde cualquier distancia por lo que es imprescindible vigilar al atacante con bola.

Orientaciones para la evaluación

- Los alumnos y las alumnas deben aplicar los fundamentos básicos de la defensa individual. Tienen que ser capaces de distinguir la distancia respecto al oponente, cuando tiene la bola bajo control o cuando se dispone a recibirla de un compañero.
- Las entradas al jugador con bola suelen ser indicadores claros no sólo de la eficacia y corrección en la acción, sino también de la actitud del defensor para entrar sin hacer daño.
- La trayectoria de aproximación es otro de los aspectos interesantes que nos permiten valorar el grado de confianza del defensor. Es posible marcar diferencias notables entre los que chocan al entrar y los que saben reducir la velocidad en los últimos pasos. **Los primeros se juegan el resultado a una sola carta, los segundos mantienen prácticamente intactas todas sus opciones para no ser desbordados.**



Sexta sesión: *La variedad de los recursos técnicos ofensivos para disponer de mejores soluciones.*

Objetivos principales	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">– Adquirir habilidades nuevas y ajustar las habilidades básicas al espacio disponible.– Compensar el lado débil y ampliar el campo de acción.– Considerar el espacio ocupado por los compañeros y por los adversarios.– Acentuar la importancia del juego individual en las respuestas a problemas tácticos.– Disponibilidad para buscar un mayor rendimiento individual.	<ul style="list-style-type: none">– El uso de revés y su influencia en el juego de ataque y defensa. Los cambios de dirección, los pases, etc...– El desmarque para facilitar el juego de ataque. Jugar la bola lejos del contrario.– Variedad en los procedimientos para resolver las situaciones.– Disposición a evaluar la propia acción en función de su eficacia e identificar, en su caso, la naturaleza del error.

Actividades

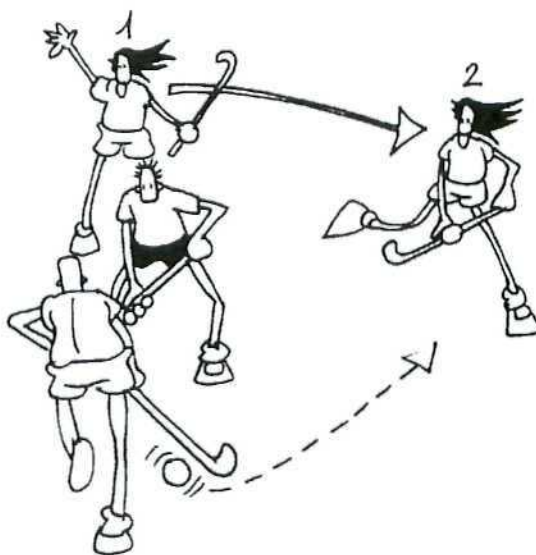
Actividades introductorias

- Se les hace ver cómo, en el nivel en que se encuentran, tiene más recursos el defensor que el atacante para solucionar los enfrentamientos. Para compensarlo o desequilibrarlo a su favor, el atacante tiene que ser capaz de dominar mayores referencias en el juego y desarrollar su capacidad de análisis o, intentar desarrollar mayores recursos técnicos que le permitan opciones variadas en cada situación. Un ejemplo válido lo proporciona cualquier competición en igualdad numérica, sin marcar a los defensores condiciones precisas en cuanto marcaje.
- Se proponen actividades, individuales o de grupo, en las que los atacantes sólo tengan por objetivo conservar la posesión de la bola durante 10 segundos. Aprenderán la dificultad para aplicar las habilidades de ataque cuando se desarrollan en condiciones de presión competitiva.

Actividades de desarrollo

- Facilitar mediante actividades de tipo analítico el movimiento del stick para conseguir una maniobrabilidad con la bola en un espacio más amplio, a nivel lateral y anteroposterior. Se propone llevar la bola, desde parado, de un lado al otro y se busca ampliar sucesivamente el recorrido lateral de la bola delante del cuerpo superando la posición de ambos pies. Se insiste en el revés demostrando el movimiento de giro del stick.

- Actividades de pases y recepción para utilizar el **revés** buscando una posición y empuñadura que permita la máxima seguridad en la recepción (acercar la mano derecha un poco hacia la pala, acortando la distancia de ésta con la bola). Se introduce la parada horizontal para aplicarla cuando la bola llega con mucha potencia, si no es preferible utilizar el revés clásico, más alto.
- Actividades en que se introduzcan desplazamientos con la bola buscando la orientación del cuerpo en diferentes direcciones o cambiando con velocidad la bola de un lado a otro del cuerpo, de forma que los alumnos y alumnas simulen estar bajo presión de un oponente.
- Actividades que obliguen al receptor a desplazarse con mayor o menor velocidad hacia la bola, en diferentes direcciones y con acciones posteriores diferentes (seguir en desplazamiento introduciendo cambios de ritmo o de dirección, o pases hacia diferentes zonas). Posteriormente, se puede realizar en presencia de defensor para provocar desplazamientos de desmarque y anticipación.
- Un jugador con bola, ante la presencia de un defensor que mantiene una distancia de 1,5 metros, tiene que ser capaz de encontrar el espacio libre para jugar la bola hacia uno de sus compañeros que se encuentren por detrás de la línea del defensor, antes de 10 segundos. Asimismo, dicho compañero debe desplazarse para obtener una línea de pase. Se puede realizar con un defensor más que se encuentra con uno de los compañeros del jugador con bola.



Actividades de síntesis

- Si optamos por actividades de igualdad, se ofrece a los atacantes, fundamentalmente, la oportunidad de que pongan en juego todo su potencial para recibir y jugar la bola, a pesar de la presencia del adversario.
- Actividades en que se potencie el uso del stick en posición de **revés** son muy importantes en esta sesión. Siempre puede adaptarse el objetivo parcial de un juego, esta-

bleciendo como condición en la competición que cada jugador tenga que tocar la bola con el revés al menos una vez en su acción (al recibir, al pasar o al desplazarse).

Orientaciones para la evaluación

- Es posible que el nivel de presión no facilite la variedad de las respuestas y se busque una y otra vez la misma solución, la de mayor seguridad. En este caso, se aplicarán condiciones de forma que los defensores no puedan acercarse al jugador con bola a menos de 2 metros, así podrá incrementarse la confianza en la aplicación de “otros” recursos.
- Cuando las habilidades que se están asimilando no se aplican en juegos o situaciones jugadas, es preciso facilitar las respuestas con la ampliación de espacio, con la reducción de referencias o, con la consolidación de las mismas habilidades en actividades competitivas sin presencia de oponentes.
- Por la eficacia de la acción en el uso del revés, se descubre fácilmente si es preciso intervenir para efectuar alguna corrección. Es muy frecuente que la mano derecha acompañe el movimiento de giro del stick por lo que el movimiento será raquíptico e impreciso. En el giro es importante dejar que el stick gire en su interior y dejar la mano izquierda a la izquierda del cuerpo.

Séptima sesión: *Los objetivos parciales facilitan nuevos mecanismos en la búsqueda de la solución (I).*

<i>Objetivos principales</i>	<i>Contenidos</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Comprender la importancia de conservar la posesión de la bola en ataque y de dificultar la progresión del contrario en defensa. - Aplicar y respetar nuevas reglas relacionadas con la mecánica del juego competitivo que se establezca. - Valorar la importancia de “leer el juego” y saber jugar cuando no se está implicado directamente. - Desarrollar actitud reflexiva previa y posterior a la acción. - Actitud deportiva para soportar o ejercer la presión competitiva frente al oponente. 	<ul style="list-style-type: none"> - El juego en amplitud, el juego hacia atrás y la movilidad de los jugadores, un acercamiento a la consecución del gol, si no es posible la profundidad. - Cobertura en defensa, como apoyo en el espacio posterior, y su importancia para dificultar el avance del contrario. - Procedimientos que provoquen la toma de decisión como consecuencia del análisis. - Conocimiento y aplicación de las reglas en la competición de 4:4. Saques de banda y portería. Obtención del gol por un lanzamiento desde cualquier parte del campo. Infracciones, aplicando mayor exigencia (cara curva y cuerpo o pies). Expulsiones temporales y penalty stroke.

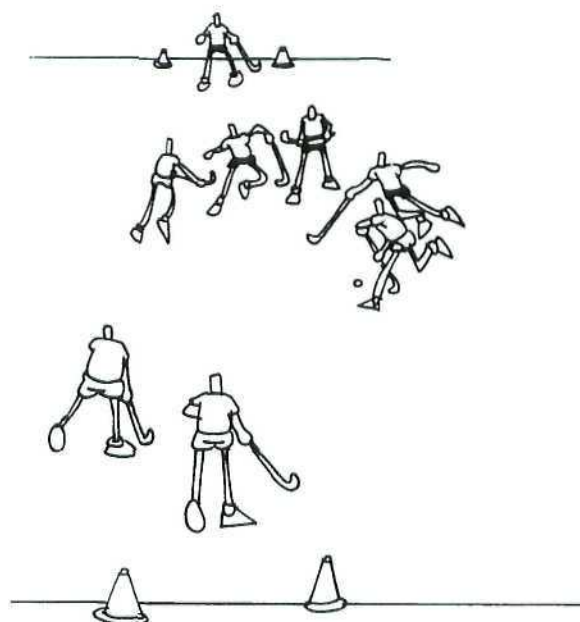
Actividades

Actividades introductorias

- En esta sesión se trabajan ambos principios en situaciones de ventaja numérica para procurar el éxito de la colaboración.
- Se realiza un calentamiento general autodirigido y una práctica con la bola con el compañero o compañera (uno dirige la actividad de ataque y otro la de defensa) con base en el enfrentamiento individual.

Actividades de desarrollo

- Como práctica para compenetrarse en la posesión de la bola se realizan pases y recepciones entre tres jugadores o jugadoras ante la presencia de un adversario. Con objeto de lograr el máximo de seguridad para conservar la posesión de la bola se establece que los receptores formen con el jugador con bola un **ángulo de al menos 90°**, lo que hará más difícil la intercepción de los pases por el jugador defensor. Importancia de pasar antes de que el defensor se aproxime demasiado, y de enmascarar o amagar la dirección del pase. Conseguir 10 pases consecutivos.
- En superioridad ofensiva de 3:2, los atacantes tienen que conservar la posesión de la bola hasta encontrar un pasillo de penetración libre hacia una de las dos porterías colocadas en la línea de fondo del contrario. Es necesario que los **atacantes sin bola** se muevan por el espacio para ver la reacción de los defensores y actuar en consecuencia con pase al jugador libre o penetración.
- Distribuidas por el campo porterías en un número mayor al de participantes por equipo, los jugadores atacantes intentan el lanzamiento desde cualquier lado para meter gol, siempre que no esté un defensor en la línea de lanzamiento. Obligamos a que analice la posibilidad de lanzar, y si no es posible, la de pasar a otro compañero o la de dirigirse hacia otra portería (aprender a leer el juego).
- Partiendo de igualdad numérica, el equipo que ataca deja a un jugador en su propia zona permitiendo a los defensores disponer de un jugador extra para realizar las **coberturas o apoyo por detrás** intentando evitar que cualquier jugador con bola entre en la zona que defiende, basta con que se coloque entre el defensor que realiza el marcaje directo y el objetivo. Cuando recuperan la bola, pasan a atacar con inferioridad, de forma que el jugador que consiguió la posesión se dirige a la zona para hacer la próxima cobertura, y por el equipo que atacaba se incorpora el jugador que estaba en la zona opuesta.



- En el enfrentamiento de dos equipos con igual número de jugadores (4:4), el equipo con bola puede pasarse sin presión en su propio campo porque pueden moverse libremente mientras que los defensores deben mantenerse dos en cada campo. El objetivo del ataque es llegar al campo contrario para buscar un lanzamiento. Si los defensores recuperan la bola deben llevarla o pasarla a su propio campo para iniciar su jugada de ataque y dar tiempo a que se organice el otro equipo.

Actividades de síntesis

- Cada equipo de 5 jugadores dispone de 6 ataques para conseguir 6 goles, uno en cada jugada. El juego se realiza en superioridad en ataque de 5 contra 4 y el gol se marca en la forma establecida. Finaliza la jugada si se pierde la posesión de la bola porque ha salido por los límites del campo o porque se ha cometido una infracción. Si la falta es de los defensores, los atacantes pueden reanudar la misma jugada. **Con esta práctica se da prioridad a la seguridad en las acciones de ataque para buscar objetivos parciales que faciliten el gol.**

Orientaciones para la evaluación

- Los alumnos y las alumnas deben ofrecer apoyos desde atrás del jugador con bola o del defensor implicado en la jugada para facilitar la conservación de la bola o defender los pasillos del lanzamiento.
- Las respuestas y procedimientos utilizados en la práctica serán distintos según los *objetivos establecidos (atacar en tiempo o profundidad y atacar con seguridad)*.
- Se aplicarán correctamente las reglas del juego aprendidas y las modificaciones a las mismas.

Octava sesión: *Los objetivos parciales facilitan nuevos mecanismos en la búsqueda de solución (II).*

Objetivos principales	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">– Comprender la importancia de conservar la posesión de la bola en ataque y de dificultar la progresión del contrario en defensa.– Aplicar y respetar nuevas reglas relacionadas con la mecánica del juego competitivo que se establezca.– Valorar la importancia de “leer el juego” y saber jugar cuando no se está implicado directamente.– Desarrollar actitud reflexiva previa y posterior a la acción.– Actitud deportiva para soportar o ejercer la presión competitiva frente al oponente.	<ul style="list-style-type: none">– El juego en amplitud, el juego hacia atrás y la movilidad de los jugadores, un acercamiento a la consecución del gol, si no es posible la profundidad.– Cobertura en defensa, como apoyo en el espacio posterior, y su importancia para dificultar el avance del contrario.– Procedimientos que provoquen la toma de decisión como consecuencia del análisis.– Conocimiento y aplicación de las reglas en la competición de 4:4. Saques de banda y portería. Obtención del gol por un lanzamiento desde cualquier parte del campo. Infracciones, aplicando mayor exigencia (cara curva y cuerpo o pies). Expulsiones temporales y penalty stroke.

Actividades

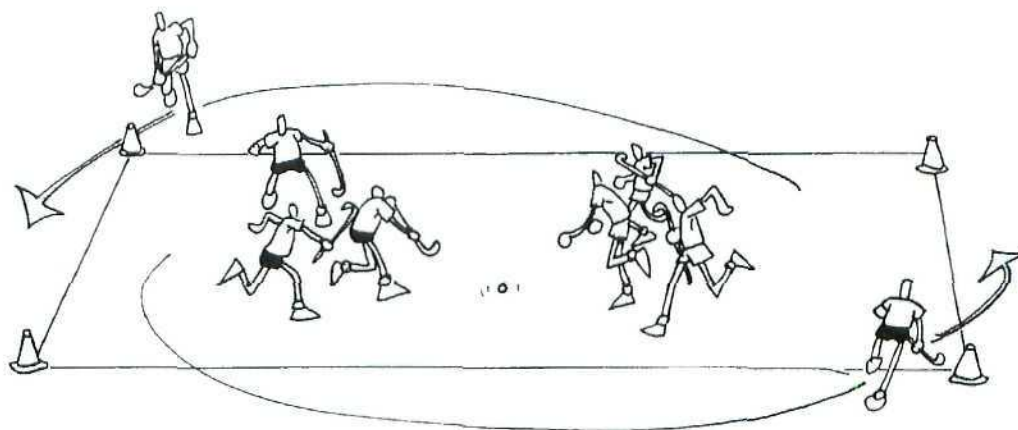
Actividades introductorias

- El calentamiento se orienta a desarrollar rápidos cambios de dirección y ritmo que favorezcan los desmarques y a controlar la distancia que permita anticiparse al contrario.
- Juego entre dos equipos de igual número de jugadores que intentan conectar un número de pases mínimo para conseguir un punto. Actividad que permite consolidar los aprendizajes previos obligando a mantener la bola bajo control ante presión.

Actividades de desarrollo

- Los jugadores atacantes se desplazan o mueven la bola libremente por el espacio hasta conseguir alcanzar, por medio de un pase o un desplazamiento de penetración, cualquiera de las porterías de 4 metros de ancho colocadas por el campo. De los jugadores defensores, sólo uno puede encontrarse en la portería atacada. La cobertura colocándose delante de la portería puede realizarla el defensor más próximo, asegura la defensa de esa portería pero deja en ventaja numérica a los atacantes para buscar otra.

- Entre dos equipos de igual número de jugadores se desarrolla el juego de los 3 pases consecutivos, con lo que se consigue 1 punto. El ataque debe saber controlar la posesión hasta ver el pase fácil. Los defensores intentarán ejercer la mayor presión frente al jugador con bola y a la vez vigilar la posible línea de pase.
- Un jugador atacante con bola se encuentra en su línea de fondo, y a la señal intenta jugar la bola hacia uno de sus tres compañeros que salen junto a los defensas de la línea de fondo opuesta. El objetivo del ataque es llegar con bola a la línea contraria antes de 20 segundos; el de la defensa intentar recuperar la bola los más lejos posible de la portería o retardar la consecución del objetivo ofensivo.
- Los dos equipos, de cuatro jugadores cada uno, se sitúan en la línea de fondo. A la señal se dirigen a la bola que estará en el centro del campo. Uno de los jugadores de cada equipo se dirige hacia la línea de fondo del equipo contrario. El equipo que tiene la bola intenta realizar tres pases antes de buscar un pase de profundidad hacia el compañero que está en la línea de fondo, consiguiendo un tanto si este último recibe la bola. Se puede realizar manteniendo a un jugador en la propia línea de fondo, y después de conseguir los 3 pases, pueden salir dos jugadores para llegar a la línea de fondo contraria superando al adversario que sale desde allí.



Actividades de síntesis

- El juego de competición de 3:3 o 4:4 con 4 porterías, en el que se defienden las dos que se encuentran en la línea de fondo propia y se atacan las de la línea de fondo contraria, es una actividad que da la oportunidad de valorar la situación de juego para atacar aquella portería que esté más desprotegida y obliga a los defensores a una mayor compenetración colectiva para llevar a cabo el marcaje y las coberturas necesarias. Estimula además al jugador con bola a analizar la situación más favorable.
- La actitud antideportiva se sanciona con expulsión de 2 minutos. Y las infracciones voluntarias para impedir el gol se sancionarán con un penalty stroke (penalty similar a otros deportes) desde la distancia que se estime oportuna. Defiende la portería el jugador que cometió la infracción.

Orientaciones para la evaluación

- Siendo idénticos los objetivos y contenidos que se persiguen en una y otra sesión, el comportamiento es bien distinto cuando las condiciones de la práctica se modifican:
 - La igualdad numérica supone una gran dificultad en la conservación de la bola si los atacantes sin bola no prestan suficientes apoyos, y si el jugador con bola no dispone de un repertorio técnico importante.
 - De cara al juego defensivo, las actividades en igualdad numérica obligan a realizar coberturas abandonando el marcaje sobre un contrario. Es importante saber cómo se organiza el grupo para solucionar este problema.
- Es preciso vigilar la actitud de los jugadores cuando la presión del oponente no les permite intervenir apenas en el juego.

Novena sesión: *La organización del equipo. El juego según las zonas del campo o las funciones asignadas.*

Objetivos principales	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">– Actuar en relación a los compañeros y en función del objetivo.– Adaptar la acción individual a la función asignada o a la zona en que se desarrolle.– Identificar y asumir el juego de equipo como base de procedimientos para resolución de problemas.– Asumir la disciplina en la organización y participación colectiva. Reparto de responsabilidades.– Valorar las posibilidades individuales de cara al juego de equipo.	<ul style="list-style-type: none">– Principios de seguridad y riesgo. Prioridad a las acciones colectivas o acciones individuales.– Funciones a desempeñar en ataque y defensa.– El juego en espacios amplios y reducidos. Su incidencia en el ataque y la defensa.– La composición del equipo. Equilibrio entre sus componentes.– Las sustituciones.

Actividades

Actividades introductorias

- El calentamiento se hace por grupos, con preparación previa antes de la sesión. Cada grupo trabaja de forma independiente, se prepara a sí mismo.
- En cada grupo unos jugadores mantienen durante un tiempo únicamente funciones defensivas y los otros ofensivas, luego cambian funciones.

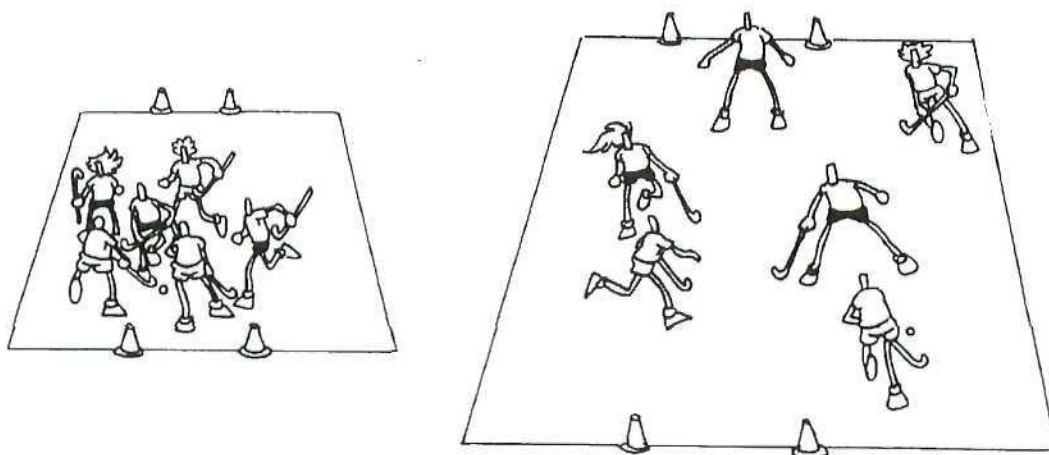
Actividades de desarrollo

- Enfrentamiento de dos grupos que buscan el mismo objetivo, pasar la bola por alguna portería del color que les corresponda (5 porterías de cada color). En cada equipo, unos jugadores tienen que evitar el gol o recuperar la bola, función defensiva, y pasar la bola a los otros que deben buscar las opciones para marcarlo. Al cabo de un tiempo se cambian las funciones.
- Se crea un circuito a desarrollar por las diferentes parejas de cada equipo con las siguientes acciones: 1) Desplazarse para defender en la banda derecha a un jugador con bola, evitando que lleguen a una zona o línea, 2) Igual en la banda izquierda, 3) Pases de pared con un compañero a la derecha o a la izquierda que permitan seguir con la bola en desplazamiento, 4) Un jugador pasa adelantado al compañero que recibe, sortea unos obstáculos y centra entre dos pivotes para que el compañero que comenzó la actividad lance a portería desde una zona más adelantada.
- En un espacio amplio se marcan dos campos que delimitarán la zona de juego y ubicación de unos y otros jugadores dentro de cada equipo. El objetivo es llevar la bola hasta la línea de fondo contrario. En el propio campo se juega con superioridad numérica (3:2) para facilitar **la seguridad** tanto en ataque como en defensa, y en el campo contrario, en inferioridad, lo que exige un mayor desarrollo de soluciones individuales, aunque impliquen un mayor **riesgo**.

