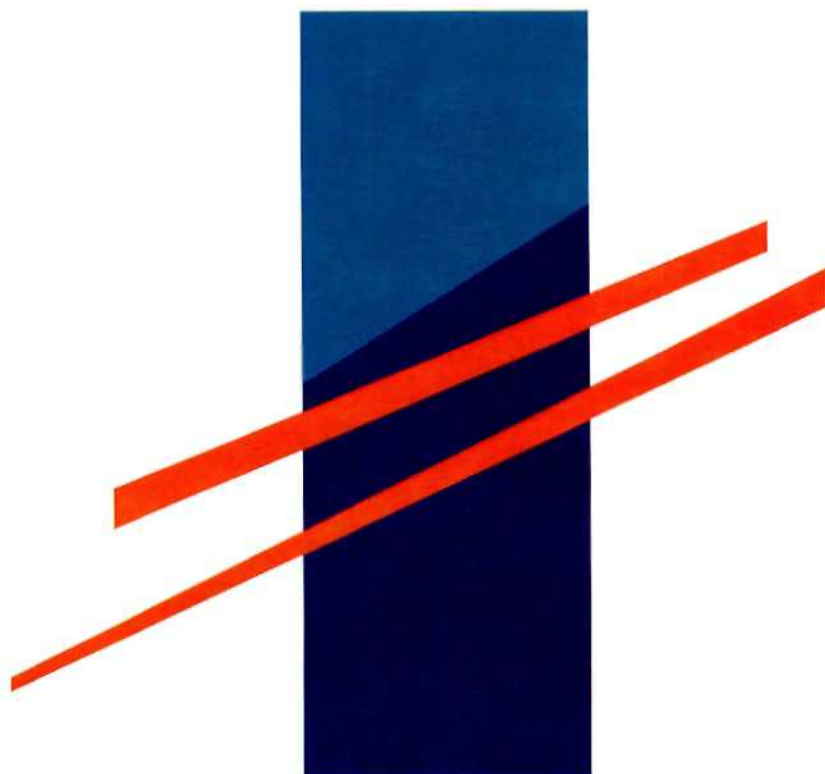




Materiales Didácticos

Educación Física

4º CURSO



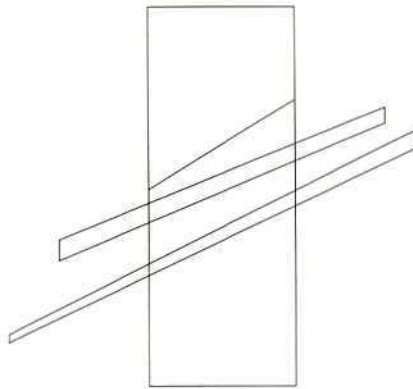
SECUNDARIA

OBLIGATORIA



Ministerio de Educación y Ciencia

Materiales Didácticos



4^o Curso

Educación Física

Autores:

Vicente Jiménez Navarro

Ernesto Antón Agustín

José Antonio Valero de la Merced

Coordinación:

Juan Luis Hernández Álvarez
del Servicio de Innovación



CENTRO DE DESARROLLO CURRICULAR

DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES

- *Coordinación de la edición:* Ana Francisca Aguilar Sánchez
- *Maquetación y supervisión de pruebas:* Pedro Sauras Jaime



Ministerio de Educación y Ciencia
Secretaría de Estado de Educación

Edita: Centro de Publicaciones. Secretaría General Técnica

N. I. P. O.: 176-95-019-1

I. S. B. N.: 84-369-2600-5

Depósito legal: M-6319-95

Imprime: MARÍN ALVAREZ HNOS.

Prólogo

La finalidad de estos materiales didácticos para la Educación Secundaria Obligatoria, en su segundo ciclo, es orientar a los profesores que, a partir de septiembre de 1993, impartirán las nuevas enseñanzas en los centros que se anticipan a implantarlas. Son materiales para facilitarles el desarrollo curricular de las correspondientes áreas, en particular para el cuarto año, aunque alguna de ellas se presenta para el segundo ciclo completo. Con estos materiales el Ministerio de Educación y Ciencia quiere facilitar a los profesores la aplicación y desarrollo del nuevo currículo en su práctica docente, proporcionándoles sugerencias de programación y unidades didácticas que les ayuden en su trabajo; unas sugerencias, desde luego, no prescriptivas, ni tampoco cerradas, sino abiertas y con posibilidades varias de ser aprovechadas y desarrolladas. El desafío que para los centros educativos y los profesores supone anticipar la implantación de las nuevas enseñanzas, constituyéndose con ello en pioneros de lo que será más adelante la implantación generalizada, merece no sólo un cumplido reconocimiento, sino también un apoyo por parte del Ministerio, que a través de estos materiales didácticos pretende ayudar a los profesores a afrontar ese desafío.