Actividades de síntesis

- Actividad con delimitación de zonas para los jugadores que ocupan las posiciones de delanteros y para los que ocupan las posiciones de defensa. Se aplica diferente función defensiva; los atrasados deben impedir fundamentalmente que sus oponentes reciban, mientras que los más adelantados deben evitar que la bola pase al otro campo. En ataque, se establece la validez del gol cuando lanzan los más adelantados.
- Competición de 3:3 en un 1/4 de campo reglamentario y posteriormente en 1/2 campo reglamentario. Cada equipo juega con los mismos oponentes en las dos situa-

ciones, acumulando los goles. Se les invita a que formulen posteriormente las diferencias que encontraron en uno y otro espacio (ataque y defensa).



Orientaciones para la evaluación

- Se observa la disponibilidad para participar en diferentes posiciones y aplicar un juego de carácter más colectivo o individual en diferentes zonas.
- Capacidad para adaptar los recursos técnicos al espacio disponible.
- Comprobar el equilibrio en la participación total de cada uno en el partido (titulares y reservas).
- Comunicación verbal y no verbal entre los miembros del grupo para facilitar soluciones y respuestas. Son positivas los comentarios que tienen lugar entre ellos para buscar una mejor colocación o definir la acción en determinados momentos.

Décima sesión: *El aprovechamiento del espacio en el juego colectivo.*

Objetivos principales	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> – Identificar las posibles modificaciones del espacio de juego en beneficio del equipo. – Adaptar los recursos al espacio disponible. Desarrollar la profundidad en la visión de juego. – Incrementar las posibles soluciones con una mayor movilidad por el espacio y la interpretación de los desplazamientos de los compañeros. – Compenetración del equipo en función de las circunstancias de juego. 	<ul style="list-style-type: none"> – Mecanismos para incrementar el espacio de ataque del equipo. El juego en amplitud y profundidad. – Aplicar la defensa zonal para proteger los espacios más peligrosos y facilitar las ayudas. – Movimientos para crear y aprovechar espacios de ataque y reducirlos en defensa.

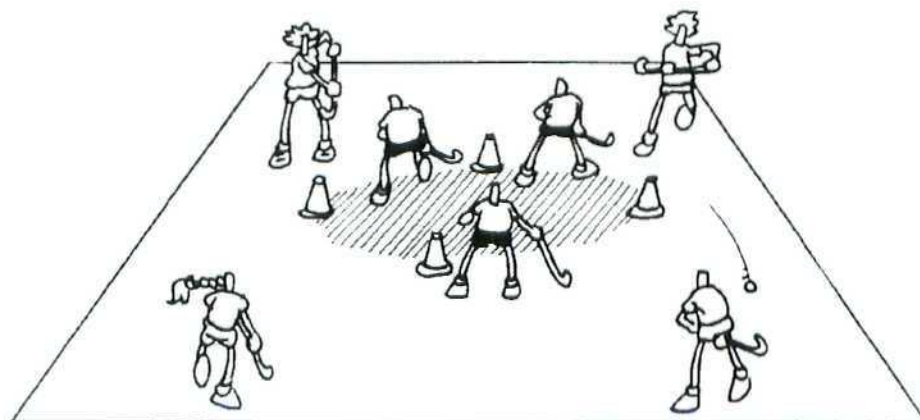
Actividades

Actividades introductorias

- Calentamiento general por equipos, dirigido por uno de ellos.
- Practicar pases aumentando la distancia habitual, en un espacio compartido pero sin oposición. Una vez realizado el pase hay que buscar una zona diferente. Así puede estimularse la capacidad perceptiva y de toma de decisión buscando objetivos en espacios compartidos por todos los equipos que provoquen la búsqueda de los compañeros.

Actividades de desarrollo

- En grupos de 4 pasar a espacios alejados del jugador que recibe, ajustando la velocidad y trayectorias para asegurar la continuidad de la acción. Se pasa sucesivamente hacia el espacio que deja libre el compañero recibiendo en ese lugar el siguiente.
- El receptor se desplaza bajo presión e indica con el stick el lado en que espera la bola, lo que obliga al que pasa a mantener la mirada alta. Ahora se busca la recepción lo más alejado del defensor sin precisar indicación alguna.
- La misma práctica se desarrolla entre equipos de 3 jugadores en 1/4 de campo con el objetivo de conseguir un número de pases. Es obligado para los defensores aplicar marcaje individual sobre el mismo oponente.
- Los 4 jugadores que atacan pueden moverse y mover la bola libremente intentando conseguir que pase hacia una zona marcada en el centro del espacio de juego. Los 3 defensores tienen que mantener una distancia entre sí que les permita evitarlo. Buscan con una defensa zonal proteger la zona de lanzamiento directo, la más peligrosa.



Actividades de síntesis

- En mitad del campo reglamentario cada equipo intenta meter gol en la portería contraria. Son válidos los desplazamientos con bola hacia atrás o a los lados, pero no se puede avanzar corriendo con la bola, solo puede jugar la bola con pases o lanzamientos. La defensa impide con su colocación los pases en profundidad y lanzamientos a portería colocándose siempre entre la situación de la bola y ésta. Frente al jugador con bola debe haber siempre un defensor que ejerza suficiente presión.

Orientaciones para la evaluación

- Se observará la capacidad de cada uno para acomodar su posición y su distancia en relación a sus compañeros para aplicar la defensa zonal o para permitir un juego de ataque abierto. En todas las actividades se valorará la **movilidad** y el intercambio de posiciones entre compañeros como aspecto que condiciona el aprovechamiento del espacio.
- Cada jugador defensor debe considerar en su colocación la posición de los compañeros más adelantados para cerrar los posibles pasillos de pase, porque ellos no le ven a él.
- Es preciso hacerles ver la importancia de que se compenetren y que reaccionen ampliando o reduciendo las distancias al recuperar o perder la posesión de la bola, respectivamente.

Undécima sesión: *El juego reglamentario de 5:5. Responsabilidades compartidas.*

Objetivos principales	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">– Jugar en equipo aplicando con rigor las normas aprendidas y participar comprendiendo las funciones a desempeñar.– Colaborar en la organización del trabajo del propio equipo.– Adaptar el comportamiento técnico-táctico individual a los mecanismos colectivos.– Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones en el juego.	<ul style="list-style-type: none">– Hacia un sistema de juego con distribución de posiciones y funciones. Una forma organizada de jugar.– Aplicar los principios y recursos en función del puesto específico que se ocupe (defensa o delantero).– Identificar puntos de referencia fundamentales (bola, porterías) para colaborar en las estrategias colectivas con mayor eficacia.– Desempeñar funciones determinadas para explotar situaciones a bola parada (saques, golpes francos) atendiendo a los estímulos necesarios.

Actividades

Todas las actividades se desarrollan sobre la participación de equipos con 5 jugadores o jugadoras.

Actividades introductorias

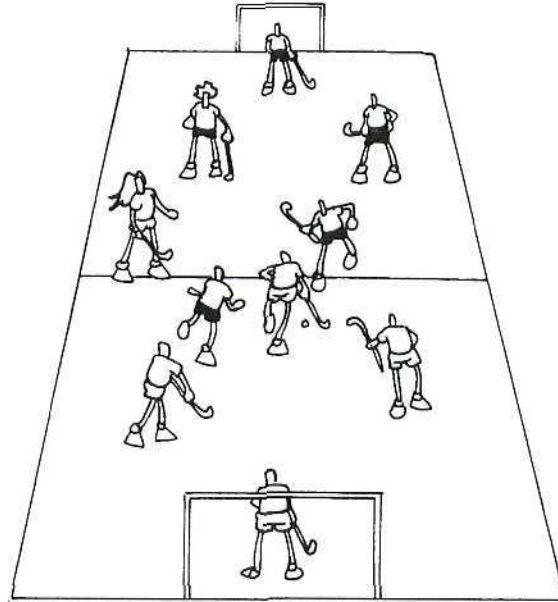
- Se dan las bases teóricas de la organización del juego desde la idea de un sistema de referencia, la colocación en diferentes posiciones que responden a una forma básica de jugar. Mayor responsabilidad defensiva para los jugadores atrasados (defensas o zagueros) y ofensiva para los delanteros.
- Calentamiento general por equipos, dirigido por uno de ellos.
- Trabajo de consolidación de las habilidades básicas por medio de actividades de trabajo cooperativo desde una posición determinada. Pueden utilizarse pequeños retos competitivos para introducir un nivel mínimo de presión en la ejecución.

Actividades de desarrollo

- Cada una de los equipos utiliza una portería del medio campo reglamentario. Los dos defensas se enfrentan a sus delanteros para evitar que marquen gol. El quinto jugador será neutral y apoyará al equipo con bola. Si los defensas recuperan la bola deben jugarla entre ellos hasta que vean la posibilidad de pasarla al neutral más allá de medio campo. Se persigue la compenetración con el jugador de la misma línea.
- Igual pero el terreno de juego se divide a lo largo en vez de a lo ancho. En ataque intervienen los dos jugadores de la misma línea y el quinto jugador que recibe del defensa para buscar con el apoyo del delantero (2:1) la línea opuesta.
- Jugando sobre la mitad del terreno de juego 5:5, cada equipo busca atacar la línea de fondo del contrario como si de un ensayo de rugby se tratara. Se aplican las reglas aprendidas.
- En cada mitad de campo se organiza un partido entre dos equipos con una sola portería. Un equipo ataca la portería y busca el gol para conseguir 2 puntos, el otro busca pasar con la bola bajo control por cualquiera de las dos porterías marcadas sobre la línea de fondo, si lo consigue se anota 1 punto. Después de un tiempo, intercambian su orientación y objetivos. Se aplicará el saque de golpe franco, permitiendo tiempo suficiente para que se coloque uno y otro equipo y analice cada situación y las opciones que se ofrecen.

Actividades de síntesis

- Partido de 5:5, situando a un jugador en la zona de portería con funciones más próximas al portero pero con las mismas limitaciones que los jugadores de campo.



Orientaciones para la evaluación

- Los jugadores se ofrecen en función del objetivo final de la actividad y de las circunstancias y no sólo para solucionar una fase determinada del juego.
- Los jugadores muestran comportamientos distintos cuando juegan en posiciones diferentes.
- Con esta distribución se aprecian **menos aglomeraciones en torno al jugador con bola** al tener responsabilidad sobre una zona.
- Resulta mas fácil llegar a una y otra portería porque la distancia entre los jugadores permiten ocupar mejor el espacio.

Duodécima sesión: El Hockey, un juego de continuos ajustes.

Objetivos principales	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Integrar los elementos del juego (objetivo, compañeros, adversarios, espacio y reglas) en la capacidad de respuesta individual. - Identificar la variedad de circunstancias que se producen en el desarrollo del juego. - Valorar las capacidades individuales de los propios compañeros. - Conceder un valor subjetivo al resultado de la competición. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dependencia del juego individual al juego colectivo según las situaciones (ventaja o desventaja numérica). - El contraataque y el repliegue, jugar con el tiempo. - El juego en el área. La jugada del penalty córner. - Colaborar en la formación equipo en el sistema de juego.

Actividades

Actividades introductorias

- Después del calentamiento general con el equipo dirigido por uno de sus miembros, se realiza la fase de calentamiento individual autodirigido acentuando el trabajo de la **velocidad** en la ejecución de las habilidades específicas y en la capacidad de respuesta en situaciones simuladas que el alumno y alumna imaginan.
- Actividades de consolidación de situaciones en ataque con ventaja (2:1). Dos jugadores intentan eludir al defensor y llegar al área de portería para poder lanzar. La entrada debe producirse entre dos pivotes, separados entre sí unos 10 metros. El defensor no puede defender en el área.

Actividades de desarrollo

- Explicación del Penalty corner desde el punto de vista reglamentario. ¿Cuándo se sanciona a un equipo con Penalty corner?.
- Se deja un tiempo para preparar la jugada del penalty corner. Sincronización del saque, parada y lanzamiento sin oposición. Posteriormente, 4 jugadores en ataque de un equipo actúan frente a 2 defensores de otro equipo, de forma que al final se controle el número de goles que consigue cada equipo.
- Actividades con ventaja momentánea de uno de los equipos, cuando se produzca un determinado estímulo. Por ejemplo, a la señal, se queda estático el defensor que se oponía al atacante y no podrá incorporarse al juego hasta que su equipo recupere la bola. En estas circunstancias el equipo atacante debe aprovechar su superioridad buscando al jugador libre, y el equipo defensor presionará al jugador con bola para provocar su pérdida. Otra fórmula puede establecerse de forma que se inmovilice el jugador de cualquier equipo que pierde la posesión de la bola, en regate o pase, y se incorpore cuando la recupere desde el lugar en que quedó inmovilizado.



- Actividades para potenciar el **contraataque** dejando fuera de la zona establecida para el juego y por detrás del equipo contrario a un jugador que debe recibir rápidamente cuando su equipo recupere la bola. Actúa como un objetivo móvil. Si no se ve esa opción se juega para superar con otras acciones la línea de fondo.
- En juegos entre dos equipos, orientados hacia líneas opuestas, se indica el nombre del jugador defensor que debe abandonar el campo, todos los compañeros deben **replegarse** dirigiéndose a zonas más atrasadas. Si los atacantes consiguen gol antes de que los defensores se encuentren en su propia mitad de campo, el gol puntúa doble. **En este caso se hace una llamada al esfuerzo de los defensores para desplazarse a la mayor velocidad hacia su propio campo.**

Actividades de síntesis

- Juego en todo el campo de 5:5, un jugador de cada equipo debe mantenerse en el área de portería. Hay que vigilar el juego en el interior del área para evitar el penalty corner. Se aplican todas las reglas establecidas para el 5:5. El alumno o la alumna que actúe como director del equipo establece de antemano su dispositivo defensivo con responsabilidad individual o zonal y las responsabilidades de sus jugadores.

Orientaciones para la evaluación

- Es interesante ver en qué medida se identifican las situaciones de ventaja. Sólo es posible si levantan la cabeza para analizar el juego.
- Se observa la capacidad de respuesta según el dispositivo defensivo del contrario.
- Se respeta al equipo contrario.

Décimotercera y decimocuarta sesión: *Las competiciones de Hockey. El placer por jugar.*

Objetivos principales	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">- Conocer diferentes competiciones de hockey.- Adaptar el juego a las reglas establecidas.- Identificar las prestaciones físicas según las modificaciones del juego.- Resolver los problemas del juego incrementando la velocidad las respuestas.- Diseñar juegos que respondan a requisitos básicos.- Valorar los efectos de la práctica más que la eficacia en el juego.	<ul style="list-style-type: none">- La Transición Ataque-Defensa en el enfrentamiento individual.- La compenetración en el juego de 2:2. Defensa Individual.- Los apoyos en el juego de 3:3. Utilización del espacio.- El ataque organizado y la defensa zonal en el juego de 4:4.- La alternancia de dispositivos en ataque y en defensa, en función del tiempo o espacio (presión, repliegue, contraataque).- Reglas en cada uno de los juegos.- Las ventajas de los juegos adaptados. Elementos a modificar.

Actividades

Actividades introductorias

- Fijar la atención en el hecho competitivo. Práctica recreativa.
- Calentamiento autodirigido.

Actividades de desarrollo

- La competición de 1:1. Sus reglas y su arbitraje. Acento en la transición del ataque a la defensa y viceversa. Otros juegos que propongan en cada grupo.
- La competición de 2:2. Reglas y arbitraje. Acento en la compenetración en ataque. Defensa Individual.
- La competición de 3:3. Reglas y arbitraje. Los apoyos y la utilización del espacio.
- La competición de 4:4. Reglas y Arbitraje . Acento en el ataque organizado y la defensa zonal.
- La competición de 5:5. Reglas y arbitraje. La alternancia de dispositivos en ataque y en defensa, en función del tiempo o espacio (presión, repliegue, contraataque).

Actividades de síntesis

- Se valoran en grupo las posibilidades y atractivos de los juegos practicados.
- Observar el nivel de las cualidades físicas en cada.

Orientaciones para la evaluación

- Se observará la participación de los componentes de cada grupo y las aportaciones en la creación de nuevos juegos.
- Los diferentes juegos nos permiten valorar el nivel de compromiso e implicación.
- Es interesante que se den cuenta cómo progresivamente los juegos presentan mayor exigencia, cómo se hace más difícil conseguir los objetivos de ataque, porque los jugadores tienen más referencias a las que atender y normas más rígidas.

Decimoquinta sesión: *El Hockey y su evaluación.*

Objetivos principales	Contenidos
<ul style="list-style-type: none">– Conocer el nivel alcanzado en la ejecución de las habilidades básicas y compararlo con el resto de los compañeros.– Identificar la participación individual en el juego colectivo.– Comprender la relación entre la solución y el proceso o procedimiento para llegar a ella.– Identificar su atractivo y reconocer las posibilidades futuras de la práctica deportiva.	<ul style="list-style-type: none">– Aplicar un test de habilidades técnicas.– Rellenar un cuestionario de valoración del grupo de trabajo o equipo.– Jugar– Evaluar el juego de defensa y de ataque.

Actividades

Actividades introductorias

- Leer el cuestionario de valoración del grupo.
- Preparar, organizar el test de habilidades básicas.
- Revisar en grupo las planillas de seguimiento del juego.

Actividades de desarrollo

- Contestar objetivamente al formulario correspondiente, que se pasará posteriormente a los miembros del equipo.
- Realizar el test práctico de habilidades.
- Competición de 5:5 en el campo reglamentario.
- Observación del juego y registro de datos en ataque y en defensa de otro equipo.
- Arbitraje y valoración del mismo.

Actividades de síntesis

- Se dejan los minutos finales para apuntar observaciones al nivel adquirido, a la práctica futura, a la propuesta de organización de torneos internos con otros niveles educativos, etc...

Orientaciones para la evaluación

- Deben mostrar interés para recoger de forma objetiva los datos necesarios, porque facilitan información a los compañeros implicados. Se valorará la capacidad para hacer el mayor número de anotaciones. Observar la correspondencia entre los juicios de los alumnos con lo que percibe el profesor o profesora.
- Tienen que utilizar una terminología deportiva adecuada en el seguimiento del juego.
- Los alumnos deben ser críticos y ser capaces de valorar objetivamente a sus compañeros con independencia de las relaciones personales que existan entre ellos.
- Los alumnos tienen que conseguir una idea precisa de los aspectos evaluados, con los resultados de los test y con su propia observación.

La evaluación en la unidad didáctica

La evaluación es algo decisivo en toda unidad didáctica, ya que a través de ella es posible conocer todo lo referente a los aprendizajes, y, más concretamente, en qué medida se han adquirido las capacidades que se establecieron en los objetivos. Hablamos en este caso de la evaluación centrada en el alumno y en sus aprendizajes, la cual, por realizarse en el momento final del proceso de aprendizaje en un nivel o momento determinado, se conoce con el término de **evaluación sumativa**. Para poder valorar el estado final alcanzado necesitamos considerar en el objetivo la capacidad implicada y el contenido que lo define, a partir de ambos aspectos se podrá establecer el tipo y grado de aprendizaje que han llevado a cabo los alumnos y las alumnas.

Así, por ejemplo:

- Ejecutar las principales habilidades específicas con diferentes técnicas de desplazamientos, lanzamientos, recepciones, bloqueos o tackles que le permiten intervenir en el *Hockey*, adaptándose a las limitaciones en el uso del palo o stick y ajustando sus aspectos cuantitativos y cualitativos.
- Aplicar las habilidades específicas aprendidas en la resolución de problemas derivados de las situaciones de confrontación individual que surgen durante el juego (desmarque, marcaje).

Constituyen dos de los objetivos didácticos de la unidad cuyo grado de consecución informará sobre la capacidad de juego conseguida por el alumno o la alumna. Ambos objetivos se corresponden con la capacidad individual para participar en el *Hockey*.

El primero de ellos se refiere a la **adquisición** de unos modelos de ejecución o gestos técnicos que permiten intervenir en el juego; el segundo objetivo se apoya en el anterior y lo complementa, llevando a comprobar la capacidad que tiene el alumno o la alumna de aplicar en la práctica los modelos o gestos aprendidos para resolver problemas sencillos, planteados en grandes espacios, en situaciones de superioridad numérica o de ventaja.

La **aplicación** integra el conocimiento de la acción y el de las circunstancias en las que debe desarrollarse, siendo por lo tanto un dominio de mayores dimensiones al ir más allá de la corrección con que se realiza un gesto técnico o acción determinada en un contexto más o menos estable para adoptar la introducción de otros criterios de valoración de la acción tales como la oportunidad o la adecuación.

Y así, podríamos analizar uno tras otro los diferentes objetivos didácticos que integran diferentes aspectos del juego como los apoyos, aspectos tácticos, o las reglas del juego,

cuya consecución paulatina se apoya en una gradación del nivel de capacidades que debe alcanzar el alumnado y que debe ser conocida a través de la evaluación por el profesorado.

Asimismo, la evaluación sumativa es necesaria porque cuando el alumno y la alumna cambia de curso, y por tanto, de profesor o profesora, es necesario establecer un procedimiento que informe si dicho alumno o alumna ha obtenido una valoración positiva para pasar al siguiente nivel. En otras palabras, este tipo de evaluación responde tanto a la necesidad de clasificación por niveles que se lleva a cabo en el centro escolar como a la necesidad de disponer de información relativa a los aprendizajes realizados para establecer otros más complejos.