El Ministerio valora muy positivamente el trabajo de los autores de estos materiales, que se adaptan a un esquema general propuesto por el Servicio de Innovación, de la Subdirección General de Programas Experimentales, y han sido elaborados en estrecha conexión con los asesores de este Servicio. Por consiguiente, aunque la autoría pertenece de pleno derecho a las personas que los han preparado, el Ministerio considera que son útiles ejemplos de programación y de unidades didácticas para la correspondiente área, y que su utilización por los profesores, en la medida que se ajusten al marco de los proyectos curriculares que los centros establezcan y se adecuen a las características de sus alumnos, servirá para perfeccionarlos y para elaborar en un futuro próximo otros materiales semejantes.

La presentación misma, en forma de documentos de trabajo y no de libro propiamente dicho, pone de manifiesto que se trata de materiales con cierto carácter experimental, destinados a ser contrastados en la práctica, depurados y completados. Es intención del Ministerio seguir realizando ese trabajo de contrastación y depuración a lo largo del próximo curso, y hacerlo precisamente a partir de las sugerencias y contrapropuestas que vengan de los centros que se anticipan a la reforma.

Para cada una de las áreas de la Educación Secundaria Obligatoria se han elaborado una o más propuestas de materiales didácticos. En este último caso se trata de Matemáticas, con dos volúmenes correspondientes a sus dos opciones para el cuarto curso, Lenguas Extranjeras, con una propuesta de Francés y otra de Inglés, Educación Física, con dos materiales alternativos y Ciencias Sociales, Geografía e Historia, que además de la propuesta de la correspondiente área para el segundo ciclo se complementa con una específica para el bloque sobre la vida moral y la reflexión ética.

Los materiales así ofrecidos a los profesores tienen un carácter netamente experimental. Son materiales para ser desarrollados con alumnos que proceden mayoritariamente de la Enseñanza

General Básica y que se han incorporado al segundo ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria sin haber realizado el primer ciclo. Se trata, por tanto, de materiales para un momento transitorio y, por eso, también particularmente difícil: el momento de tránsito de la anterior a la nueva ordenación. En ellos se contiene, sobre todo, la información imprescindible sobre distribución y secuencia de contenidos para poder organizar éstos en el cuarto año de la etapa a lo largo del curso 1993/94. Las sugerencias y contrapropuestas que los profesores realicen, a partir de su práctica docente, respecto a esos materiales o a otros con los que hayan trabajado serán, en todo caso, de enorme utilidad para el Ministerio, que a través de futuras propuestas, que complementen a las actuales, podrán redundar en beneficio de los centros y profesores que en cursos sucesivos se incorporen a la reforma educativa.

Índice

	<i>Páginas</i>
I. INTRODUCCIÓN.....	7
Reflexión sobre la programación.....	7
Principios didácticos.....	11
Otros aspectos importantes.....	12
II. PROGRAMACIÓN.....	17
Objetivos.....	17
Unidades didácticas.....	18
Criterios de evaluación.....	31
III. DESARROLLO DE LA UNIDAD 8: PLANIFICACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.....	35
Explicación del porqué de la Unidad.....	35
Situación en el contexto.....	35
Objetivos didácticos.....	37
Contenidos.....	38
Estrategias.....	39
Desarrollo de las sesiones.....	40
Evaluación de la Unidad.....	69
IV. BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS.....	71

Introducción

La evolución de la Educación Física a lo largo de la historia nos ha llevado a una situación actual, en la cual consideramos esta materia desde el punto de vista de la educación integral del individuo, y a través de un marco concreto que es el movimiento humano, y todo lo que le rodea, atañe o condiciona.

De este modo nos encontramos delante de un amplio campo y una vasta cantidad de materiales con los cuales realizar nuestra tarea educativa. Así mismo, podemos ver con bastante claridad partes de este campo que se entremezclan con los contenidos de otras asignaturas, lo que nos lleva a establecer unas relaciones de interdisciplinariedad que son ciertamente deseables, a la vez que lógicas, en una concepción no parcial de la educación.

Si nos paramos a establecer una serie de partes indispensables para tratar dentro de nuestra materia, y consultamos la mayoría de los trabajos más actuales sobre la misma, veremos que prácticamente todos coinciden en marcar una serie de campos que en esencia son los siguientes:

- Conocimiento y práctica de juegos y deportes.
- Estudio y desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas.
- Estudio y práctica de actividades de expresión corporal y relajación.
- Estudio y práctica de las actividades en la naturaleza.
- Estudio y concienciación sobre medidas de higiene, nutrición, primeros auxilios, y otras actividades de mejora de la salud, así como de aquellas prácticas nocivas para la misma.