La evaluación también tiene lugar en otro momento del proceso de aprendizaje, en el momento inicial. En nuestro caso, la unidad didáctica suele ser el punto de partida de los primeros aprendizajes específicos de *Hockey* que realiza el alumnado, por lo que hemos considerado oportuno planificar esta unidad con una duración de 15 sesiones, suficientes para que esta primera toma de contacto proporcione los conocimientos básicos para la práctica de este deporte.

Una **evaluación inicial** tiene que proporcionarnos una información sobre el nivel de coherencia entre los niveles de partida y los aprendizajes finales que se proponen en la unidad, lo que orientará acerca de la posibilidad de que se cumplan los objetivos propuestos en el plazo establecido. Es normal que los resultados de aprendizaje que se pueden alcanzar en quince sesiones sean diferentes en uno u otro centro, así como también dentro de un mismo grupo de alumnos. La cuestión principal es identificar ese nivel inicial para poder apostar con cierta seguridad por unos logros concretos.

En términos derivados de la medicina, la evaluación sumativa ha sido denominada como evaluación **diagnóstico**, y la evaluación inicial, evaluación **pronóstico**. La primera da una idea de las realidades y la segunda de las posibilidades.

La relación entre una y otra es estrecha ya que el proceso de aprendizaje es continuo, por lo que los criterios de la evaluación final de un nivel se corresponden con los criterios de la evaluación inicial del siguiente nivel.

En el *Hockey*, no hemos colocado ningún requisito para iniciar el aprendizaje específico y, sin embargo, nos interesa situar la evaluación inicial en el nivel de desarrollo de capacidades físicas, de cualidades motrices, de conocimientos de deportes colectivos o de actitudes que sean ventajosas para la práctica de *Hockey*. Todos estos datos nos situarán en la realidad de nuestro propio proyecto.

Estos criterios son importantísimos por cuanto facilitan la **evaluación continua o formativa**. De esta forma unos aprendizajes adquiridos previamente llevan a aprendizajes

aprendiz, la **autoevaluación**, porque permite al propio alumno situarse de forma crítica frente a sus propios aprendizajes, facilitando desde el reconocimiento de la acción, los ajustes necesarios en movimientos, estrategias, conceptos, etc..

- *La evaluación inicial*

Los alumnos y las alumnas del cuarto curso de la Educación Secundaria Obligatoria han venido adquiriendo aprendizajes a lo largo de los ciclos y cursos anteriores que les sitúan, sin duda, en condiciones favorables para iniciar el aprendizaje específico del *Hockey*.

Sin embargo, es necesario conocer de forma más individualizada las reacciones de cada uno en los primeros contactos con nuestro deporte. Para ello, la primera y la segunda sesión, nos darán una información relativa a su nivel de partida.

En la primera sesión, se proponía con técnicas subjetivas y conceptuales (comentarios, análisis comparativo con otros deportes) una primera aproximación al nivel del grupo. En la segunda, con técnicas también subjetivas y procedimentales, se recogía la información básica de conductas motrices adaptadas de forma más individualizada. No sólo en la aplicación de habilidades básicas, sino también en las respuestas al juego en competición, con base en otros deportes colectivos practicados.

A través de la ficha que a continuación se expone se pueden anotar algunas de las características iniciales del grupo respecto a sus conocimientos técnico-tácticos previos y a sus actitudes. Esta información proporciona un punto de partida más importante para el ajuste de la programación de la unidad didáctica.

PRIMER CONTACTO CON EL JUEGO				
Porcentaje del grupo de alumnos y alumnas que realizan las acciones indicadas	0-25%	25-50%	50-75%	75-100%
<p>Habilidad</p> <p>Adaptan el uso del stick a los:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos - Pases - Recepciones - Bloqueos 				
<p>Táctica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buscan objetivo - Resuelven 				
<p>Reglas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seguridad stick - Cara curva - Cuerpo (pies) 				
<p>Actitud</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intentan ayudar - Se concentran 				

Se supone que en este nivel se dispone de un nivel de desarrollo aceptable de las diferentes habilidades básicas y de los principios tácticos comunes a los deportes colectivos, pero si parte del alumnado muestra alguna carencia, debe recogerse en fichas de control para proporcionar el ritmo de enseñanza y aprendizaje más individualizado. La “ventaja” en nuestro caso es que, aunque sea en 4^a de la E.S.O., se trata de una verdadera iniciación al *Hockey*, porque es muy raro que lo hayan practicado antes. La autoevaluación, se realiza desde el mismo momento en que los alumnos y las alumnas se enfrentan al *Hockey* y lo registran en unas fichas individuales que cumplimentarán después de cada sesión sobre un modelo normalizado.

Sesión nº 5: la defensa individual (autoevaluación)	Si	No	A veces
<ul style="list-style-type: none"> - Comprendo el objetivo de la defensa cuando mi oponente tiene la bola - Se cómo se realiza el bloqueo - Me aproximo con velocidad - Mantengo la distancia de seguridad - Espero el momento de entrarle - No le dejo mirar ni pensar 			
<ul style="list-style-type: none"> - Comprendo el objetivo de la defensa cuando mi oponente no tiene la bola - No le pierdo de vista, ni a la bola - No le permito recibir - Anticipo la trayectoria de la bola 			
<ul style="list-style-type: none"> - Me sobrepasa por mi lado izquierdo - Me sobrepasa por mi lado derecho - Llega a la bola antes que yo - Recupero la bola en el primer o segundo intento - Pienso en atacar si recupero la bola 			

- *La evaluación sumativa*

Al final de la unidad, los alumnos habrá sido capaces de acercarse o llegar a conseguir las diferentes capacidades establecidas en los objetivos didácticos y observables por las actividades propuestas:

- Comprender y aceptar el juego mediante el conocimiento de sus principios y el respeto a las normas básicas de juego.

Se trata de comprobar que los alumnos comprenden y conocen todos los fundamentos del juego. La fluidez y continuidad marcan el nivel de organización del juego de cada equipo y un mínimo dominio de las habilidades para no cometer frecuentes infracciones. Además, la realización de actividades de arbitraje por los propios alumnos y alumnas podría reconocerse el alcance de la comprensión e interpretación de las reglas.

- Adoptar actitudes preventivas en la práctica del *Hockey*, con especial atención al uso prudente del material y al control de las acciones que desarrolle ante la proximidad de los compañeros del equipo contrario.

Para valorar la consecución de este objetivo se ha de identificar la capacidad del alumno o alumna de jugar sin riesgo no sólo a través del calentamiento sino también en el juego. Hay muchos jugadores que al principio, cuando no disponen de un mínimo dominio de las técnicas no alanzan a ver el riesgo de sus acciones y se dejan llevar por una gran dosis de impulsividad.

- Ejecutar las principales habilidades específicas con diferentes técnicas de desplazamientos, lanzamientos, recepciones, bloqueos o tackles que le permiten intervenir en el *Hockey*, adaptándose a las limitaciones en el uso del palo o stick y ajustando sus aspectos cuantitativos y cualitativos.

A través de la evaluación del grado de consecución de este objetivo hemos de hacernos una idea de la corrección y de la eficacia en la ejecución técnica de un determinado gesto en el uso del material específico. En la medida en que se consiga la amplitud y velocidad deseada, la coordinación, precisión o potencia se incrementará la competencia individual.

- Aplicar las habilidades específicas aprendidas en la resolución de problemas derivados de las situaciones de confrontación individual que surgen durante el juego (desmarque, marcaje).

En este objetivo se deberá comprobar en qué medida se ha desarrollado el pensamiento táctico individual y, por lo tanto, permitirá evaluar el desarrollo de los mecanismos perceptivo, de análisis y decisión y de ejecución.

- Coordinarse con sus compañeros en la aplicación de estrategias básicas de apoyos, repliegue, presión, coberturas, etc... para la resolución de problemas originados en las situaciones de confrontación colectiva propias del juego.

Se tratará de comprobar la capacidad de percibir y resolver un problema planteado en el juego, interpretando los principios de ataque y defensa que se correspondan, y compenetrándose con el resto de los compañeros en la aplicación de la estrategia de la acción colectiva.

- Participar y disfrutar en la práctica del *Hockey* 5:5 con un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades.

Este objetivo, en el que se encuentra implicada la autoevaluación, nos permite reconocer el nivel de autoexigencia al que está dispuesto a llegar el alumno o la alumna en la práctica del *Hockey* para alcanzar el placer de jugar.

- Identificarse y colaborar con su equipo realizando las tareas asignadas y responsabilizándose en el cumplimiento de las mismas durante los partidos de *Hockey*.

A partir de la observación de la cohesión del equipo y de la existencia de actitudes cooperativas, responsables y solidarias en las situaciones favorables y desfavorables, se podrá valorar el grado de relación interpersonal, de identificación con un objetivo común y de actitudes de exigencia personal y de refuerzo al trabajo de los compañeros.

- Analizar y valorar con objetividad, desde la práctica o la observación, el juego desarrollado por los distintos grupos, tanto en lo que se refiere a los aspectos técnico-tácticos, como a las actitudes manifestadas.

La valoración del grado de consecución de este objetivo requerirá situar al alumnado ante un proceso de síntesis que se deriva de conocer el juego, de interpretar aspectos que se encuentran muy por encima de las diferentes acciones individuales y de diferenciar cómo los expresan los diferentes grupos. Se trata por tanto de valorar los diferentes estilos de juego así como los aspectos expresivos, comunicativos y de conducta que tienen lugar en el juego.

En la evaluación final o sumativa, es preciso utilizar múltiples técnicas, puesto que los objetivos aconsejan observar datos de diferente naturaleza.

Los objetivos relacionados con la práctica de habilidades y resolución de problemas en juego individual o colectivo, precisan la utilización de test de habilidades y de listas de control o escalas de evaluación similares a los que se exponen a continuación. La utilización del vídeo importantísima para ambos por cuanto permite recoger mayor cantidad de datos.

HABILIDAD: Lanzamiento en desplazamiento	Desde la derecha		Desde la izquierda		Observaciones
	SI	NO	SI	NO	
Coloca las manos correcta.					
Ajusta posición de pies					
Orienta bien el stick					
No levanta el stick					
Imprime velocidad					
Mantiene el equilibrio					
La bola llega al objetivo					
Realiza esfuerzo excesivo					
Mirada previa al objetivo					

– Ficha para la evaluación de habilidades individuales –

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN EL JUEGO	Mucho	Bastante	Regular	Poco	Nada
Respuesta eficaz					
Ejecuta la habilidad adecuada					
Respeto el reglamento					
Analiza la situación de juego					
Toma decisiones con seguridad					
Apoya a sus compañeros					
Aprovecha los apoyos que recibe					
Aplica los principios de juego					

– Ficha para la evaluación de la conducta en el juego –

- *La evaluación formativa.*

El profesorado y alumnado conjuntamente pueden aportar en este sentido una información valiosísima. A lo largo de las diferentes sesiones programadas se han ido haciendo observaciones a conductas que pueden necesitar una mayor atención. Si el clima de la clase y la interacción alumnos-profesor es positiva, el flujo de informaciones que recibe el profesor será continuo y le facilitará evaluar el proceso de enseñanza-aprendi-

zaje; de igual forma el alumno y la alumna verán numerosas posibilidades para conocer el nivel real de sus aprendizajes.

En cualquier caso, es necesario llevar a cabo un seguimiento continuo por medio de fichas de control tanto en relación a los alumnos como a la adecuación de las actividades.

EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE LA SESIÓN						
	Cualitativa			Cuantitativa		
Conceptos	Buena	Regular	Mala	Mucha	Suficiente	Poca
Explicación profesor Establecimiento de objetivos Aplicabilidad Nivel dificultad Demostración previa						
Procedimientos	Sencilla	Adecuada	Difícil	Mucha	Suficiente	Poca
Práctica individual Información errores Se conocen varias soluciones. Nivel de eficacia sin oponentes. Nivel de eficacia con oponentes. Juegos competitivos						
Actitudes	Buena	Regular	Mala	Mucha	Suficiente	Poca
Nivel de esfuerzo exigido. Participación Motivación o interés Valoración del propio rendimiento. Refuerzos recibidos						

Ficha de evaluación del Proceso de enseñanza-Aprendizaje

(A rellenar por el alumnado cada 3 ó 4 sesiones)

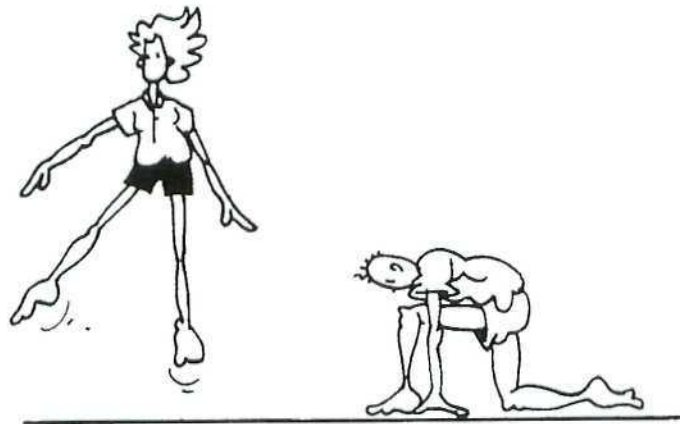
Por su parte, el alumno y la alumna puede valorar también la calidad de la información que recibe (si entiende con facilidad la explicación que recibe de lo que tiene que hacer), si el nivel de las actividades es ajustado, si sus respuestas se ajustan generalmente a lo que se solicita, el nivel de motivación, el de sus expectativas, etc..

Las técnicas con listas de control o las escalas de puntuación se pueden utilizar en la evaluación de conductas, actitudes, procedimientos, lo que diferencia unas y otras serán los indicadores o los aspectos que serán susceptibles de evaluación.

Bibliografía

- BAYER, C. (1979): *L'enseignement des jeux sportifs collectifs*. Vigot. Paris
- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1986) *Iniciación a los deportes de equipo*. Martínez Roca. Barcelona.
- HAHN, E. (1988): *Entrenamiento con niños*. Martínez Roca. Barcelona.
- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J.L. y VELÁZQUEZ BUENDÍA, R. (1996): *Las actividades físicas y deportivas extraescolares en los centros educativos*. Secretaría de Estado de Educación/Consejo Superior de Deportes (M.E.C.). Madrid.
- MAHLO, F. (1969): *L'acte tactique en jeu*. Vigot. Paris.
- MARTÍNEZ DE DIOS, C. (1991): *Jugar y disfrutar con el Hockey*. Gymnos. Madrid.
- MARTÍNEZ DE DIOS, C. (1996): *Hockey*. Secretaría de Estado de Educación/Consejo Superior de Deportes (M.E.C.). Madrid.
- ORLICK, T. (1986): *Juegos y deportes cooperativos*. Popular. Madrid.
- PARLEBAS, P. (1988): *Elementos de sociología del deporte*. Unisport. Málaga.
- RIOUX, G. y CHAPPUIS, R. (1979): *Cohesión del equipo*. Miñón. Valladolid.
- RUIZ PÉREZ, L.M. (1995): *Competencia motriz*. Gymnos. Madrid.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1994): "Diversidad de propósitos en la iniciación deportiva", comunicación presentada en octubre, en el *Congreso Nacional de Educación Física y Deporte Escolar*. Madrid.
- WEIN, H. (1991): *Hockey*. Comité Olímpico Español. Madrid.
- WEIN, H. (1991): *Hockey*. Comité Olímpico Español. Madrid.

Unidad Didáctica de Ritmo y Expresión Corporal



Ángeles Quintana Yáñez

Presentación

El trabajo que se describe a continuación surge gracias al esfuerzo conjunto de mis compañeros de Departamento, que con la acertada intención de mejorar la programación de Educación Física y adaptarla a los contenidos que señala el nuevo currículo de la materia, han contribuido alentando, dando ideas, animando para que se llevase hasta el final la elaboración y experimentación de esta unidad didáctica.

Se plantea pensando en cubrir el bloque temático de expresión corporal, contenido que, aun conociendo su importancia para la consecución de los objetivos de la Educación Física, no nos atrevíamos a abordar por varias razones:

- Por nosotros mismos como profesores y profesoras del Departamento, es decir, por nuestras carencias y limitaciones en este campo y, como consecuencia, por nuestra inseguridad ante el tratamiento de esos contenidos en el aula.
- Por las posibles respuestas del alumnado ante una actividad que no es habitual, que es recibida con bastantes prejuicios —especialmente por los alumnos— y que su realización puede desencadenar actitudes de todo tipo.
- Por la complejidad de la selección y secuencia de contenidos de carácter educativo propios del campo expresivo, ya que existen muchas corrientes con tendencias diferentes y es difícil decidir con seguridad cuál puede ser la más acertada. En este sentido, a nivel de aula, falta mucho camino por recorrer.
- Por la propia evaluación ya que establecer actividades de evaluación concretas, con pautas objetivas que profesorado y alumnado puedan entender y valorar, nos parecía una labor difícil.

Teniendo presentes todas estas consideraciones, comenzamos a pensar en cómo realizar el trabajo de planificación del tema expresivo de la manera más adecuada posible a las características de nuestros alumnos y alumnas, sabiendo que lo realmente difícil iba a ser su puesta en práctica.

Recordando trabajos anteriores con el alumnado de secundaria y analizando sus diversas respuestas, llegamos a la conclusión de que los contenidos de expresión corporal deben ser tratados con mucha cautela ya que no todos los estudiantes tienen facilidad para expresarse y muchos, ante situaciones de este tipo, tienden a bloquearse e inhibirse.

Para evitar este tipo de respuestas se nos ocurrió que el punto de partida para comenzar una actividad diferente a las que habitualmente realizan en clase podría consistir en

empezar por lo que ya saben hacer. Así pues, iniciamos la actividad expresiva con **el trabajo que conocen y hacen de manera habitual** en las clases de Educación Física, pero con otras intenciones educativas distintas y con la introducción de un nuevo elemento, el ritmo.

A partir de esta idea se desarrolla la unidad con la siguiente intención: *construir nuevos aprendizajes partiendo de otros asentados ya anteriormente* que nos lleven al terreno de la expresión corporal, a través de contenidos de Educación Física conocidos por el alumnado.

Aunque en principio puede parecer una solución obvia basada en los principios del aprendizaje significativo, no fue una tarea fácil para nosotros construir una secuencia de actividades que vinculasen contenidos tradicionales y conocidos de la materia (condición física, cualidades motrices, gesto deportivo...) con los contenidos rítmicos del bloque de expresión corporal (gesto, postura, danza, baile, comunicación...).

Partiendo del supuesto de que un mismo contenido puede ser utilizado con intenciones educativas diferentes —como sucede, por ejemplo, cuando se utiliza el bote de balón para jugar más eficazmente al baloncesto, o para mejorar la coordinación, o para trabajar el ritmo o como medio de comunicación con el otro— se llega al planteamiento de la unidad que aquí se presenta. En ella se relacionan diferentes contenidos de la Educación Física entre sí, utilizando el ritmo como base de trabajo en cada una de las sesiones y especificando qué fines son los que se persiguen con cada una de las tareas seleccionadas.

Los motivos que, desde nuestro punto de vista, justifican la unidad son los siguientes:

- Mostrar al alumnado otras posibilidades de movimiento corporal distintas a las que tradicionalmente se realizan en el campo de la actividad físico-deportiva, y a la vez hacerle ver la relación que existe entre los diferentes contenidos de la Educación Física mediante la propia vivencia corporal, experimentando cómo un gesto conocido puede ser utilizado con intenciones educativas diversas.
- Demostrar al alumno y la alumna que el ritmo forma parte de la vida, que todos y todas lo tenemos, y que el hecho de descubrirlo y utilizarlo favorece y mejora la capacidad de movimiento, independientemente de si somos chicas o chicos los que realicemos ese tipo de actividades. Desde esta perspectiva se pretende cambiar aquellas actitudes y valores presentes en algunos alumnos y alumnas que se sustentan en el hecho de concebir el ritmo únicamente dentro del ámbito de lo femenino.
- Tratar de captar el interés hacia la actividad física del alumnado pasivo. En estas edades, esta actitud se suele dar con más frecuencia en las chicas, y, precisamente, las actividades rítmico-expresivas les suelen gustar, las realizan con mucha facilidad y les

resultan gratificantes. Además, suelen aprender antes que sus compañeros y ello les anima a la vez que despierta en muchas una motivación hacia la práctica de tales actividades.

En este sentido, queremos subrayar la idea de que la propuesta de unidad didáctica que aquí se presenta forma parte de la actividad docente del Departamento de un Instituto de Educación Secundaria, y la finalidad de la misma no es otra que la de ayudar al profesorado a abrir caminos hacia otras propuestas. Los ejercicios y actividades que aquí se exponen deben ser considerados, por lo tanto, como un punto de partida hacia otros nuevos que ayuden al alumno y a la alumna a experimentar, explorar y crear a través del ritmo y del movimiento corporal.

Queda por último señalar que, dadas las dificultades existentes para describir por escrito muchas de las actividades rítmico-expresivas que forman parte de esta unidad didáctica, ha sido necesario grabar un vídeo donde se recoge la parte más significativa de cada sesión, con el objeto de poder presentar al profesorado dichas actividades de la forma más clara posible.

Características de la unidad

Estructura y aspectos generales

La unidad que se presenta a continuación consta de cinco partes diferenciadas en función de la secuencia de contenidos que se ha establecido para su desarrollo y del tipo de actividades que se realizan en cada una de las sesiones:

- **Ritmo y capacidades físicas:** cuatro sesiones con tratamiento de contenidos diferentes en cada una de ellas (1ª, 2ª, 3ª y 4ª).
- **Ritmo y gesto deportivo:** una sesión dedicada al bote rítmico (5ª).
- **Ritmo y expresión:** ocho sesiones (desde la 5ª, hasta la 13ª).
- **Composición colectiva:** tres sesiones (14ª, 15ª y 16ª).
- **Evaluación:** dos sesiones. (17ª y 18ª).

La **secuencia de contenidos** se establece tomando como punto de partida movimientos conocidos en los que se introduce un elemento nuevo, el ritmo. Poco a poco se añaden movimientos de mayor complejidad que primero se realizan de forma individual, luego por parejas y finalmente en grupos de cuatro o seis alumnos y alumnas. Se experimentan coordinaciones simultáneas, alternativas y sucesivas, sin y con desplazamiento, diálogos rítmicos, percusión, bote rítmico, movimientos enlazados, giros, saltos, danzas y pasos de baile, hasta llegar a un ejercicio de composición en grupo, utilizándose en el planteamiento distintas corrientes rítmicas actuales.

La **metodología** que caracteriza a cada sesión se selecciona pensando en los contenidos de aprendizaje. No se desprecia la “reproducción de modelos” ya que es un buen procedimiento inicial para conducir posteriormente a los alumnos y las alumnas hacia la creatividad. Primero damos propuestas concretas para enriquecer su comportamiento motor, y finalmente les pedimos que elaboren nuevos movimientos partiendo de los que se les han enseñado. A medida que se va desarrollando la unidad, vamos limitando el uso de la *reproducción de modelos* y vamos basando el trabajo en la *asignación de tareas* y en el *descubrimiento guiado*.

En resumen, se puede decir que el trabajo se ha desarrollado teniendo en cuenta:

- Los principios del aprendizaje significativo implícitos en el modelo constructivista de enseñanza y aprendizaje, ya que los nuevos aprendizajes se conectan con los conocimientos previos del alumnado.
- La progresión en la dificultad de las actividades, yendo de lo simple a lo complejo y de lo general a lo específico.

- La utilización de estrategias de enseñanza que vayan desde la *reproducción de modelos* al *descubrimiento guiado*.
- El tránsito del trabajo individual al colectivo.

La unidad está diseñada para 3º de B.U.P. o su correspondiente en la Educación Secundaria, 1º de Bachillerato, pero puede ser adaptada perfectamente a 3º o 4º de la ESO con pequeñas modificaciones conceptuales ya que las sesiones son de fácil ejecución.

Ha sido experimentada por alumnos y alumnas de 3º de B.U.P. del "I.B. Alameda de Osuna" durante los cursos escolares 93/94 y 94/95, habiendo sido evaluada por ellos y ellas desde diferentes puntos de vista a través de una encuesta. Actualmente, durante el presente curso (1995/96) la unidad se está desarrollando de nuevo, siendo la actitud del alumnado más positiva a la hora de aceptarla que el primer año que se implantó. Ello puede ser debido, seguramente, a que conocen las experiencias de otros alumnos y alumnas de cursos superiores, lo que hace surgir una mayor y mejor predisposición para realizarla.

Me gustaría añadir que no fue fácil iniciar este trabajo ya que, durante el primer año de experimentación, el alumnado que no lo aceptaba como parte de la clase de Educación Física creaba ciertos problemas que repercutían en la dinámica del grupo y en la organización y buen funcionamiento de las clases. El dialogar y explicar reiteradamente a los alumnos y las alumnas los objetivos que se pretenden alcanzar con la puesta en práctica de la unidad, el intentar convencer, tratar de romper moldes y de cambiar actitudes, usos y costumbres, puede resultar agotador pero el hecho de comprobar cómo se van alcanzando los objetivos propuestos, ayuda y anima a continuar.

Por último, se ha de señalar que aunque el número de sesiones de que consta esta unidad es de dieciocho, la duración de la misma puede ser ajustada a las necesidades docentes en función de los objetivos previstos y de la situación inicial de alumnado.

Objetivos didácticos

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

1. Conocer y comprender el significado del ritmo y sus repercusiones sobre la actividad física.
2. Percibir e interpretar mensajes rítmicos y expresivos, y responder a los mismos de forma rítmica y expresiva.
3. Adaptar el ritmo propio a otro marcado externamente.

4. Explorar y crear secuencias de movimientos rítmicas y expresivas para integrarlas en coreografías individuales, por parejas y colectivas.
5. Reflexionar sobre distintas manifestaciones rítmicas (danzas, bailes, aerobio, gim-jazz), valorando su importancia desde una perspectiva cultural y desde el punto de vista de la realización de actividades físico-deportivas.
6. Participar activamente en la realización de coreografías colectivas basadas en el ritmo y movimiento expresivo.
7. Valorar las relaciones interpersonales que se dan en el seno del grupo y las actitudes de integración, cooperación y respeto que se requieren para elaborar coreografías colectivas.
- 8.- Superar inhibiciones y estereotipos culturales ante las actividades rítmicas y expresivas.

La consecución de estas capacidades contribuirá a su vez, a que el alumno desarrolle las siguientes capacidades expresadas en los **Objetivos Generales de Bachillerato**:

- E. *Formarse una imagen ajustada de sí mismo, de sus características y posibilidades, y desarrollar actividades de forma autónoma y equilibrada, valorando el esfuerzo y la superación de dificultades.*
- F. *Relacionarse con otras personas y participar en actividades de grupo con actitud solidaria y tolerante, superando inhibiciones y prejuicios, reconociendo y valorando con sentido crítico las diferencias de tipo social y rechazando cualquier discriminación basada en diferencias de sexo, raza, clase social, creencias y otras características individuales y sociales.*

Y también contribuirá a desarrollar las capacidades expresadas en los siguientes **Objetivos Generales de Educación Física** en el Bachillerato:

1. *Conocer los mecanismos fisiológicos de adaptación a la práctica sistemática de las actividades físicas, valorando ésta como un elemento que favorece su desarrollo personal y facilita la mejora de la salud y calidad de vida.*
4. *Incrementar sus posibilidades de rendimiento mediante el desarrollo de sus capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus habilidades, como expresión de la mejora de la salud y de la eficacia motriz, adoptando una actitud de responsabilidad en la autoexigencia y la autonomía en el proceso del propio desarrollo motor.*
5. *Participar con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y*

deportivas, cooperando en las tareas de equipo y respetando y valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas.

7. *Utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento en diversas manifestaciones artísticas y culturales, como medio de comunicación y expresión creativa, apreciando criterios estéticos, personales y culturales.*
8. *Utilizar y valorar las técnicas de relajación como un medio de conocimiento y desarrollo personal y de mejora de la disposición física y mental para actuar con equilibrio en las distintas situaciones de la vida diaria.*

Los **objetivos didácticos fundamentales** (o básicos) de esta unidad son los mismos que se establecen, con carácter general para todos los alumnos y las alumnas. Dadas las características de los contenidos de ritmo y expresión corporal, es difícil formular con precisión unos niveles mínimos de desarrollo de capacidades que expresen una determinada calidad del movimiento —como puede ser el ritmo, la fluidez, la expresividad— (ver objetivos 2 y 3), una cierta complejidad de las secuencias rítmicas (objetivos 4 y 6) o un grado concreto de comprensión, de valoración o de actitudes (objetivos nº 1, 5, 7 y 8).

Por ello mismo, es muy importante que la consideración de unos objetivos didácticos que expresen un mínimo desarrollo de capacidades a alcanzar al término de la unidad se realice a partir de los conocimientos iniciales, de las características personales de los alumnos y las alumnas y de sus actitudes (participación, interés, motivación...). En otras palabras, y poniendo un ejemplo, no se deberán determinar los mismos objetivos didácticos básicos para un alumno o una alumna cuyos principales problemas de aprendizaje en el ámbito rítmico-expresivo son debidos a su timidez o introversión, que a otro u otra que tiene bastantes dificultades para interiorizar y expresar secuencias rítmicas.

Si bien este planteamiento se corresponde con lo que se ha denominado *tratamiento de la diversidad*, y como tal, debe estar siempre presente en el desarrollo de cualquier unidad didáctica, lo que aquí se trata de subrayar es, precisamente, la importancia que tiene en una unidad en la que se abordan contenidos de ritmo y expresión corporal el asociar la atención a la diversidad con la determinación de los objetivos didácticos que pueden ser considerados básicos o fundamentales

Desde nuestra experiencia podemos afirmar que, hasta la fecha, todos los alumnos y las alumnas que han asistido y participado en las clases han desarrollado satisfactoriamente las capacidades expresadas en los objetivos didácticos, especialmente aquellas en las que mostraban mayores carencias, aún cuando los niveles finales de ejecución de las pruebas prácticas hayan sido muy diferentes en unos casos de otros.

Contenidos

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> - El ritmo, principio básico, variables rítmicas, efectos sobre la actividad física. - Ritmo orgánico. - Algunas manifestaciones rítmicas: origen y evolución histórica. - Imagen corporal: expreso y doy significado - Actitud postural y salud - Respiración, tipos, efectos sobre el organismo. - Relajación, efectos sobre el organismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptación de habilidades básicas hacia otras más específicas • Elaboración de estrategias de decisión y ejecución como respuesta a situaciones de percepción espacial, individual y en grupo. • Realización de tareas motrices concretas <i>que ayuden a formar esquemas de ejecución.</i> • Adaptación del propio ritmo al marcado por el compañero o compañera, o por el grupo de trabajo. • Práctica de un mismo movimiento cambiando la velocidad o el momento de tensión máxima sin perder el ritmo. • Exploración y utilización del espacio y el tiempo como elemento de expresión y <i>comunicación: direcciones, trayectorias, figuras, líneas, cadencia, intensidad, velocidad, acento.</i> • Práctica de movimiento danzado. • Investigación y vivencia de movimientos para adaptarlos a coreografías diferentes. • Elaboración y representación de ejercicios de composición individual, parejas y grupos.
ACTITUDES	
<ul style="list-style-type: none"> * Valoración de la importancia del ritmo en toda la actividad física. * Aceptación del trabajo rítmico y expresivo como elemento educativo del comportamiento para superar bloqueos e inhibiciones. * Aprecio de la función integradora que tiene la práctica de la actividad física al trabajar en grupo. * Integración del movimiento rítmico y expresivo en el ámbito de la E.Física, al margen de los estereotipos masculinos o femeninos. * <i>Valoración de la riqueza educativa que proporciona el trabajar en grupo.</i> * Disposición favorable hacia la danza y bailes como manifestación socio cultural. * Aceptación del ritmo como una manifestación de la Naturaleza de la que todos formamos parte. 	

Estos contenidos se tratan en las sesiones prácticas con fichas de trabajo que los refuerzan y que mostramos al final de este documento.

Temas transversales

El desarrollo de esta unidad contribuye, de manera clara, a potenciar las intenciones educativas que expresan los siguientes temas transversales:

- *Educación para la paz*, ya que se fomenta la ayuda al compañero y el trabajo en grupo, en donde tienen que cooperar, tolerar y aceptar a sus compañeras y compañeros.
- *Igualdad de oportunidades*, pues todos parten prácticamente del mismo nivel de conocimientos y, como ya se ha señalado, se da el hecho de que por primera vez en esta materia son las chicas las que, en general, aprenden con mayor facilidad y ayudan en los aprendizajes a sus compañeros. Sobre esto se establece un coloquio invitando a la reflexión.
- *Educación para la salud*, ya que, desde el punto de vista biológico, su mantenimiento y mejora se encuentra de manera implícita en la propia práctica de la actividad física. Desde el punto de vista psico y socioafectivo, la realización individual y colectiva de actividades rítmico-expresivas posibilita la superación de bloqueos, inhibiciones, miedos, sentido del ridículo..., y propicia el desarrollo de actitudes tolerantes, solidarias, cooperativas..., lo que contribuye al equilibrio personal y al desarrollo de la capacidad de interacción e integración social.

Metodología

Las orientaciones que se exponen a continuación se establecen en función de los objetivos y contenidos a desarrollar, utilizando los siguientes métodos de enseñanza y aprendizaje: reproducción de modelos, asignación de tareas y finalmente descubrimiento guiado.

En términos generales, a partir de dichos métodos se siguen las siguientes pautas para conseguir los aprendizajes que se pretenden:

- Se parte de movimientos conocidos y de fácil ejecución. Así se evitan bloqueos inseguridades y miedos en muchos alumnos y alumnas.
- Primero se aprenden los movimientos lentamente y poco a poco se aumenta la velocidad de ejecución.

- Se plantean movimientos asociados antes que disociados y movimientos simultáneos antes que alternativos. Al inicio se propondrán actividades en las que intervengan una o dos partes del cuerpo y poco a poco se irá ampliando el grado de participación corporal.
- Primero debe iniciarse el aprendizaje del movimiento para luego combinarlo con desplazamientos.
- Y en general, salvo excepciones, se tomará como principio ir de lo simple a lo complejo y de lo general a lo específico.

Los aprendizajes se iniciarán a partir del trabajo individual, contrastándolos posteriormente con el compañero o compañera y finalmente se experimentarán en grupos de cuatro. Es decir, algunas sesiones se organizan, por sus contenidos, sólo con trabajo individual que se continuará en otra sesión con trabajo por parejas y se experimentará en la siguiente clase a nivel de grupo. Pero también puede verse esa misma progresión (trabajo individual, parejas, grupo de cuatro) en una sola sesión, como ocurre con la de percusión y movimiento, o con la de bote rítmico .

El trabajo que se realiza en cada clase se organiza siempre, o casi siempre, de la misma manera: el profesor propone, da pautas de comportamiento motor a seguir, muestra ejemplos concretos que el alumnado experimenta y que además servirán de pilar para tanto éstos como los docentes construyan otros movimientos nuevos.

La selección y preparación de la música que se va a utilizar es una tarea importante, ya que debe permitir dar la clase sin interrupciones que rompan la continuidad del trabajo. Debe ser la adecuada, por su compás, velocidad, acento, etc., para la tarea que se va a realizar. Su objetivo fundamental es contribuir a desarrollar el sentido del ritmo, pero también invitar a la participación por el elevado potencial de motivación que tiene en sí misma.

Aludiendo a los principios metodológicos señalados en el Real Decreto que establece el currículo de la materia, podemos señalar, haciendo un paralelismo con el trabajo que aquí se describe, que:

- El profesor o la profesora y el alumnado, participan de manera activa en todos y cada uno de los métodos de trabajo que se utilizan en las sesiones. Es decir: el profesor no puede limitarse a observar pues ha de participar dando ideas, animando, suavizando situaciones de tensión o bloqueo e incluso, en determinadas situaciones, haciendo sus propios ejercicios o experimentando los que proponen los alumnos/nas. Todo con la mayor naturalidad posible y aceptando los posibles errores como algo propio del aprendizaje.

- Los aprendizajes se basan en el modelo constructivista de enseñanza y aprendizaje, ya que este trabajo se inicia partiendo de lo conocido para el alumno (condición física) para llegar a otro campo de mayor complejidad y con significado propio como es el expresivo. También podemos hablar de constructivismo si analizamos cómo vamos introduciendo movimientos nuevos que siempre se asientan en los anteriores. Así por ejemplo, se aprende un movimiento de brazos, luego se realiza con desplazamiento, se prueba con un compañero o compañera y finalmente se experimenta el mismo movimiento en grupos de cuatro. Sobre ese movimiento concreto se estudian posibilidades de ejecución: lento, rápido, asociado disociado, alternativo, simultáneo, etc..
- Los alumnos y las alumnas al finalizar la unidad, y basándose en aprendizajes anteriores, deberán ser capaces de construir y crear movimientos nuevos.
- Se presenta la actividad de manera atractiva para que el alumnado disfrute a través de su práctica, lo que contribuirá a que desarrolle actitudes positivas hacia el uso de las actividades físico-deportivas en general y rítmico-expresivas en particular. Asimismo, el significado que tienen los aprendizajes realizados implica la posibilidad de que puedan ser aplicados en otras situaciones de la vida.

Por otra parte, al partir todos y todas del mismo nivel de conocimiento, se evitan las desigualdades técnicas que sí demarcan y segregan a las alumnas y los alumnos en grupos de más aptos o menos hábiles. No obstante conviene destacar que, aunque el nivel de conocimientos inicial sea el mismo para todos y todas, por primera vez se observa el hecho de que seguramente por sus experiencias anteriores son las alumnas las que, en general, aprenden en primer lugar y como consecuencia de ello, pueden ayudar a sus compañeros a conseguir los aprendizajes. Esta situación puede y debe aprovecharse para promover coloquios sobre las diferencias de comportamiento de unas y otros ante situaciones como ésta o parecidas, pero a la inversa, como por ejemplo, recordando cuando en las “pachanguitas de baloncesto” las chicas participaban muy poco en el juego y pasaban la mayor parte del tiempo esperando el pase de balón de sus compañeros, por no saber lanzar bien a canasta (opinión de los chicos de su equipo).

También se debe tener en cuenta la importancia que tiene la actitud del profesor o de la profesora respecto a la consecución de los aprendizajes. En este sentido, sus intervenciones deberán servir de ayuda al alumnado en todo momento:

- Animando a participar activamente en las actividades.
- Recordando que todos estamos capacitados para poder sentir y mejorar el ritmo.
- Evitando críticas negativas sobre la ejecución de los ejercicios.

- Reforzando positivamente la ejecución de aquellas actividades o tareas que cada cual puede realizar mejor.
- Valorando públicamente el esfuerzo del grupo al finalizar las sesiones y animando a comentar las dificultades que tuvieron que superar durante la sesión.

Medidas de atención a la diversidad

Teniendo en cuenta las características de esta actividad expresiva, la atención a la diversidad está implícita en el desarrollo de la unidad, ya que el tratamiento del ritmo se hace a través de un amplio abanico de posibilidades metodológicas que los alumnos y las alumnas van conociendo y experimentando para decantarse por la opción que más les haya gustado una vez finalizada toda la exposición.

A aquellos que, por algún motivo, no pueden realizar el trabajo práctico se les pide:

- Seguimiento de las sesiones, a partir del análisis del trabajo de determinados alumnos y alumnas, de la actividad realizada en las sesiones 5 y 6, de la relación que hay entre lo que se está trabajando y las capacidades físicas en las sesiones 3 y 4, o del análisis de las respuestas del grupo (sesiones 10 y 11).
- Preparar dos ejercicios de trabajo rítmico para enseñar en clase a sus compañeros y compañeras.
- Participación en la composición del trabajo (coreografía por escrito).
- Realización de la parte teórica

A las alumnas y los alumnos aventajados se les propone que ayuden en los aprendizajes a los menos aptos, corrigiendo sus errores. También se les invita a que aporten sus conocimientos explicando algunos movimientos concretos al resto del grupo que debe intentar aprenderlos.

Para los que tienen problemas de aprendizaje se disminuye la dificultad de la acción, ya sea realizando el gesto más lentamente, sin desplazamiento, interviniendo sólo una parte del cuerpo..., según sean las características del movimiento y las dificultades del alumno o la alumna. Siempre que sea posible, estos alumnos y alumnas tendrán un compañero o una compañera que tratará de ayudarles en todos los aprendizajes.

Selección y secuencia de actividades: criterios

Los criterios para seleccionar y secuenciar las actividades de enseñanza y aprendizaje se han establecido a partir de los objetivos didácticos de la unidad y de los siguientes principios:

- Los alumnos y las alumnas deben ser educados fomentando el interés y la motivación por aprender y promoviendo la obtención de experiencias personales positivas en el aprendizaje.
- El planteamiento de la enseñanza debe estar orientado hacia el desarrollo de la autonomía personal y de la capacidad de trabajo en equipo.
- Los contenidos que se seleccionan para su aprendizaje deben poder ser utilizados por los alumnos y las alumnas en su tiempo de ocio e incidir positivamente en la mejora de su calidad de vida y en su desarrollo personal.
- La selección de actividades y su planteamiento puede ser determinante para la aceptación de la unidad por parte del alumnado, por lo que se deberá tener en cuenta el ofrecer a las alumnas y los alumnos experiencias motrices muy diversas, con significado para ellas y ellos, que sean motivantes y que puedan ser utilizadas en diferentes situaciones, dando así funcionalidad al aprendizaje.

A partir de estos principios se han adoptado los siguientes criterios para la selección y secuencia de actividades de enseñanza y aprendizaje:

- El grado de correspondencia que existe entre los aprendizajes que se pueden llevar a cabo con cada actividad y los objetivos que se pretenden alcanzar con el desarrollo de la unidad.
- El interés que despierta la actividad en el alumnado y su potencial para proporcionar experiencias positivas.
- El grado de autonomía que requiere su realización.
- La posibilidad de adaptación a los diferentes niveles y capacidades del alumnado.
- La funcionalidad de los aprendizajes que propicie.
- El tipo de aprendizaje que promueva.

Recursos materiales

Las instalaciones y material necesario para el desarrollo de esta unidad es el siguiente:

- Sala cubierta.
- Música y equipo de música.
- Cámara de video, magnetoscopio y televisión.
- 35 pelotas o balones.
- Un pandero o claves.

A continuación se presentan las sesiones que componen esta unidad didáctica y las actividades que se realizan en cada una de ellas. Aún con la ayuda de dibujos, la explicación por escrito de la mayor parte de las actividades ha supuesto para nosotros un verdadero problema, ya que, como se puede suponer, explicar mediante palabras en qué consiste o cómo se hace una determinada secuencia de movimientos rítmicos y expresivos es una tarea muy difícil que no siempre culmina con los resultados deseados.

Es posible, incluso, que a pesar de nuestros esfuerzos algunas actividades no hayan quedado totalmente claras o presenten algunos aspectos confusos. Si ese fuera el caso, esperamos que el material audiovisual que acompaña a esta publicación pueda contribuir a subsanar las limitaciones o carencias que se presenten en la descripción textual de las actividades de clase.

Por otra parte, en dicho material audiovisual se exponen únicamente las actividades más significativas o difíciles de transcribir de cada sesión, ya que recoger todos y cada uno de los ejercicios que componen cada sesión hubiera dado lugar a un material excesivamente voluminoso y poco práctico por la gran cantidad de tiempo que hubiera requerido su utilización.

Primera sesión: *Ritmo y condición física*

En esta sesión se trata el ritmo a través de movimientos conocidos que permitan la participación del alumnado de forma natural y fluida.

Se hace la presentación de la unidad y una evaluación inicial que consiste en pedir al alumno o a la alumna que refleje en un folio sus experiencias anteriores con el ritmo o la expresión corporal y su opinión respecto a la introducción de ese trabajo en la programación de Educación Física. Total de tiempo empleado en esta actividad: siete u ocho minutos.

Todas estas actividades se encuentran recogidas en el vídeo que acompaña a esta publicación.

Actividades:

- 1º. Carrera por todo el espacio, en todas direcciones, con cambios de sentido, paradas, giros, describiendo líneas quebradas, onduladas, figuras geométricas, elevando rodillas o haciendo aquellos ejercicios que se recuerden de otros calentamientos.