Dentro de estos campos nos encontramos con una amplia cantidad de contenidos. Enumerando sólo los principales tenemos:

Reflexión sobre la programación

JUEGOS Y DEPORTES	<i>Deportes con una normativa estricta y competitiva de carácter colectivo.</i>	Fútbol, balonmano, baloncesto,
	<i>Deportes con una normativa estricta y competitiva de carácter individual.</i>	Atletismo, gimnasia, natación, bádminton.
	<i>Deportes propios de la comunidad autónoma.</i>	Tiro de barra, tiro de soga,...
	<i>Deportes con reglas flexibles de carácter lúdico y generalmente colectivos.</i>	Indiaca, floarball, ...
	<i>Juegos de carácter abierto con o sin aplicación a los deportes.</i>	

ESTUDIO Y DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	<i>Anatomía y fisiología elemental relacionadas con el trabajo de las C. F. B.</i>
	<i>Definición, manifestaciones y factores que influyen en las C. F. B.</i>
	<i>Métodos de desarrollo de las C. F. B.</i>
	<i>Principios generales del trabajo de las C. F. B.</i>
	<i>Planificación de un cierto período de trabajo.</i>

EXPRESIÓN CORPORAL Y RELAJACIÓN	<i>El cuerpo como receptor de sensaciones y medio de desarrollo de sentimientos.</i>
	<i>El cuerpo expresivo - dramatización.</i>
	<i>Trabajo del ritmo - danza.</i>
	<i>Métodos de relajación.</i>

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA	<i>Actividades regladas y competitivas.</i>	Esquí, piragüismo, cross orientación,...
	<i>Actividades lúdicas y de supervivencia.</i>	Acampada, senderismo, orientación,....

ACTIVIDADES PARA LA SALUD	<i>Medidas de higiene relativas a la actividad física.</i>
	<i>Nutrición equilibrada.</i>
	<i>Primeros auxilios.</i>
	<i>Prácticas nocivas para la salud.</i>

Estos contenidos expuestos pueden derivar en tantos otros como se quiera, dependiendo de las tendencias del profesorado que hace su propia interpretación de las exigencias de la Ley para la materia.

Todo esto nos da idea de la complejidad y disparidad de los campos que tienen cabida en la materia teniendo un único nexo común que es el movimiento humano, y su influencia en otros aspectos de la vida de la persona, tanto a nivel de satisfacción personal, como en su relación con los demás.

Si pensamos en lo anteriormente expuesto, y después nos enfrentamos a la fría realidad que supone las dos horas semanales reservadas a la enseñanza de la E. F. en el 2º ciclo de la E.S.O., que es el que nos ocupa, nos damos cuenta de la dificultad de encajar todos los contenidos con igual prioridad dentro del marco que representan dos cursos escolares, por lo menos en un principio, hasta que la E. F. impartida en los cursos anteriores permita al alumno y alumna llegar al

segundo ciclo con una base de conocimientos en la materia que facilite la consecución de los objetivos propios de la etapa.

De las posibles variaciones en la distribución de los contenidos y la prioridad que, en cuanto a la ocupación del tiempo, demos a unos u otros surgen distintas alternativas de programación, según que el equipo pedagógico que las efectúe conceda mayor o menor importancia a la consecución de unos u otros objetivos. Todas ellas pueden ser válidas, siempre y cuando se respete una variedad de contenidos que garantice una educación multilateral que ofrezca una visión amplia de la E. F.

Otra de las diferencias importantes, que se deriva del estudio de distintas programaciones, es la variación que se establece en la ratio práctica/teoría. Actualmente es una premisa aceptada por la mayoría de los docentes de la E. F. que el aspecto conceptual de la misma tiene una importancia específica y debe ser considerado como un contenido en ningún momento despreciable, a pesar de que sigan existiendo algunos sectores dentro de los docentes de la materia, que intentan minimizar el aspecto conceptual basando toda su metodología en el hecho de practicar y no en la adquisición de conocimientos que nos conduzca a la comprensión de dicha práctica.