- 2º. Sobre el propio terreno, saltos sencillos con pies juntos, con y sin rebote, adelante-atrás, a un lado y a otro, abriendo y cerrando piernas, abriendo y cruzando, elevando rodilla, girando la cadera y combinando posibilidades.
- 3º. Ejercicios de movilidad de hombros, tronco, cadera en todos los planos.
- 5º. Ejercicios abdominales superiores e inferiores. Estiramientos.
- 6º. Movimientos enlazados:
 - Paso hacia la derecha y acento con palmada, repetir hacia la izquierda.
 - + Dos pasos hacia la derecha acento con palmada, dos pasos hacia la izquierda acento con palmada.
 - + Cuatro veces un-dos-tres (paso de vals).
 - + Dos pasos hacia la derecha y marcar con los pies sobre el terreno “un-dos-tres”, un paso hacia la izquierda y marcar con los pies sobre el terreno “un-dos-tres”.
 - + Balanceo con pie derecho hacia adelante-pie izquierdo atrás y a continuación marcar con los pies sobre el terreno “un-dos-tres”, repetir cuatro veces alternando el pie con el que se empieza el balanceo; volver a empezar.

Segunda sesión: Ritmo y condición física

Se utiliza un circuito como enlace entre el trabajo de condición física y el ritmo para evitar en los alumnos y las alumnas la aparición de miedos y bloqueos.

Actividades:

- 1º. La sesión comienza con un calentamiento basado en la carrera, y continúa con ejercicios de movilización y estiramiento.
- 2º. Trabajo en grupos de cuatro sobre un circuito de ocho estaciones, de las que tres son rítmicas. El tiempo de trabajo en cada estación es de 45” (lo que dura la melodía) y se recupera durante 15” (sin música) a la vez que se rota hacia la estación de la derecha. Se repite el circuito dos veces, dejando tres o cuatro minutos de recuperación al finalizar la primera vuelta.

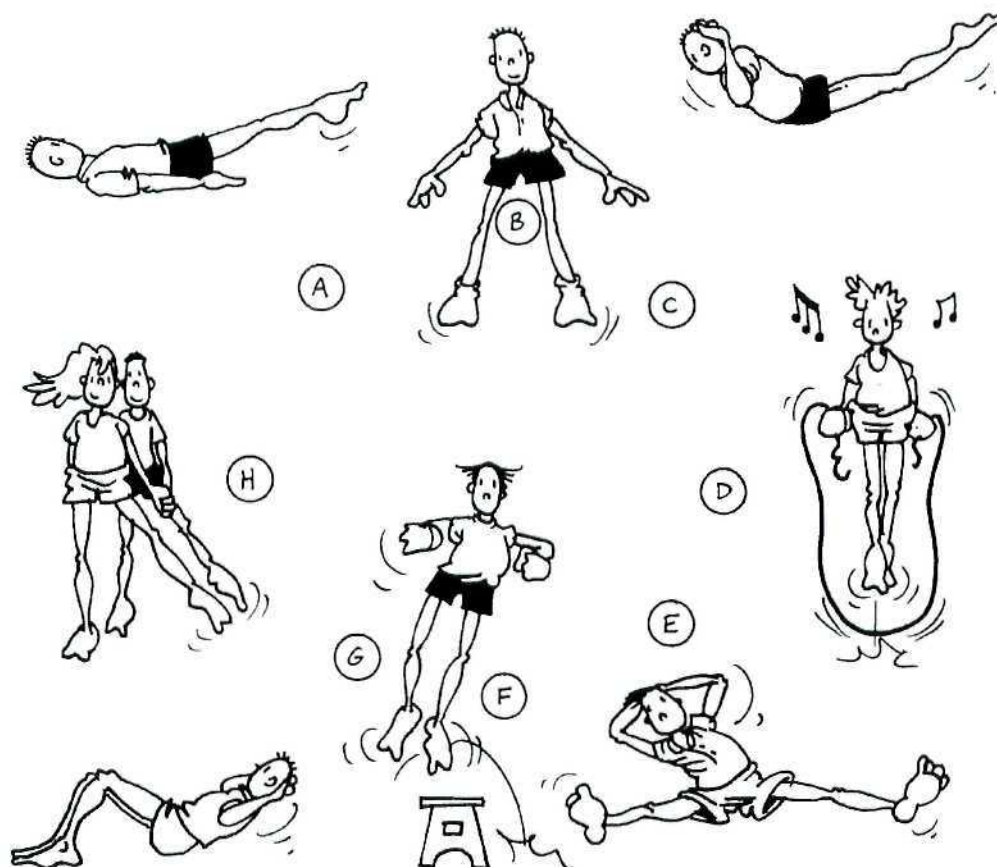
Las estaciones que forman este circuito son:

- a) Abdominales inferiores.
- b) Saltos enlazados: primero abriendo y cerrando piernas (cuatro tiempos), luego saltando sobre un pie y elevando la rodilla contraria (cuatro tiempos seguidos con cada pierna), por último saltos llevando el pie derecho adelante y el izquierdo atrás alternativamente (cuatro veces). Volver a empezar.
- c) Dorsales y lumbares.
- d) Saltar libremente a la comba siguiendo el ritmo de la música.
- e) Flexibilidad con una base rítmica: todos a la vez realizan flexión lateral de tronco en cuatro tiempos (cuatro rebotes en cada lado), repiten luego en dos tiempos, y finalmente en un tiempo hacia los dos lados; luego se continúa con fondos laterales de piernas utilizando la misma secuencia rítmica que con los ejercicios de tronco, y por último se añade flexión adelante sobre pierna derecha y sobre pierna izquierda con los mismos tiempos. Repetir toda la secuencia.
- f) Saltos sobre banco.
- g) Abdominales superiores tratando de ir los cuatro alumnos sincronizados, al mismo ritmo que la música.
- h) Ritmo por parejas: se repasan los movimientos enlazados de la 1ª sesión pero en el propio terreno, con un compañero o compañera: uno se coloca detrás del otro (el de atrás sujeta con sus manos la cintura de su compañero) y trata de acompañar sus movimientos con los de su compañero o compañera.

La selección de la música se hizo teniendo presentes los diferentes estilos y posibles gustos de los alumnos y las alumnas, sin olvidar que el gusto musical también puede educarse.

Descripción gráfica del circuito:

¹ En la cinta de vídeo este circuito aparece con sólo seis estaciones debido al tamaño del grupo con el que se hizo la grabación. El número de las mismas debe establecerse en función del número de alumnos y alumnas que lo vayan a realizar en cada grupo de clase.



Finalizamos la clase con un repaso de los movimientos enlazados de la primera sesión, pero ahora se realizan de forma individual y con desplazamientos hacia adelante.

Tercera y cuarta sesión: Ritmo y resistencia

En estas dos sesiones se trata de mostrar otra posibilidad de trabajar la resistencia, vinculando el trabajo rítmico sobre un fondo musical con sistemas continuos de entrenamiento de esta cualidad física.

En la tercera sesión se pretende trabajar a un ritmo cardíaco de 120p/m con aumentos de intensidad que permitan llegar a 140p/m., para volver a 120; repitiendo cinco o seis veces cada ciclo que tiene una duración aproximada de unos cinco minutos.

Se tiene en cuenta que estos índices de frecuencia cardíaca no se van a dar de manera ajustada en una buena parte de los alumnos y las alumnas porque su diferente nivel de condición física provocará diferentes grados de esfuerzo y fatiga ante la actividad propuesta, aspecto que se tratará de demostrar con las tomas de ritmo cardíaco que ellos y ellas harán en diferentes momentos de la sesión. Esta situación se aprovechará para incidir en el hecho de que cada persona tiene sus propios indicadores de esfuerzo, que son los que debe utilizar para dosificar correctamente el esfuerzo.

Con la cuarta sesión se intenta mantener la intensidad sin superar las 120p/m. durante 10-12 minutos, subirla después de forma progresiva hasta llegar a 160 p/m. y mantener esta frecuencia durante 5 o 6 minutos, y por último descender de forma progresiva hasta 120p/m y mantener este nivel durante 10 minutos hasta el final.

Ambas sesiones finalizan con estiramientos y ejercicios de respiración y relajación.

Actividades:

Los ejercicios seleccionados para las dos sesiones son muy sencillos y de fácil ejecución para que los alumnos y las alumnas puedan hacer la reproducción de los gestos sin necesidad de detenerse. Se trata de una única secuencia compuesta por (ver vídeo):

- Carrera en el sitio, carrera elevando rodillas, tocando glúteos.
- + Flexiones de piernas acompañadas de movimientos de brazos, cambios de peso.
- + Flexiones de tronco en planos diferentes.
- + “Uve”.
- + Doble paso, saltos, twist.
- + Pequeños desplazamientos en cuadrado, círculo, adelante atrás, derecha, izquierda, y múltiples combinaciones.

Los movimientos se repiten ocho tiempos o múltiplos de ocho.

La duración total de la actividad puede oscilar entre 20 o 30 minutos, dependiendo de las características del grupo.

La segunda parte de la tercera sesión se dedica a relajación, método de Shultz.

La segunda parte de la cuarta sesión se dedica al trabajo de respiración y relajación reflejado en la experiencia de la ficha nº 8.

² “Uve”: Posición de partida con los pies juntos. Paso adelante en diagonal trazando una pequeña curva (pie derecho) + paso adelante diagonal trazando una pequeña curva (pie izquierdo) hasta la misma altura del pie derecho + repetir hacia atrás de la misma manera y en el mismo orden de pies, volviendo a la posición de partida.

Quinta sesión: Ritmo y gesto deportivo

Se trabaja el ritmo con un objeto —el balón—, el cual sirve como medio de comunicación con el compañero o la compañera, a la vez que permite relacionar el bote con determinados gestos deportivos. El material que se utiliza por tanto está constituido por balones o pelotas, siendo preferible que haya uno para cada alumno y alumna.

Todas las actividades de la sesión se encuentran recogidas en el vídeo que acompaña a esta publicación.

Actividades:

1º *Trabajo individual*

- Se conceden unos minutos de cortesía para que cada uno utilice el balón libremente.
- Se da un esquema rítmico que cada uno debe repetir botando el balón y partiendo de posiciones diferentes.
- Se introducen desplazamientos y giros que se combinan con ejercicios de bote rítmico.
- Bote y salto.
- Bote y cambios de posición (de pie, arrodillado, sentado, tumbado, cuclillas).
- Se combinan ejercicios anteriores.

2º *Trabajo por parejas*

Uno delante del otro:

- Bote simultáneo, alternativo y siguiendo un determinado esquema rítmico.
- Repetir cambiando de lugar y de balón con el compañero o la compañera al finalizar los botes sin perder los balones y en el tiempo que permite la secuencia rítmica.

Uno detrás del otro:

- Desplazamientos a la vez y empezando con el mismo pie sin perder el ritmo en el bote. Combinar bote y desplazamiento adelante-atrás; derecha-izquierda.

Uno frente a otro:

- Con los balones en la mano derecha, bote rítmico simultáneo: tres botes con mano derecha, uno con la izquierda (con el balón de la pareja), otro con la dere-

cha (con su balón) y otro con la izquierda (con el balón de la pareja). Repetir varias veces.

Uno de la pareja inventa una secuencia rítmica con el bote del balón y su compañero o compañera debe reproducirla. Variante: uno hace ritmo con el bote y el compañero mueve el balón siguiendo el ritmo. Repetir el ejercicio con desplazamiento y parada.

3º Trabajo en grupos de cuatro

Formando un cuadrado:

- Bote rítmico y cambio de sitio con el compañero de la derecha. Bote rítmico y paso el balón al compañero de la izquierda. Bote-bote-bote y pase-pase-pase en sentido contrario a las agujas del reloj. Cuatro balones.

En columna:

- Cuatro botes altos y cambio de sitio, el balón permanece en el mismo lugar. Tres balones.

En hilera:

- Botando todos el balón simultáneamente, cambiar el balón con el compañero o la compañera situada a la derecha. El último lanza el balón al primero. Cuatro balones.

El grupo debe inventar una secuencia combinada de bote rítmico con desplazamiento y hacerla ante sus compañeros.

Los últimos minutos se dedican al aprendizaje de los pasos de baile del “merengue”.

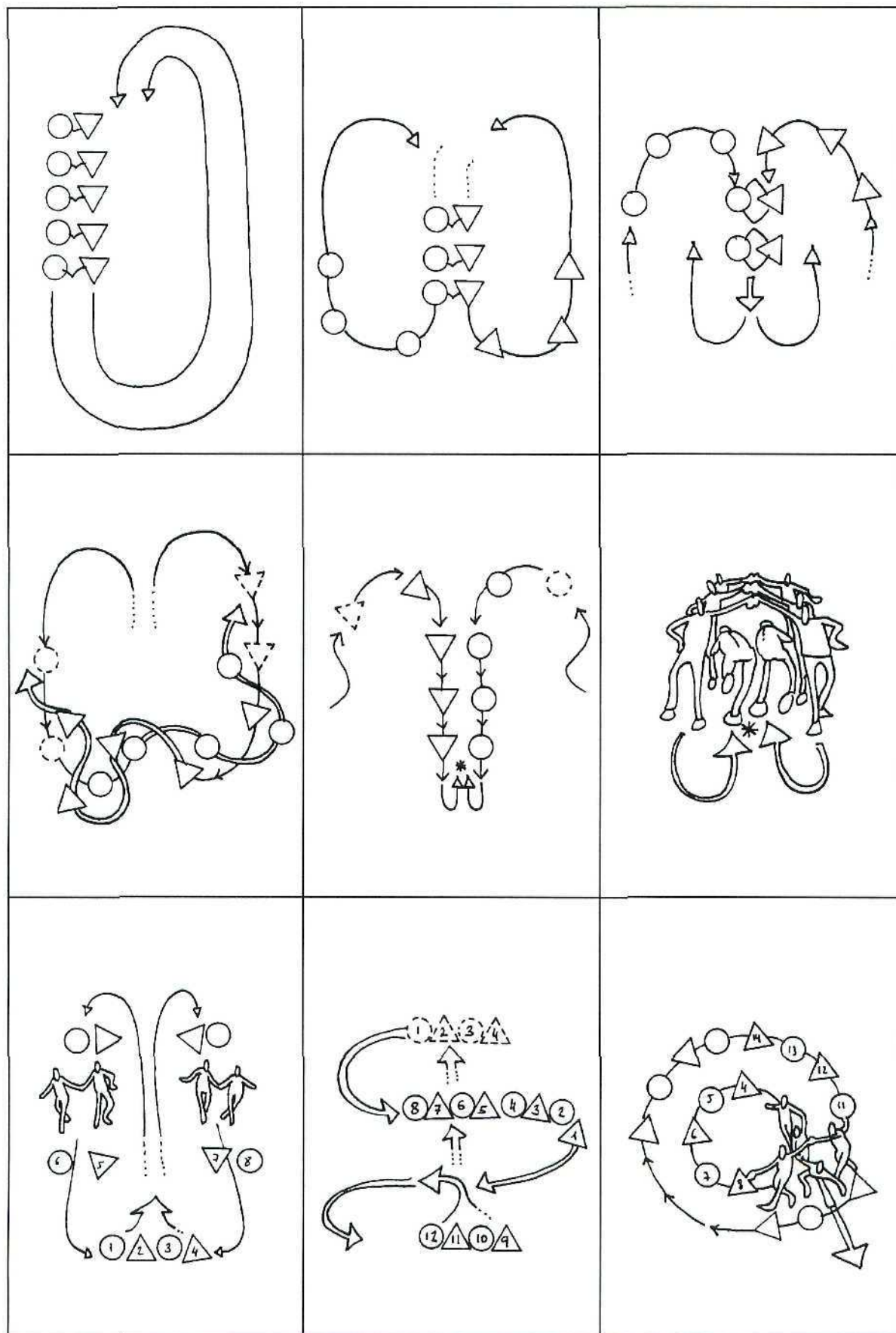
Sexta sesión: Movimiento danzado

En esta sesión se sigue relacionando el ritmo con el trabajo de resistencia a través de una danza de unos veinte minutos de duración. Pedimos a los alumnos y alumnas que centren su atención en las evoluciones y la coreografía que se hace mientras se danza, y las relacionamos con la percepción espacial.

Se elige una danza colectiva que no limite el número de participantes y que no requiera aprendizaje previo por la facilidad de las acciones que la componen.

En esta unidad se ha seleccionado una “Polonesa”. El paso base consiste en una carrera suave con pequeñas elevaciones de rodilla, utilizándose en determinados momentos un doble paso lateral, elevaciones de rodilla y el paso de la “polka”.

Las evoluciones se explican en el siguiente gráfico (ver vídeo):



Se continúa la clase con los pasos de baile del “cha-cha-cha”.

Los cinco últimos minutos se dedican a realizar una experiencia: ficha nº 7.

Séptima sesión: *Mi ritmo, tu ritmo*

En esta sesión y en la siguiente se pretende descubrir las posibilidades rítmicas de diferentes partes del cuerpo; adaptar el propio movimiento al de un compañero; y coordinar movimientos sencillos dentro de un esquema rítmico para llegar a establecer diálogos rítmicos.

Dado el gran número de actividades que se realizan en esta sesión y en la siguiente, en el vídeo se muestran sólo algunos ejemplos que se han considerado representativos de todos los demás.

Actividades por parejas:

1º Uno detrás del otro:

- Carrera por todo el espacio introduciendo variantes en la forma de correr, con cambios de dirección y sentido. Repetir variando la posición con respecto al compañero (uno al lado del otro con el hombro derecho de uno unido al hombro derecho del otro, uno enfrente del otro).

2º Uno al lado o detrás del otro:

- Marcha, parada y elevaciones de rodilla; marcha, parada y saltos a pies juntos; marcha, parada y saltos con giro; marcha, parada y movimientos de brazos, cabeza, hombros y cadera. Repetir corriendo.

Describir un cuadrado con los desplazamientos. Utilizar un salto con los pies juntos para definir los ángulos. Iniciar el ejercicio andando y luego corriendo.

- Cuatro pasos, giro, parada, y movimientos de cabeza; cuatro pasos, giro, parada y movimientos de hombros; cuatro pasos, giro, parada y movimientos de cadera; cuatro pasos, giro, parada, y movimientos de brazos. Todos los movimientos se realizan simultáneamente con el compañero.

Se asignan las tareas y cada pareja las realiza libremente, incluso puede introducir elementos inventados por ellos.

3º Uno enfrente de otro:

- Uno mueve hombros en ocho tiempos y el otro reproduce el movimiento; se desplazan simultáneamente describiendo un círculo para volver a la posición de partida (ocho tiempos). Repetir moviendo otra parte del cuerpo: brazos, cadera, cabeza y combinando posibilidades. Establecer diálogos rítmicos.

4º Sentados y enfrentados:

- Estiramientos.

5º La última parte de la sesión se dedica al aprendizaje de los pasos del “cha-cha-cha”.

Octava sesión: *Mi ritmo, tu ritmo (continuación)*

Actividades por parejas

1º. Carrera por todo el espacio describiendo líneas rectas y curvas. Carrera por todo el espacio describiendo ochos, cada miembro de la pareja hace uno de los círculos del ocho y en el punto de encuentro se paran y se saludan con una palmada (cuatro veces). Uno de la pareja describe líneas rectas y el otro curvas sin perderse de vista. Se cambia la velocidad de ejecución sin perder el ritmo.

2º Movimientos sucesivos, alternativos y simultáneos:

- Flexión - extensión de piernas en cuatro tiempos. (Subir, bajar)
- Fondo lateral derecha - izquierda con movimiento de brazos.
- Paso lateral derecha - izquierda con circunducciones de brazos.
- Colocados en línea hombro izquierdo de ambos juntos: paso lateral con giro de 180º, cuatro hacia la derecha y cuatro a la izquierda.

3º Marcha uno-dos, un-dos-tres, (derecho-izquierdo, derecho-izquierdo-derecho). Uno de los miembros de la pareja detrás del otro con un punto de contacto corporal. Repetir cambiando de orientación con respecto al compañero o a la compañera (enfrente, al lado o detrás del otro). Se repite con paso cruzado .

4º Saltos realizados a diferente velocidad:

- Abrir piernas, cruzarlas y fondo lateral (extender la pierna que no soporta el peso y girarla apoyando el talón), repetir al otro lado.
- Abrir y cerrar con movimiento dissociado de brazos.

5º Inventar un ejercicio de tres elementos de cuatro tiempos cada uno y realizarlo de forma simultánea.

6º Para terminar, realizar un trabajo de composición por parejas. El ejercicio debe tener saltos, movimientos alternativos y simultáneos. Duración 20 segundos.

Novena sesión: El acento rítmico

En esta sesión se intenta mostrar al alumno diferentes interpretaciones que puede tener un movimiento al variar el acento. También se trata de experimentar el mismo movimiento a diferentes velocidades sin perder el tiempo rítmico.

Actividades individuales

1º Carrera libre por todo el espacio realizando paradas de vez en cuando, marcando una postura determinada, un gesto, una posición abierta o cerrada..., siguiendo el ritmo del pandero.

2º Ciclos de marcha, parada y movimiento de diferentes partes del cuerpo —cabeza, brazos, hombros, cadera y combinaciones posibles— en cuatro tiempos.

3º Desplazamiento por el espacio y cada cuatro tiempos marcamos el acento con una palmada, un salto, elevando un brazo, golpeando el suelo, etc.

4º Carrera marcando acento en el suelo con el pie primero cada cuatro tiempos luego cada dos, después marcar el acento mediante una palmada. Más adelante tratar de combinar diferentes posibilidades :

- Paso + paso acentuando con un golpe en el suelo (pie derecho); repetir con izquierdo,
- Cuatro pasos, palmada y palmada; combinar con golpes suelo (cuatro y cuatro);
- Sugerir otras posibilidades y que los alumnos y las alumnas las experimenten de forma libre.

5º Realizar un mismo movimiento en tiempos diferentes :

- Marcha (1-2) (1-2-3).
- Marcha y parada con movimiento de hombros, (1-2) (1-2-3).
- Marcha y salto con y sin rebote.
- Marcha y giro a velocidades diferentes.

6º El profesor marca un ritmo determinado con el pandero o claves y los alumnos/nas lo reproducen con golpes, pitos, palmadas, etc.. Repetir el mismo ejercicio, pero los alumnos se mueven durante el silencio, reproduciendo con sus gestos la frase rítmica que utilizó el profesor.

Actividades por parejas:

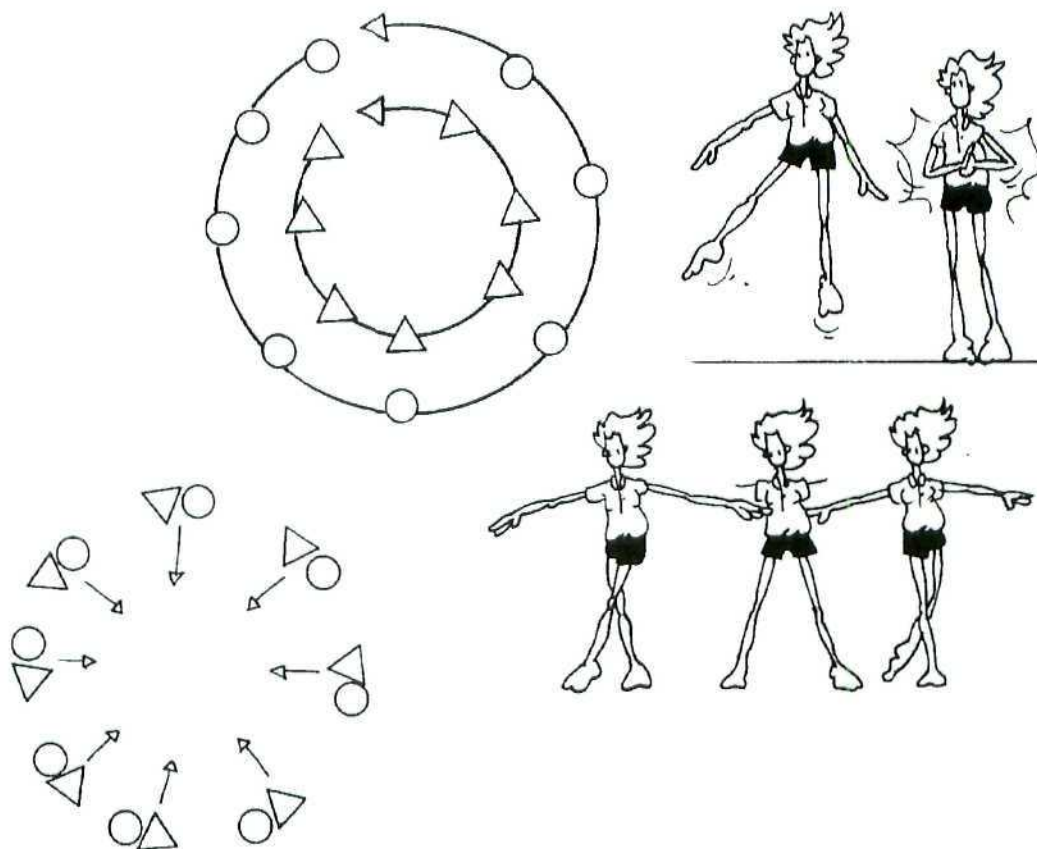
7º Uno enfrente del otro, seguir el ritmo que marca el profesor o la profesora con los brazos, piernas, hombros, cabeza, etc. Cambiar de una a otra posición (de pie paso a tumbado en cuatro tiempos) y marcar el final del recorrido con un acento (golpe, palmada, gesto marcado y brusco con la cabeza, o las manos, etc).

8º Uno mueve los brazos y el otro salta siguiendo el ritmo que marca el profesor. Cada golpe fuerte cambio de actividad y hago lo que hacia mi compañera o compañero en el momento anterior.

La última parte de la clase se dedica a una danza israelita.

- Se forman dos círculos independientes con todos los alumnos y alumnas.
- Se dan ocho pasos de carrera en el mismo sentido que las agujas del reloj. Parada. todos sueltan sus manos y se orientan mirando al centro para realizar el paso siguiente.
- Salto sobre el pie izquierdo simultáneo con desplazamiento lateral del pie derecho, (cuatro veces) ; repetir con otro pie acompañando con palmadas (cuatro).
- Repetir la carrera con paso cruzado por delante y por detrás; repetir saltos y cuatro pasos corriendo hacia el centro y cuatro hacia atrás. Finaliza la danza con todos en el centro cogidos de la mano y con los brazos elevados.

A continuación se exponen gráficamente las evoluciones:



Décima sesión: El grupo, sus movimientos

Esta sesión es una continuación de las dos sesiones anteriores. En ella se centra la atención en los desplazamientos y en la ocupación del espacio teniendo en cuenta la participación de todos los miembros del grupo.

Actividades en grupos de cuatro.

- 1º Carrera libre por todo el espacio partiendo de colocaciones diferentes: fila, columna, formando un cuadrado, y posibles combinaciones (ver vídeo).
- 2º Colocados en hilera, marcha utilizando dos tiempos para cada paso (dos pasos) y luego un tiempo para cada paso (cuatro pasos). Empezar todos a la vez con el pie derecho, luego giro de 90º con pies juntos hacia la derecha, y así sucesivamente, describiendo un cuadrado. Experimentar variantes teniendo en cuenta las posibilidades de evolucionar por el espacio, siempre respetando el cuadrado. Repetir corriendo, saliendo en tiempos diferentes.
- 3º Movimientos sucesivos, alternativos y simultáneos (ver vídeo):

- Subir y bajar flexionando piernas en cuatro tiempos y moviendo simultáneamente la cadera hacia los lados en cada tiempo.
- Movimientos simétricos de brazos en cuatro tiempos. Cada pareja realiza una misma secuencia de movimientos empezando en tiempos diferentes.
- Dos pasos laterales con giro de 180º, repetir.
- Paso cruzado (siempre por delante, siempre por detrás, por delante y por detrás) partiendo de diferentes colocaciones : fila, columna, cuadrado.

4º En fila, paso de “cha-cha-cha”.

5º Saltos como en el 4º ejercicio de la 8ª sesión, realizados en tiempos diferentes (ver vídeo).

6º Cada grupo compone un ejercicio con tres movimientos de cuatro tiempos cada uno (utilizando brazos, tronco, saltos, desplazamientos...).

Décimoprimer sesión: *Percusión y movimiento*

En esta sesión, el ritmo se vivencia a través de movimientos corporales que responden a la percusión que marca cada uno de forma sincronizada con la de los demás. Es el grupo el que crea el ritmo.

Todas las actividades de la sesión se recogen en el vídeo que acompaña a esta publicación.

Actividades individuales

1º Marcha con golpe en el suelo cada vez que se apoya el pie derecho. Repetir con el pie izquierdo. Combinar posibilidades.

Marcha con palmada cada vez que se apoya el pie derecho en el suelo. Repetir con el pie izquierdo y combinar posibilidades.

Combinar ejercicios anteriores.

Actividades por parejas

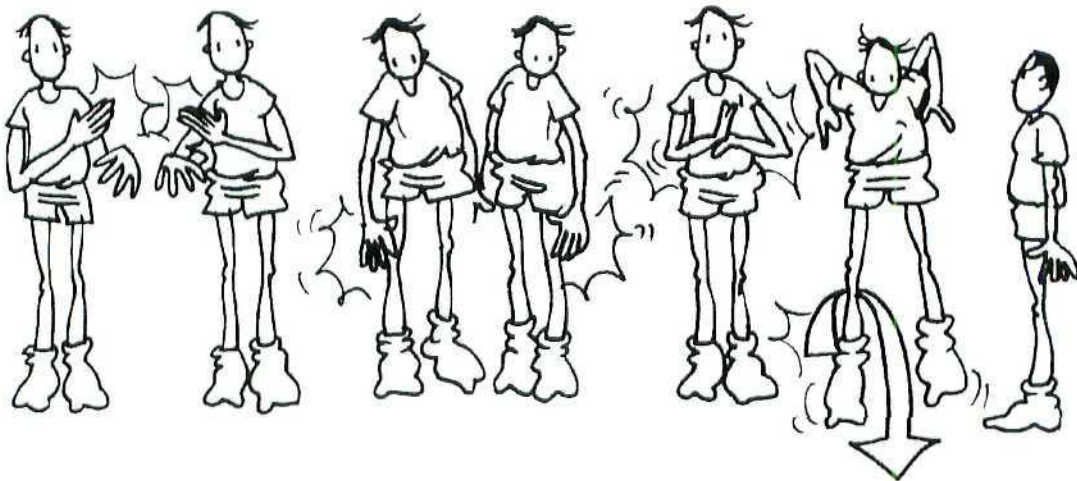
2º Un alumno o una alumna inventa una secuencia rítmica mediante percusión y su compañero o compañera la reproduce. Intentar diálogos rítmicos.

Un miembro de la pareja realiza una serie de percusiones rítmicas enlazadas y el otro sigue el compás con movimientos de hombros, cabeza, brazos,..... u otras partes del cuerpo.

Los dos juntos percusionan siguiendo una misma secuencia rítmica y se mueven a la vez.

Actividades colectivas

3º Todos, de forma individual, aprenden un ejercicio complejo (se describe gráficamente a continuación).



Palmada en antebrazo derecho, palmada en antebrazo izquierdo, palmada muslo derecho, palmada muslo izquierdo, añadimos tres palmadas: pan-pa-pam más salto en el sitio y salto girando 90º.

4º Se divide la clase en dos grupos. Unos realizan la secuencia de movimientos reflejada en el punto anterior y los otros percusionan.

Después, cada grupo, a su vez, se divide en dos grupos y se repite el ejercicio anterior pero con intervención en cascada respecto a cada movimiento: entra el primer grupo y cuando finalizan el cuarto tiempo del movimiento entra el segundo grupo, el cual, al finalizar el cuarto tiempo, da entrada al siguiente grupo, y así sucesivamente.

- 5º Se repite la actividad anterior dividiendo la clase en tres grupos y empezando cada uno de ellos en tiempos diferentes (en el tercer tiempo con respecto al grupo que está a su lado).
- 6º Los alumnos y las alumnas, en grupos de cuatro, tienen que inventar una secuencia rítmica en la que poco a poco van interviniendo cada uno de los componentes del grupo con movimientos rítmicos de ocho tiempos.
- 7º Finaliza la sesión con un repaso del “cha-cha-cha”.

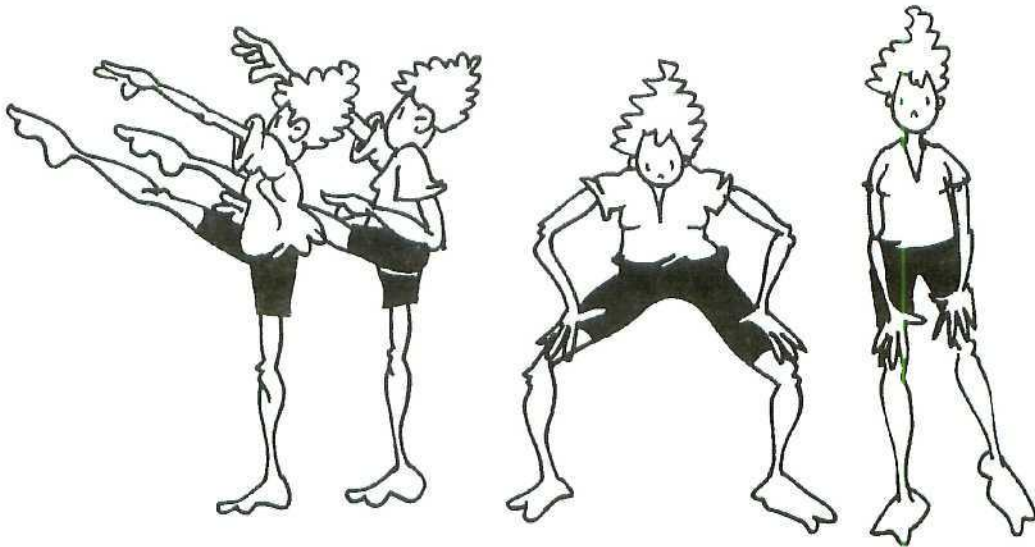
Décimosegunda sesión: Movimientos enlazados

Con esta sesión se pretende hacer ver al alumnado las distintas posibilidades de utilizar el espacio a partir de la unión de secuencias rítmicas de movimientos. Se utilizan los movimientos aprendidos en sesiones anteriores enlazándolos entre sí con giros, saltos, pasos, equilibrios,...etc. Está enfocada para orientar los desplazamientos del ejercicio de composición que los alumnos y las alumnas tienen que elaborar.

Actividades

- 1º Carrera libre por todo el espacio. Cada vez que se para la música hay que componer una postura o gesto y mantenerla hasta que vuelve a sonar. Observarse y mantener el gesto.
- 2º Repetir la actividad anterior realizando el ejercicio con un compañero o compañera.
- 3º Estiramientos.
- 4º Realización de diagonales (ver vídeo):
 - Alumnos y alumnas en línea (en grupos de 4-6, según espacio disponible): Lanzamientos de pierna arriba y elevación de brazo contrario, avanzando un paso (4 veces),
 - A continuación, paso adelante en diagonal flexionando y extendiendo las piernas, las manos se apoyan sobre las rodillas (4 veces):
 - Se repite la combinación tres o cuatro veces dependiendo del espacio de que se disponga.

Cuando la primera línea empieza con el segundo ejercicio, comienza la segunda línea con el primer ejercicio, y así sucesivamente.



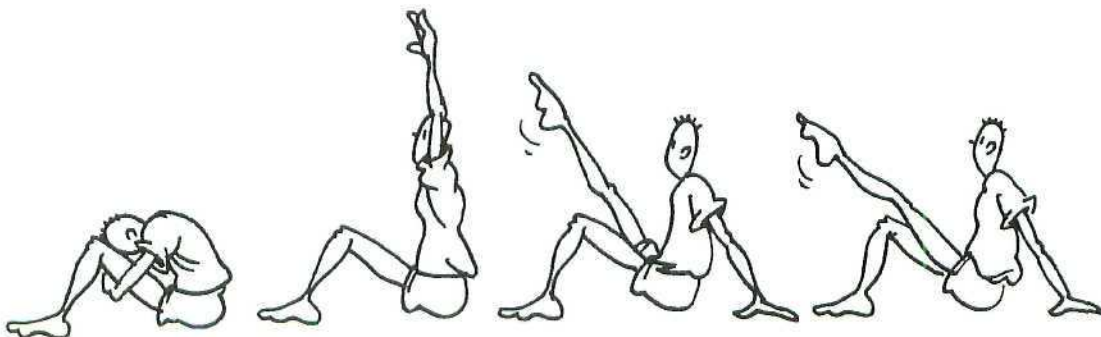
5º Iniciación al paso de “rock and roll”.

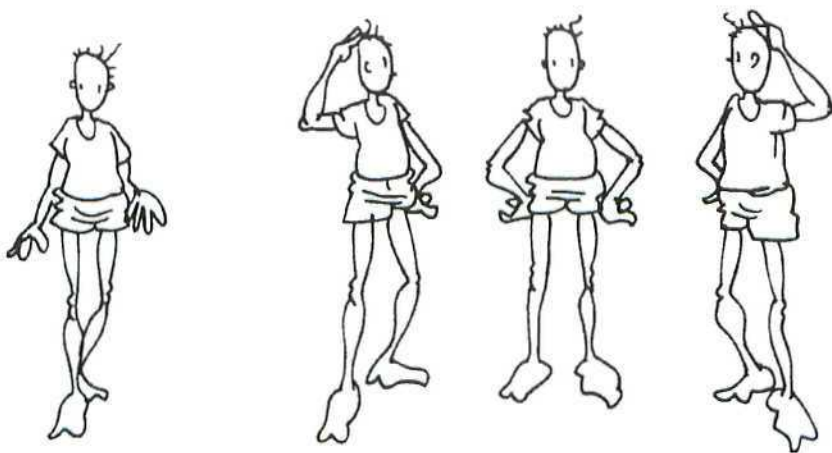
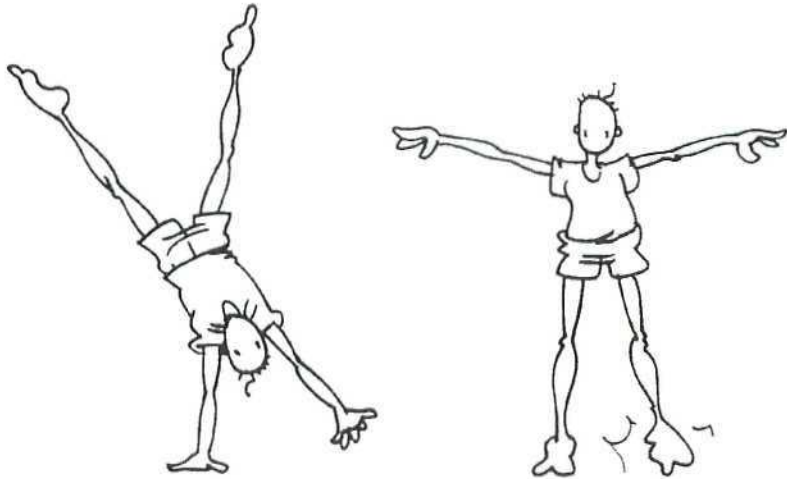
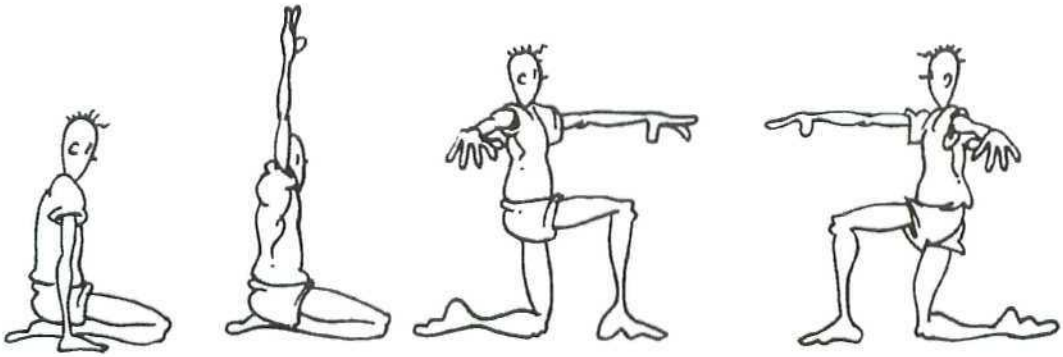
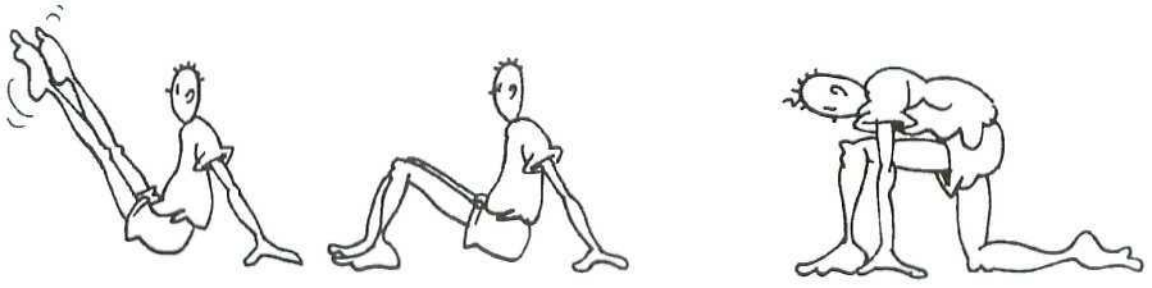
Décimotercera sesión: Composición

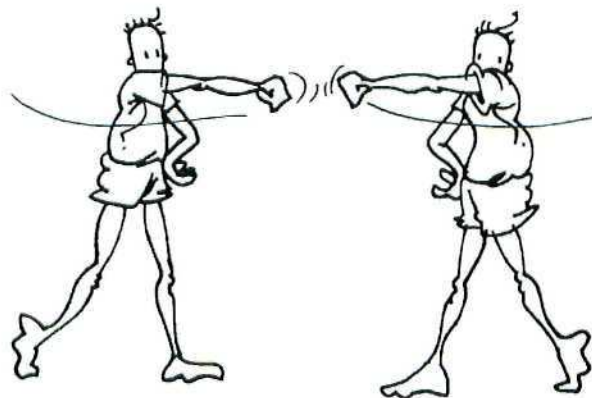
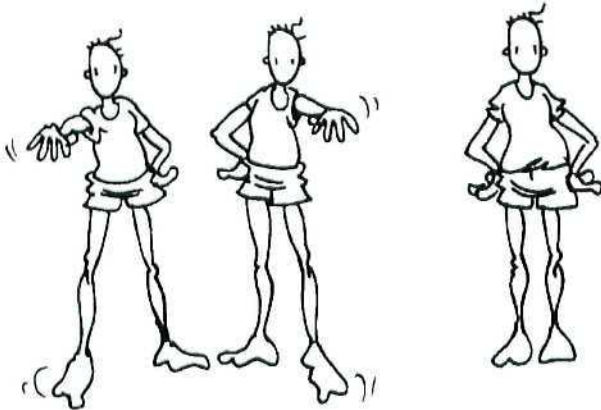
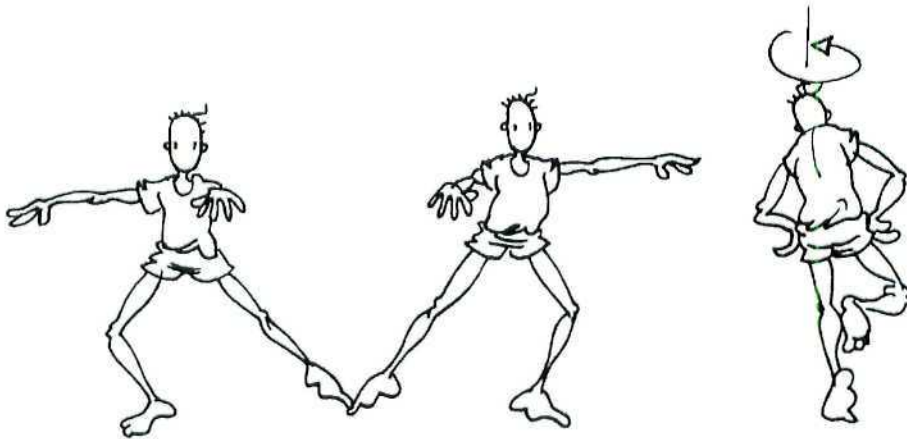
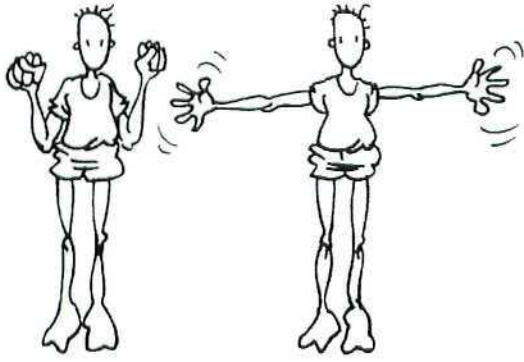
En esta sesión se pretende mostrar la posibilidad de enlace que tienen todos y cada uno de los elementos que los alumnos y las alumnas han aprendido a lo largo de las sesiones anteriores, teniendo en cuenta la ocupación y distribución del espacio, el ritmo y la expresión.