La programación que a continuación exponemos, está desarrollada bajo la filosofía de intentar ampliar las experiencias de movimiento del alumno y alumna al máximo, buscando a la vez la reflexión del mismo sobre ellas, y por eso se concede un lugar dentro de la programación a la mayor parte de los contenidos mencionados, pero por razones fundamentalmente de tiempo, tenemos que hacer una distribución irregular de los mismos en beneficio de aquellos que, bajo nuestro punto de vista representan en un mayor modo el espíritu que emana de los objetivos incluidos en el currículo.

De esta forma damos una importancia esencial a todo lo que respecta:

- Al conocimiento del propio cuerpo, tanto en reposo como en ejercicio.
- Al conocimiento y factores de las capacidades que determinan el rendimiento humano.
- A los sistemas de desarrollo de las mismas.
- A los principios que rigen este trabajo.
- A la distribución del trabajo en un espacio de tiempo determinado.

Todo esto elaborado tanto desde el punto de vista procedimental como conceptual, pero ante todo con la idea de que el alumno y alumna termine sabiendo hacer, cumpliendo así el objetivo, marcado por el currículo, de conseguir la autonomía del alumno y de la alumna al finalizar el segundo ciclo, dado su carácter terminal, para poder programar de forma elemental su propio trabajo de la condición física.

Este bloque de contenidos va unido de forma íntima al otro encargado de dar a conocer al alumno y alumna los conceptos necesarios para la preservación, y en algunos casos aumento, de su salud, cumpliendo así con la preocupación que se deriva de la Ley en cuanto a la educación para la salud.

Los deportes reglados ocupan un lugar importante dentro de nuestra programación, porque consideramos que tienen un gran peso social y su conocimiento básico es necesario, así como una adquisición mínima de los aspectos técnico-tácticos de los mismos.

Los deportes menos convencionales constituyen uno de los aspectos más lúdicos de la materia. Su importancia con respecto a la motivación del alumno y alumna es notable y merecen

ocupar su sitio, mostrando alternativas válidas como ocupación del tiempo de ocio, aunque no es posible darles más espacio debido a la densidad del programa.

La parte dedicada a las actividades de la expresión corporal puede parecer insuficiente, pero consideramos que, a pesar de su gran importancia, para su adecuado trabajo necesitaríamos un tiempo que iría en detrimento de otras actividades que, bajo nuestro enfoque, pueden cumplir objetivos más palpables.

Para terminar, las actividades en el medio natural también ocupan su lugar, pero dado su especial carácter (lugar de realización, duración de la actividad, ...) y su relación con otras asignaturas (Ciencias), algunas de las sesiones se realizarán con carácter interdisciplinar en horario especial.

De esta manera podemos resumir la filosofía que nutre esta programación en dos puntos principales:

- Ofrecer a los alumnos y alumnas diversidad de actividades.
- Lograr la autonomía en la preparación de actividades deportivas y en el desarrollo de las C.F.B.

Es fundamental conocer el nivel del alumno y de la alumna como punto de partida de todo proceso de aprendizaje. A pesar de que en este momento de la enseñanza partimos de niveles logrados en etapas anteriores, posiblemente conocidos por nosotros, siempre hay ciertas modificaciones que hay que controlar y establecer al principio de cada nuevo curso.

El escalonamiento progresivo de conocimientos y experiencias, en el cual cada uno de ellos está basado en otros dados en cursos o momentos anteriores, de forma que se establezca una transferencia de aprendizaje clara y efectiva, es un principio que tenemos presente en todo momento a lo largo de la programación. Ejemplo claro de ello lo encontramos en el trabajo para el desarrollo de las capacidades físicas, donde partimos de los conocimientos adquiridos con anterioridad sobre cada una de las capacidades y factores que influyen en ellas (3º curso de la E.S.O.), análisis de los métodos de trabajo de las mismas, (1º y 2º trimestres), y finalmente culminamos con la distribución del trabajo a lo largo de la temporada, que nos sirve de cierre para el ciclo.

La funcionalidad del aprendizaje, plasmado en la autonomía del alumno y alumna para planificar el trabajo para el desarrollo de la condición física, así como la organización de actividades lúdico-deportivas que sirvan para ocupar activamente su tiempo de ocio es otro de los principios didácticos base para realizar la tarea educativa en nuestra área.

Con base en la funcionalidad del aprendizaje debemos concienciar al alumno y alumna de la necesidad de una continuidad en la práctica del ejercicio físico de forma que se establezca con el tiempo un hábito de trabajo que conduzca a considerar el ejercicio como algo habitual y cotidiano en una vida normal.

Partiendo de la unidad funcional del alumno y alumna y su educación a través del movimiento, nos encontramos con una gran variedad de aspectos y matices de este movimiento que se materializan en una amplia diversidad de tareas motrices, todas ellas dignas de tenerlas en cuenta, y ocupar un lugar dentro de la programación, para lograr así un proceso educativo más completo y enriquecedor.