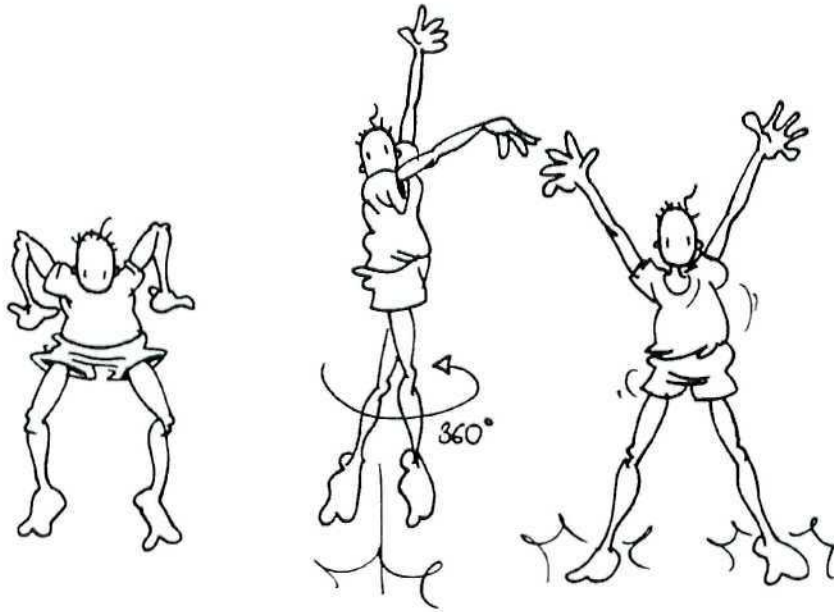
Actividades

1º Realización de un ejercicio rítmico cuya composición se describe gráficamente a continuación (ver vídeo):









- 2º Repaso y profundización en los pasos del “rock and roll” (ver vídeo, sesión anterior).
- 3º Durante los últimos cinco minutos se establece un coloquio para hablar sobre el trabajo de grupo que se debe realizar en las próximas clases y para dar las bases sobre su desarrollo.

Décimocuarta, quinta y sexta sesión: Montaje coreográfico

Estas tres sesiones se dedican a la preparación de los ejercicios de composición que los alumnos y las alumnas tienen que preparar como trabajo final de la unidad, el cual servirá para la evaluación de los aprendizajes realizados a lo largo de la misma. Requieren una atención especial por parte del profesor o la profesora, debiendo observar el comportamiento de los componentes de cada grupo, su actitud ante el trabajo, las aportaciones que hacen, los problemas de relación que pueden aparecer en algunos casos, las posibles situaciones de tensión, etc. y tratar de ayudar en todo lo posible. En este sentido, es importante organizar la utilización de la música y de los espacios para que todos los grupos puedan trabajar a la vez sin molestarse o interferirse unos con otros.

Conviene que el profesor o la profesora revise de vez en cuando el trabajo realizado por cada grupo para hacer correcciones, dar ideas o simplemente alentar y animar. En ocasiones, y siempre con mucha cautela para no herir sensibilidades, se puede pedir a un grupo que intente integrar en su trabajo a compañeros o compañeras que se han quedado solos en la formación de grupos.

A lo largo de estas sesiones el profesor o la profesora puede recoger mucha información de las distintas actitudes del alumnado ante el trabajo en grupo. En general, se

vuelven muy disciplinados y exigentes, les sienta muy mal la falta de responsabilidad de aquellos que no toman en serio el trabajo, se sienten dolidos cuando alguno de los del grupo no asiste a un ensayo o llega más tarde de lo establecido y casi siempre hay uno o dos que organizan y los demás se dejan llevar. Además de estas tres horas de clase, el alumnado suele utilizar los recreos y otros ratos libres para desarrollar su ejercicio ya que desean presentar un trabajo bueno y ello requiere tiempo. Muchos grupos lo consiguen.

Décimoséptima sesión: *Exposición del trabajo*

En esta sesión los alumnos y las alumnas exponen el montaje coreográfico que han elaborado durante las tres sesiones anteriores.

Una vez organizado el orden de intervención de cada grupo, se deja que ensayen el ejercicio una vez antes de grabarlo con el vídeo. Una posibilidad organizativa puede ser la siguiente: después de ensayar se graba al primer grupo y, mientras, ensaya el segundo; se graba al segundo y, mientras, ensaya el tercero; se graba al tercero y, mientras, ensaya el cuarto.... Si algún grupo solicita que se le vuelva a grabar por cualquier motivo, es conveniente complacerle con tranquilidad, sin poner malas caras, sin prisa y siempre animando.

Décimooctava sesión: *Evaluación del trabajo*

Esta sesión es muy esperada por todo el alumnado, ya que van a ver sus trabajos y eso les gusta a la vez que genera en ellos y ellas cierto nerviosismo. Es fácil que al verse en el vídeo muchos alumnos y alumnas se sorprendan y se asombren de sus propios gestos y expresiones. A unos pocos suele decepcionarles el resultado de su trabajo. Otros dicen sentir vergüenza cuando se ven en la televisión, pero no siempre es una vergüenza real, muchas veces es sobre todo una actitud de desencanto ante su propio trabajo. No obstante, la gran mayoría suele pensar que su trabajo es bueno, les gusta y se sienten satisfechos.

Al observar los trabajos de todos los grupos de la clase, cada uno de los grupos debe valorar a todos los demás menos al suyo, utilizando una escala de 1 a 3 para la valoración de la composición y para la de la ejecución grupal. La calificación otorgada sirve al profesor o a la profesora para contrastar su valoración personal con la del grupo. Al finalizar la proyección de vídeo realizan una evaluación recíproca colectiva. Finalmente, se pasa a cada alumno y alumna una encuesta para la valoración de la unidad.

Los procedimientos y criterios de evaluación del montaje coreográfico que se utilizan se exponen en el apartado siguiente.

• De los aprendizajes de las alumnas y los alumnos

A través de la evaluación tratamos de observar y de ajustar el proceso de enseñanza aprendizaje, valorando los cambios que se producen en el alumnado, su ritmo de aprendizaje a lo largo de las sesiones y analizando y resolviendo los problemas que pueden surgir sobre la marcha. A lo largo del proceso de evaluación se distinguen tres fases:

* Evaluación inicial

El día de la presentación de la unidad se establece un coloquio con el alumnado en el que se habla sobre experiencias anteriores que cada uno y cada una hayan tenido sobre el ritmo. También se solicita que en un folio anoten las expectativas que tienen respecto a la unidad didáctica de ritmo. Esta información se anota, en la hoja de seguimiento diario del alumno o la alumna. Se puede asignar una sigla para facilitar la tarea, por ejemplo puede ser:

- a) Si - ha tenido experiencias de este tipo.
No - no ha realizado nunca este tipo de trabajo;
- b) Positivo - acepta y le gusta la unidad.
Negativo - no le parece adecuada para tratarla en sesiones de E. Física.

* Evaluación a lo largo del proceso

Durante el desarrollo de la unidad se observa la predisposición del alumnado hacia el trabajo y su forma de expresar el ritmo. A través de la observación diaria se va recogiendo información específica sobre cada alumno y alumna, especialmente aquella que pueda ser más significativa: pasividad ante la actividad, falta de respeto hacia el trabajo de sus compañeros o compañeras, desgana, inhibición, agresividad, coopera, disfruta, etc.

El análisis de la información recogida sobre la marcha permite constatar la adecuación de la programación y del proceso de enseñanza y aprendizaje, o bien, informar de la necesidad de efectuar las modificaciones que se consideren procedentes.

En este sentido, y a título ilustrativo, exponemos a continuación algunas de las decisiones que tomamos como consecuencia de la evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje:

- Una de las sesiones, “el acento rítmico”, en la que la tarea exigía mucha desinhibición y creatividad por parte del alumno y la alumna, tuvo que ser variada y colocada en otro lugar. Pasó al final de la unidad y los contenidos se concretaron y especificaron más detalladamente. En ese momento constatamos la necesidad de, por un lado, ir orientando y dando pautas abiertas en el planteamiento de las actividades, y, al mismo tiempo, ir ayudando en su realización cuando vemos que es necesario con ejemplos concretos, sobre todo en las sesiones iniciales.
- En otro momento, se valoró la importancia de introducir en la primera sesión (en el tercer año de experimentación de la unidad) la secuencia de movimientos enlazados que sirven de base para todos los bailes de salón que van a tratarse en las sesiones siguientes.
- También se decidió cambiar el “pasodoble” por el “merengue”. Aunque los dos bailes tienen compases binarios, y son por lo tanto muy adecuados para ser enseñados en primer lugar, la experiencia nos llevó a elegir el “merengue”, ya que gusta mucho más a los alumnos y a las alumnas que el otro baile.
- Otra cuestión que tuvimos que considerar fue la posibilidad de cambiar las actitudes de algunos alumnos y alumnas, utilizando el diálogo al finalizar la sesión. Quedarse un rato hablando con ellos y ellas de forma desenfadada y cordial, tratando de animarles a participar y explicándoles lo importante que es la capacidad de superación personal para la vida, puede llevarles a la reflexión. Nuestra experiencia al respecto es positiva.

Para completar la información sobre el proceso de aprendizaje utilizamos las fichas de experiencias que el alumnado hace al finalizar la sesión o como tarea complementaria en su casa. Así:

- **En la ficha nº 2**, el alumno o la alumna debe hablar de su ritmo biológico y controlar su ritmo cardíaco en diferentes sesiones, relacionando el trabajo realizado con los tipos de resistencia que conoce.
- **En la ficha nº 5**, los alumnos y las alumnas recogen datos sobre la imagen corporal, lo que les lleva hacia una reflexión sobre sus gestos y posturas. La cumplimentan fuera de clase.
- **La ficha nº 7**, se hace al finalizar la quinta sesión y es una exploración de la columna vertebral del compañero o de la compañera. Este trabajo se realiza por parejas.
- **La ficha nº 8**, es una experiencia sobre la respiración unida a la tensión y relajación muscular. Se realiza por parejas al finalizar la cuarta sesión.

La información que se recoge en estas fichas supone una gran fuente de información sobre los conocimientos que realmente posee cada alumno y alumna, sobre la forma de organizarlos y sobre la funcionalidad que tienen para ellos y ellas.

* Evaluación final

En la evaluación final, además de utilizar la información recogida a lo largo del desarrollo de la unidad se obtiene información de las siguientes actividades:

- Examen sobre los contenidos teóricos explicados.
- Trabajo de composición en grupos de seis alumnos y alumnas. Este montaje coreográfico deberá tener las siguientes características:
 - Duración mínima un minuto y medio.
 - Música seleccionada por el grupo.
 - Todos los elementos obligatorios que el profesor o la profesora indique.
 - Posición de partida y final.
 - Evoluciones y figuras, cuatro como mínimo.
 - Movimientos simultáneos, alternativos y sucesivos.
 - Elementos realizados por parejas, tríos, grupo y combinaciones.
 - Argumento.

El trabajo de cada grupo se graba y se proyecta en el vídeo para ser evaluado por el propio grupo y el profesor o la profesora.

Respecto a la calificación, se dan dos notas, una para valorar la composición y otra para la ejecución. La primera es la misma para todos los componentes del grupo, y la segunda es individual. Los indicadores que se utilizan en este último caso son los siguientes:

INDICADORES	Si	A veces	No
Sigue el ritmo de la música			
Realiza los movimientos a la vez que los demás			
Sabe el ejercicio, no se equivoca			
Sus movimientos son fluídos y coordinados			
Se desplaza correctamente			
Es expresivo o expresiva			

Con la recogida y el análisis de todos estos datos puede comprobarse el grado de consecución de los objetivos, a la vez que se extraen conclusiones sobre las posibles modificaciones que se podrían efectuar en el tratamiento de los contenidos y en los procedimientos metodológicos utilizados de cara al próximo curso.

Es conveniente disponer de equipo de audiovisuales para poder realizar en mejores condiciones el trabajo de evaluación, de autoevaluación y de coevaluación, al poder ver todas las veces que sea necesario el trabajo coreográfico realizado. De no tener tal equipo, también podría llevarse a cabo la evaluación utilizando las fichas de observación que están asignadas para ese fin en el momento de realizar el ejercicio, cuya valoración será realizada también en este caso por el profesor o la profesora y por el resto de los grupos espectadores.

La calificación final integra el trabajo diario del alumno y de la alumna en clase, su actitud a lo largo del desarrollo de la unidad, el ejercicio de composición coreográfica, las fichas de experiencias y el examen teórico.

• De la unidad didáctica

En la valoración del diseño y desarrollo de la unidad interviene:

- El profesor o la profesora, mediante la observación y el análisis del proceso de enseñanza y aprendizaje que ha tenido lugar, y a través de la interpretación y valoración de los resultados de aprendizaje alcanzados por los alumnos y las alumnas al término de dicho proceso.
- El alumnado, mediante la cumplimentación de un cuestionario (anexo nº 5), y a través de sus opiniones y sugerencias expresadas a lo largo del proceso y a su término.

OBJETIVOS	SESIONES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN
1. Conocer los mecanismos fisiológicos de adaptación del organismo a la práctica de la actividad física, valorando ésta como un elemento que favorece su desarrollo personal y facilita la mejora de la salud y calidad de vida.	1ª Ritmo y condición física 2ª Ritmo y capacidades físicas 3ª Ritmo y resistencia 4ª Ritmo y resistencia 6ª Movimiento danzado	1º Evaluar las necesidades de desarrollo de cada una de las capacidades físicas	Ficha nº 2. Prueba teórica Observación del trabajo de cada uno.
4. Incrementar sus posibilidades de rendimiento mediante el desarrollo de sus capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus habilidades, como expresión de la mejora de la salud, adoptando una actitud de responsabilidad en la autoexigencia y la autonomía en el proceso del propio desarrollo motor.	1ª, 2ª, 3ª, 4ª 5ª Ritmo y gesto deportivo 6ª Movimiento danzado.	5. Haber perfeccionado las habilidades mostrando eficacia en la resolución de problemas que plantea su práctica.	Observación diaria con seguimiento de cada alumno y alumna.
5. Participar con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas, cooperando en las tareas de equipo y respetando y valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas.	5ª y 6ª 7ª Mi ritmo y tu ritmo 8ª Mi ritmo, tu ritmo, cont. 9ª El grupo, sus movimientos 10ª El acento rítmico 11ª Percusión y movimiento 12ª Enlaces, el espacio 13ª Movimientos enlazados	6. Elaborar de manera individual y colectiva, composiciones corporales basadas en los elementos técnicos de las manifestaciones expresivas	Trabajo de composición en grupo Seguimiento del trabajo del alumno y de la alumna.
7. Utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento en diversas manifestaciones artísticas y culturales, como medio de comunicación y expresión creativa, apreciando criterios estéticos, personales y culturales.	6ª, 7ª, 8ª, 9ª, 10ª, 11ª, 12ª, 13ª		Ficha nº 5. Ficha nº 7.
8. Utilizar y valorar las técnicas de relajación como un medio de conocimiento y desarrollo personal y de mejora de la disposición física y mental para actuar con equilibrio en las distintas situaciones de la vida.	2ª, 3ª, 4ª, 6ª,	7. Utilizar las técnicas de relajación como medio para la mejora de la salud.	Ficha nº 8.

– Relación entre objetivos, sesiones, criterios y actividades de evaluación –

ANEXO - 1

- **Fichas de trabajo**

Ritmo, principio básico, variables rítmicas

CONCEPTO: Ritmo, principio básico, variables rítmicas.

Definir el ritmo es tarea difícil. Para los filósofos el ritmo constituye la estructura de todo lo que es y será. Etimológicamente deriva del griego “rhein “: fluir. Todo fluye, todo se halla en constante movimiento.

El organismo depende de la sucesión ordenada de diferentes ritmos biológicos. Circulación, respiración, digestión, etc., responden a esquemas rítmicos. Podría decirse que el RITMO ORGÁNICO es la forma funcional de lo viviente.

PRINCIPIO BÁSICO DEL RITMO

El movimiento rítmico individual consta de:

- Compás ascendente** – comienzo de la tensión.
- Acento** – coincide con el momento de tensión máxima.
- Compás descendente** – relajación.

Tensión - relajación; flexión - extensión; son variables del movimiento a considerar en el trabajo rítmico.

VARIABLES RÍTMICAS son :

- Intensidad** : fuerte o débil.
- Velocidad** : lenta o rápida.
- Pauta** : corta o prolongada.

De sus múltiples combinaciones derivan los diferentes ritmos

¿Por qué el ritmo en los contenidos en la E. Física?

- Porque mejora la coordinación y, como consecuencia, economiza el esfuerzo y da mayor fluidez al movimiento.
- Porque con él se pueden abrir alternativas al trabajo de condición física, mejorar la técnica y eficacia de un gesto deportivo, crear nuevos patrones de comportamiento motor que favorezcan la mejora de las cualidades motrices y ayuda a mejorar la comunicación con el compañero o la compañera u otros miembros del grupo.
- Mejora el equilibrio dinámico y ayuda a adquirir una mejor percepción espacial.
- Da plasticidad y enriquece el movimiento.
- Es un medio de comunicación y expresión.

(Esta ficha puede entregarse y explicarse en la primera sesión).

1º de Bachillerato	FICHA Nº 2
CONCEPTO: <i>Ritmo orgánico</i>	

ALUMNA/O _____ CURSO _____

CONCEPTO: Ritmo orgánico es la forma funcional de lo viviente.

El organismo depende de la sucesión ordenada de diferentes ritmos biológicos.

Uno de los ritmos que podemos medir es el cardíaco. Tómallo durante 15 segundos en las situaciones que destacamos en el cuadro.

	1ª SESIÓN: Ritmo y condición física	3ª SESIÓN: Aerobic uno	4ª SESIÓN: Aerobic dos	6ª SESIÓN: Movimiento danzado
Antes de empezar la sesión				
Al finalizar la fase de máximo esfuerzo				
Después de la vuelta a la calma				
Al levantarte por la mañana				

Explica, relacionando con los sistemas de entrenamiento de la resistencia, el trabajo que se llevó a cabo en cada una de las sesiones. Basa la reflexión en tus tomas de ritmo cardíaco.

CONCEPTO: *Algunas manifestaciones rítmicas, evolución histórica*

LA DANZA: Es la coordinación estética de los movimientos corporales. (Marrazo). Para muchos historiadores es la mas antigua de las artes. En su origen era una manifestación de la emotividad del hombre. Se danzaba desenfrenadamente, expresando temores, afectos, iras, rechazos,...etc.. Luego pasó a ser un conjuro mágico, un rito, una ceremonia, celebración popular y finalmente diversión. La danza evoluciona con el hombre y en ella influye la cultura, el modelo social, el paisaje (el marco geográfico impone ciertos modos de vida).

Durante la Edad media, la danza desempeña un papel importante en fiestas populares y representaciones litúrgicas. Forma parte de los espectáculos juglarescos y de las Danzas de la muerte. En este período histórico la Iglesia prohíbe el baile pero en el siglo XIV se produce una fuerte reacción en contra.

En el Renacimiento las danzas populares se transforman en refinadas creaciones enseñadas por maestros. Aparece el ballet.

A principio de este siglo surge como reacción a los academicismos de la época anterior, busca un movimiento libre y se denomina danza moderna. Su creadora fue Isadora Duncan

Mezclando elementos de una y otra modalidad surgen corrientes nuevas como el jazz.

El BAILE: es una variante de la danza que aparece más tarde.

En el siglo XVI en la corte española se bailaba el “minué”, la “courante”, la “pavana”, la “zarabanda”, etc. Luego estos bailes fueron eclipsados por el “vals”.

Durante el siglo XX, se imponen bailes venidos de Hispanoamérica como el “tango”, la “rumba”, el “cha-cha-cha”, y otros de Estados Unidos como el “charleston”, el “rock-and-roll”, el “twist”, etc.

AEROBIC: Es de muy reciente aparición. Surge en 1968 siendo su creador el Dr. Cooper.

Consiste en hacer esfuerzos prolongados con el fin de aumentar la resistencia y evitando a los que lo practiquen, el riesgo de padecer enfermedades coronarias.

El ejercicio debe ser prolongado y sin interrupción durante 12-15 minutos al menos.

El corazón trabajará a un 60-80% de su capacidad máxima.

Debe practicarse tres días por semana.

Se trabaja con base rítmica y mejora la coordinación.

Bonilla L. (1994): *La danza en el mito y en la historia*. Biblioteca Nueva. Madrid.

VV. AA. (1995): *Educación física 3º y 4º ESO*. Anaya. Madrid.

VV. AA. (1994): *Enciclopedia Planeta de Gostini*. Madrid 1994.

CONCEPTO: *Imagen corporal, expreso y doy significado*

LENGUAJE CORPORAL: es la forma que tenemos de expresarnos a través de nuestro cuerpo y nuestros movimientos.

Muchos de los mensajes que transmitimos a los demás son “no verbales”, los enviamos a través del lenguaje que nuestro cuerpo elabora.

Entre los emisores del lenguaje del cuerpo está el gesto.

EL GESTO: a través de él emitimos mensajes consciente o inconscientemente que acompañamos con posturas, movimientos, actitudes,...etc.

Existen muchos tipos de gestos:

- Clarificadores, acompañan a la palabra.
- Emotivos, expresan sentimientos y estados de ánimo.
- Personales, propios de cada uno, diferencian de los demás.
- Profesionales, codificados. Se utilizan cuando el ruido ambiental impide la comunicación verbal.
- Culturales, propios de un pueblo o cultura.
- Universales, asumidos y conocidos por todo el mundo. Se interpretan sin necesidad de apoyo verbal.

APARIENCIA FÍSICA Y PERSONALIDAD: las experiencias que acumulamos a lo largo de nuestra vida se integran en nuestro ser y van a influir en la evolución de nuestra personalidad.

La educación, las normas sociales, las modas, las pautas de comportamiento, la actividad profesional, la cultura, etc., configuran en cada uno de nosotros y nosotras un estilo de vida y una apariencia física determinada que es un reflejo de la personalidad.

Nuestra apariencia física tiene un gran valor comunicativo y es un indicativo importante de cómo somos.

EXPRESO Y DOY SIGNIFICADO: Cuando nos comunicamos con los demás estamos utilizando el lenguaje de nuestro cuerpo.

Cuanto mayor sea nuestro conocimiento corporal mayor será nuestra capacidad de expresión y comunicación con los demás. Para ayudarte en la reflexión sobre ti mismo puedes utilizar la observación de tus gestos, posturas, mirada y tu apariencia personal.

Puedes ayudar y recibir ayuda de tus compañeros y compañeras haciendo experiencias basadas en la observación y comentario de gestos, posturas,...etc.

CONCEPTO: *Imagen corporal, expreso y doy significado*

Nuestra forma de estar, los gestos, el caminar, los movimientos, la postura, la mirada, son manifestaciones de nuestra actitud postural, de nuestra apariencia física. La apariencia física podemos cambiarla en función del momento que estemos viviendo.

No se actúa igual cuando estás con amigos agradables, que cuando tienes que soportar por cortesía a alguien que te cae mal.

También puedo observar que me siento diferente cuando tengo problemas físicos, o psíquicos, o me sale mal un examen. De la misma manera me doy cuenta de como cambia mi actitud corporal cuando estoy con mi gente o me muevo en un ambiente que desconozco.

EXPERIENCIA

Intenta contestar basándote en la observación de tus compañeras y compañeros y de ti mismo/a:

1- ¿Cuál de tus compañeras y compañeros es alegre? Qué gestos destacarías: _____

2- ¿Podrías destacar algún gesto tuyo que te identifique?. Pide opinión a tus compañeros y compañeras _____

3- ¿Cómo te sientas en el pupitre? Puede que varíes tu forma de estar de unas clases a otras. Intenta buscar el por qué. _____

4- ¿En qué momento del día te sientes mejor? ¿Sabes por qué? Intenta buscar alguna razón. _____

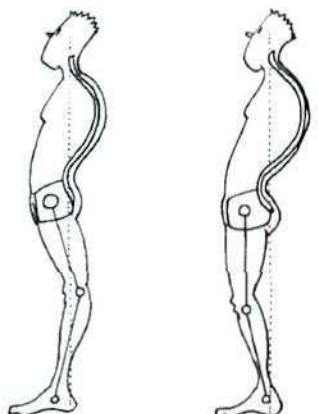
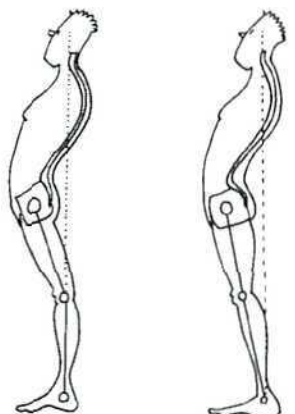

5- Si recuerdas cuál es tu postura preferida, adóptala y observa con detalle cómo estás colocado/a. ¿Ocupas mucho espacio?. ¿Es cerrada o abierta?. _____

(Esta experiencia se realiza en casa como trabajo complementario, después de comentar la ficha 4: Imagen corporal)

CONCEPTO: *Actitud postural y salud*

La actitud postural es un modo de expresión corporal.

Una postura correcta es fundamental para la salud y depende del equilibrio físico y emocional de la persona y sus actitudes ante la vida. Las actitudes posturales incorrectas ocasionan desviaciones en la columna vertebral. Las más frecuentes son:

CIFOSIS	HIPERLORDOSIS	ESCOLIOSIS
<p>Se acentúa la curvatura dorsal y aparece rigidez. Los omoplatos se proyectan hacia atrás y los hombros se adelantan. Descienden las costillas y disminuye la capacidad torácica.</p> <p>Los pectorales pierden tono y los abdominales se debilitan.</p> <p>Para prevenirla cuida tus posturas, haz ejercicio físico y utiliza las técnicas de relajación y respiración</p>	<p>Es la acentuación de la curvatura lumbar fisiológica. Esta determinada por el modo de equilibración de la pelvis. Puede manifestarse de varias formas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - anteversión pélvica: glúteos prominentes y vientre recogido, - antepulsión pélvica: vientre proyectado hacia adelante y glúteos poco marcados. <p>Favorece las lumbalgias, ciática y lumbago, entre otras.</p> <p>Prevenirla implica: realizar ejercicios de respiración y relajación, actividad física adecuada, trabajar la musculatura abdominal y cuidar la actitud postural. No usar zapatos de tacón alto.</p>	<p>Es una desviación lateral relacionada con hábitos posturales incorrectos.</p> <p>Se desplaza el eje de los hombros apareciendo uno más alto que el otro.</p> <p>El eje de la cadera se desplaza, aparece una más alta, y como consecuencia, parece que una pierna es más corta que la otra.</p> <p>Prevenirla implica: cuidar la postura, hacer ejercicio físico evitando que trabaje solo una parte del cuerpo respecto a su simetría, transportar cargas pesadas siempre con el mismo brazo, etc.</p>
		

RECUERDA:

La forma de sentarse, caminar, permanecer de pie, descansar, etc., condiciona tu postura. Tus estados de ánimo, tus complejos, tus problemas personales, etc., influyen en tu actitud postural.

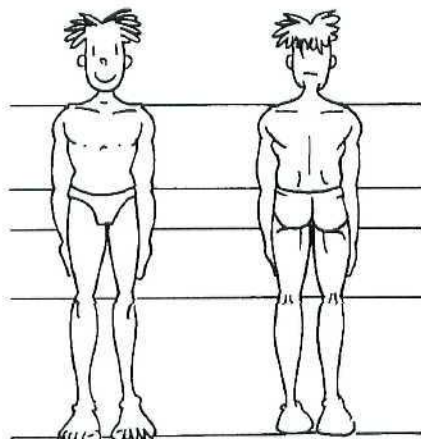
Por tanto debes evitar:

- Acercar en exceso la cabeza al papel cuando lees o escribes.
- Sentarte sobre una pierna durante mucho tiempo.
- Inclinar el tronco hacia un lado cuando escribes o dibujas.
- Llevar la mochila o cualquier peso, siempre con el mismo lado.
- Realizar ejercicios de forma repetida con un solo lado el cuerpo (tenis, pala, badminton, pelota vasca, etc.).
- Trabajar con sobrecargas en edades tempranas o durante el periodo de crecimiento. Usar zapato de tacón habitualmente.

CONCEPTO: *Actitud postural y salud*

Experiencia: *exploro la columna de mi compañero o compañera.*

RECUERDA: La actitud postural es un modo de expresión corporal. Cuídala de manera consciente evitando aquello que pueda causar cualquier tipo de desviación.



EXPERIENCIA: *Explora la columna vertebral de tu compañero o compañera.*

Coloca su espalda en contacto con uno de los listones horizontales de la espaldera, pies ligeramente separados, talones tocando espaldera.

OBSERVA E INDICA EN EL DIBUJO:

¿Están los hombros en la misma línea?. ¿Sus curvaturas te parecen normales?. Intenta definir, si procede, el tipo de actitud que crees observar. Consulta tu ficha o pide ayuda al profesor/a.

NOMBRE _____ FECHA _____

* Realizamos esta experiencia al finalizar la sexta sesión: movimiento danzado. Debe ir acompañada de la ficha nº 6: actitud postural y salud.

CONCEPTO: *Respiración, relajación.*

Experiencia:

ALUMNO/A _____ CURSO _____

Recuerda: debes inspirar, siempre que puedas, por la nariz. Si lo haces por la boca corres el riesgo de padecer una rinitis

La respiración correcta y controlada puede ayudarte a controlar tu ansiedad, estado nervioso, insomnio, etc.


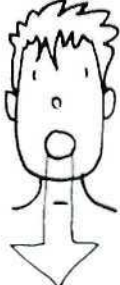
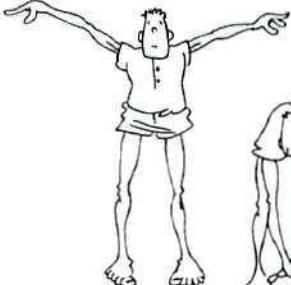
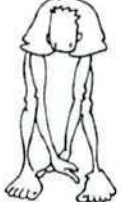
Existen varios tipos de respiración. Son:

EXPERIENCIA

Respira profundo, con una gran inspiración nasal y expulsa el aire por la boca. Repite e intenta hinchar el abdomen, llenar el pecho o empujar el diafragma con el estómago. Comprueba si eres capaz de realizar este ejercicio:

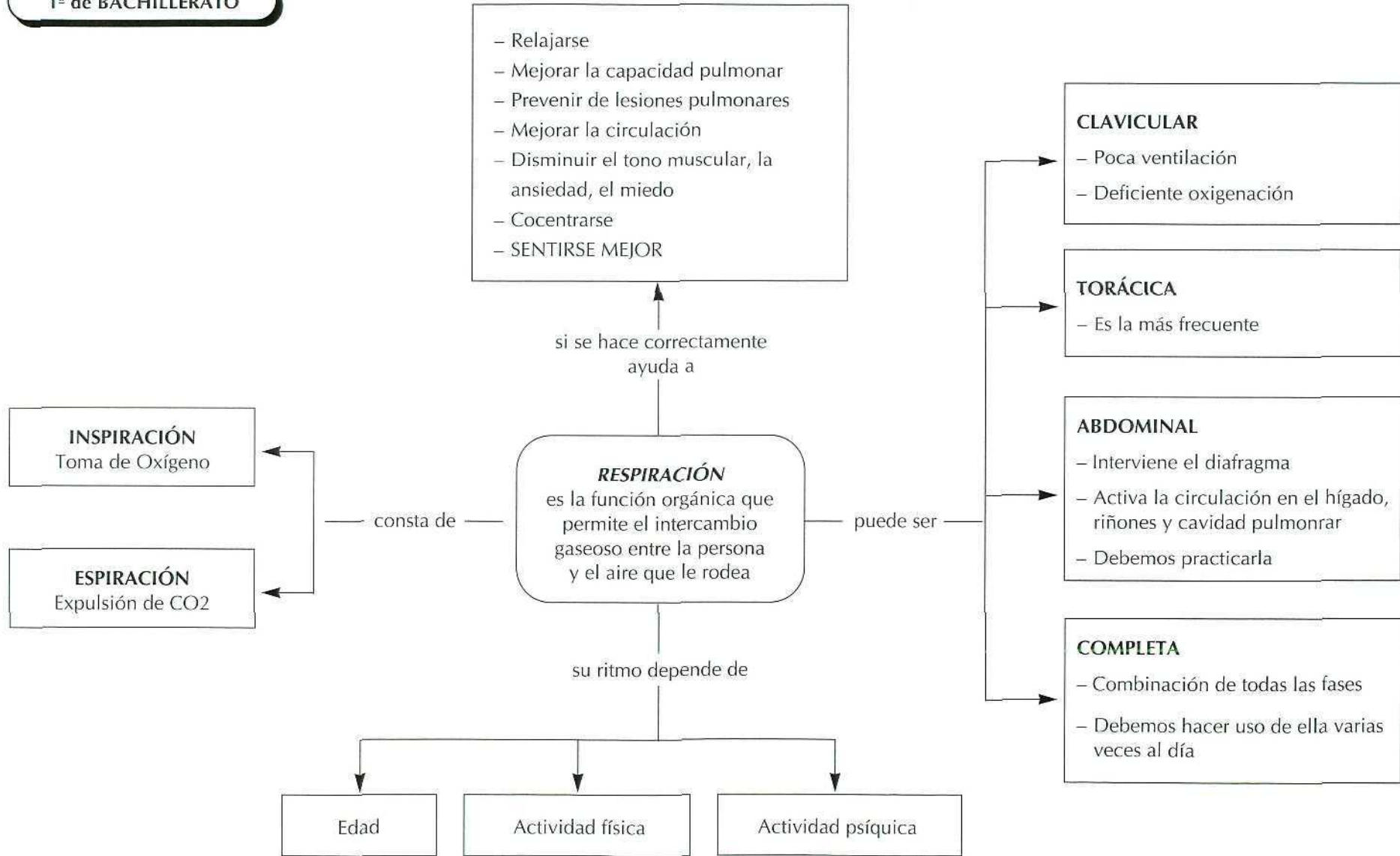
- Inspira despacio, en cuatro segundos y deja el aire en los pulmones durante cuatro segundos.
- Espira despacio, en cuatro segundos y mantén los pulmones vacíos durante cuatro segundos.
- Repite varias veces. Aumenta los tiempos poco a poco hasta llegar a ocho o diez segundos.

Realiza estos ejercicios:

Inspiro	Espiro	Inspiro	Espiro	
				Intenta respirar a la vez que tu compañero o compañera.
¿Lo consigo? _____	¿Qué tipo de respiración utilicé? _____	¿Me relajé en algún momento? _____	¿En cuál? _____	¿Lo has conseguido? _____
_____	_____	_____	_____	

(Esta ficha se realiza después de la cuarta sesión. Debe ir acompañada de las fichas de conceptos de respiración y relajación).

1º de BACHILLERATO



1º de Bachillerato

Referencia 2.3.7.

RELAJACIÓN

Actitudes y técnicas que ayudan a disminuir el tono muscular, la ansiedad y el nerviosismo, aumentando la SENSACIÓN DE TRANQUILIDAD

Ayuda a

Está ligada a la respiración.
Ambas interactúan

Existen muchas técnicas de relajación

Previene de muchas actitudes posturales que se deben al exceso de tono y tensión de ciertos grupos musculares

Previene de llegar a situaciones de stres y agresividad

Mejorar la salud

Facilitar la concentración

Adquirir un mayor conocimiento de sí mismo

Una mejor asimilación de los aprendizajes

Conseguir una mejor recuperación después del esfuerzo

Soportar el dolor y disminuirlo

ANEXO - II

- **Hojas de registro**

Propuesta de evaluación recíproca sobre el trabajo en grupo ()*

ALUMNOS Y ALUMNAS	Interés	Esfuerzo	Aportación	Ayuda a los demás

(*) Valoración del 1 al 3

OBSERVACIONES:

Propuesta de evaluación del aprendizaje para el ejercicio de composición en grupo

GRUPO: _____

_____ **CURSO:** _____

Posición de partida	
Nº de coreografías	
Elementos realizados dos a dos	
Elementos obligatorios (paso de algún baile; algo de aerobic; alguno de los ejercicios de brazos, tronco y piernas hechos en clase, suelo...)	
Elementos realizados tres a tres	
Movimientos en cascada	
Movimientos simultáneos	
Movimientos alternativos dos a dos	
Evoluciones	
Saltos	
Elementos acrobáticos	
Giros	
Percusión	
Elementos originales	
Duración	
Valoración global	

(continuación)

Anotad las coreografías que utilizasteis en el ejercicio de composición grupal

Tema musical:

Calificación global según vuestro criterio:

Dificultades que destacaríais: _____

ANEXO - III

- **Cuestionarios**

ALUMNA/O _____ CURSO _____

<i>Encuesta sobre el trabajo en grupo</i>	SI	NO
¿Has aprendido con el trabajo de tus compañeros?		
¿Crees que con tu aportación enseñaste algo a tu grupo?		
¿Te resultó difícil llegar a unificar criterios sobre la elaboración del ejercicio?		
¿Te ayudó a aceptar a tus compañeros y compañeras?		
¿Te costó adaptar tu ritmo al de grupo?		
¿Crees que te ayudó a superar vergüenzas?		
¿Te gustó la forma de trabajar de tu grupo?		
¿Te gusta organizar y dirigir?		
¿Prefieres obedecer?		

OBSERVACIONES:

ALUMNA/O _____ CURSO _____

Contesta con la mayor sinceridad posible. Si lo deseas puedes omitir tu nombre pero indica el curso.

<i>Encuesta para la valoración de la unidad</i>	Sí	No	A veces
¿Te parece educativa la unidad?			
¿Te parecieron adecuados los contenidos?			
¿Crees que con este trabajo se puede mejorar la condición física de los alumnos y las alumnas?			
¿Tiene aplicación para el aprendizaje de gestos deportivos?			
¿Te resultó difícil su aprendizaje?			
¿Superaste miedos, bloqueos, sentido del ridículo?			
¿Te ayudó a mejorar tu relación con los demás?			
¿Crees que el ritmo es una forma de comunicación?			
¿Cambio tu actitud con respecto al ritmo?			
¿Disfrutaste participando?			
¿Crees que está bien desarrollada la unidad?			

OBSERVACIONES:

ANEXO - IV

- **Consideraciones finales**

Consideraciones finales

Desde la experiencia del trabajo realizado con esta unidad durante los tres últimos cursos académicos, podemos señalar, a modo de conclusiones que:

- El primer año de experimentación fue el más duro para todos, tanto para el profesorado como para los alumnos y alumnas, ya que al ser un contenido nuevo, dió lugar a muchas polémicas dentro de ambos colectivos a partir de concepciones diferentes sobre el tema. Algunos consideraban que estaba fuera de la asignatura, que eso no tenía nada que ver con la Educación Física y que por lo tanto no les parecía oportuno el realizarlo. Para otros se trataba de un contenido innovador y motivante. Y algunos otros (pocos) consideraban que ese trabajo solo deberían realizarlo las chicas.

Con la puesta en práctica de las actividades, la experimentación por parte del alumnado y las aclaraciones entre los profesores respecto a las intenciones educativas que se persiguen, se ha ido cambiando la actitud de los docentes y del alumnado ante este contenido, por lo que actualmente está perfectamente aceptado y reconocido por todos y todas, incluso por los de cursos anteriores. Las respuestas de las alumnas y los alumnos son mucho mejores que en el primer año de experimentación, ya que entienden la intención educativa que se persigue con el trabajo, lo conocen y saben que tienen que hacerlo cuando lleguen a 1º de Bachillerato.

- Es importante destacar que el trabajo se llevó a la práctica en equipo. Es decir todos los profesores del Departamento enseñaron la unidad a sus alumnos y alumnas en el mismo período de tiempo (segunda evaluación). Quizás si esto no se hubiese hecho así los resultados no hubieran sido los mismos. La experiencia nos dice que los propios alumnos y alumnas habrían reclamado la actividad que hacen sus compañeros y compañeras del otro tercero por que les gusta más o porque les resulta más fácil que otros contenidos.
- Otra cuestión que nos parece interesante destacar —que ya se ha comentado en páginas anteriores— es la aceptación que tiene esta experiencia entre las alumnas. Quiero recordar que a esta edad (3º de B.U.P o su correspondiente en Secundaria, 1º de Bachillerato), por diversos motivos, en las chicas baja el rendimiento físico, dejan de hacer actividad física y como consecuencia, los resultados de los test de aptitud son peores que en cursos anteriores (esto no ocurre con los chicos). Con la unidad de ritmo las chicas se entusiasman, aprenden rápido y ayudan a sus compañeros. Para muchas es un descubrimiento el disfrutar tanto con la actividad física, cosa que no había ocurrido con otro tipo de tareas motrices, y ello puede reconducir su actitud hacia la práctica de actividades físico-deportivas, al poder incorporar el movimiento así entendido a su vida cotidiana, lo que traerá como consecuencia una mejora en su salud y calidad de vida.

- También podemos enunciar como conclusión, el cambio de actitud de nuestros alumnos cuando finaliza el trabajo de grupo. Los más reacios a esta experiencia reconocen los valores educativos de la unidad y entienden que el ritmo forma parte de todo movimiento, al margen de lo femenino o masculino.
- Por último, queda por comunicar que a final de curso se hizo un estudio estadístico con una muestra de 800 alumnos y alumnas. Una vez analizados los resultados se sacaron las siguientes conclusiones:
 - Al 92% le parece educativa la unidad. El 89% considera que los contenidos son adecuados. El 66% piensa que puede contribuir en la mejora de su condición física. Al 94% no le resultó difícil su aprendizaje. Superaron bloqueos e inhibiciones el 71%.
 - En general el trabajo les gustó, disfrutaron con su práctica y valoran los aprendizajes realizados.
 - Conocen mejor a sus compañeros y compañeras, ya que el trabajo contribuyó a mejorar la relación dentro del grupo. Les parece que trabajar de forma colectiva es difícil pero educativo y gratificante.

Para terminar, hemos de decir que, en la actualidad, el trabajo sobre ritmo y expresión se acepta por el alumnado y el profesorado de forma natural como cualquier otro de los contenidos de la programación.

Bibliografía

- BONILLA, L. (1964): *La Danza en el Mito y en la Historia*. Biblioteca Nueva. Madrid.
- BOSSU, H. Y CHALAGUER, C. (1987): *La expresión corporal*. Martínez Roca. Barcelona.
- ERNST, T.(1972): *Movimiento y ritmo*. Paidós. Buenos Aires.
- ESTOKOE, P. (1987): *Expresión Corporal. Arte, Salud y Educación*. Humanitas. Buenos Aires.
- HANEBUTH, O. (1968): *El ritmo en la Educación Física*. Paidós. Buenos Aires.
- M.E.C. (1991): *Bachillerato: estructura y contenidos*. Dirección General de Renovación Pedagógica. M.E.C. Madrid.
- M.E.C. (1992)): *Educación Física. Currículo oficial de Secundaria obligatoria*. Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid.
- MOTOS, T. (1983): *Iniciación a la Expresión Corporal*. Humanitas. Barcelona.
- RIVERO, L. Y SCHINCA, M. (1992): *Expresión Corporal*. Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid.
- SCHINCA, M. (1988): *Expresión Corporal*. Escuela Española. Madrid.



Ministerio de Educación y Cultura

Secretaría General de Educación y Formación Profesional

Centro de Investigación y Documentación Educativa (C.I.D.E.)