En el momento evolutivo del alumnado en el que nos encontramos, el aspecto motivacional del área cambia radicalmente del utilizado en la Educación Primaria e incluso en la primera etapa de la

Principios didácticos

Educación Secundaria. Ya no nos vale, por tanto, la creación de situaciones lúdicas en las cuales el ejercicio se vea como un juego sin otro fin que el del propio divertimento, sino que llegaremos más fácilmente al alumno y alumna a través de objetivos claros que le hagan ver la evolución de su condición física, así como la mejora de su aspecto exterior, lo que reforzará su propia imagen y le facilitará el acercamiento a los demás.

Lo anteriormente expuesto lo utilizaremos, correctamente enfocado, como refuerzo positivo del aprendizaje, debido a que el alumno y alumna puede ver claramente su evolución desde las primeras pruebas de aptitud física hasta el final del curso de una forma progresiva que le anima en todo momento a seguir adelante.

La estructuración de los contenidos, y la claridad en su planteamiento, crea una interrelación entre contenidos del área y de otras áreas con las que se plantea una relación interdisciplinar, que afecta a unos mismos objetivos.

Dadas las características de la asignatura, todos los aspectos prácticos de la misma estarán basados en los aspectos teóricos, y recíprocamente los aspectos teóricos se reforzaran a través de la práctica.

La diversificación de las características individuales, tanto físicas como de carácter, de los alumnos y alumnas implicados en el proceso de aprendizaje, hace necesaria la aceptación por parte de todos de esta variedad, y por tanto la relación basada en el respeto mutuo y la cooperación.

Evaluación

Remarcando, una vez más, el carácter terminal de este curso, los criterios de evaluación pasan a convertirse en criterios de evaluación de etapa, con lo cual tendrán como objeto la comprobación del desarrollo de las capacidades expresadas en los objetivos a lo largo de la misma, y no sólo durante el presente curso.

Otros aspectos importantes

Temas transversales

Los temas transversales no aparecen como unidades específicas, pero impregnan la totalidad de la materia o partes concretas de ella.

Dos de estos temas presentes en todas las unidades son la educación para la igualdad de oportunidades para ambos sexos, y la educación para la salud.

Si decimos que en las clases el agrupamiento se realiza a veces, en función de las capacidades y posibilidades de cada alumno y alumna, y otras en función de las características de la actividad de cada clase en concreto y que las actividades y deportes son abiertos, participando los alumnos y alumnas en cada una de ellas independientemente del nivel alcanzado, nos damos cuenta que ya no hace falta hablar de coeducación, de igualdad de oportunidades, ni de discriminación entre sexos, no existiendo ni planteándose actividades exclusivamente masculinas o femeninas, ya que el único criterio de agrupamiento que nunca va a estar presente es el sexo de los alumnos y alumnas.

Siempre se tiene en cuenta el interés y motivaciones de los alumnos y alumnas independientemente de su condición masculina-femenina. Pero a la hora de aplicar un baremo la edad y el sexo actúan como factores de distinción, no de discriminación, ya que lo que pretende el bare-

mo es equilibrar las diferencias fisiológicas que inalterablemente existen entre ambos sexos así como entre las diferentes edades, de este modo en algunas capacidades el baremo es más alto para los chicos, y en otros, como por ejemplo la flexibilidad, el baremo es más alto para las chicas.

El conocimiento mutuo que se realiza a través de las actividades es el punto de partida para el respeto de las características de cada uno.

Con respecto al segundo tema mencionado, educación para la salud, hay que tener en cuenta que no sólo se entiende por salud la ausencia de enfermedad, sino que la mejora de la calidad de vida y la prevención son los conceptos actuales de dicha acepción.

Uno de los objetivos generales de nuestra materia es mejorar la calidad de vida a través de la actividad física y todo lo que la condiciona, y por tanto este objetivo impregna todos los contenidos de la materia. Pero dando un repaso a las distintas unidades de 4º curso nos encontramos contenidos dentro de algunas de estas unidades que son específicos para la educación para la salud.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD	Unidad 1: Test y calentamiento.	El calentamiento como medio para evitar lesiones.
	Unidad 2: Capacidades físicas 1.	Adaptaciones del sistema cardio-respiratorio y circulatorio al ejercicio. Disminución de los factores que limitan el movimiento mediante el trabajo de flexibilidad.
	Unidad 4: Capacidades físicas 2.	Adaptación del sistema muscular y nervioso al trabajo de fuerza y velocidad. La nutrición equilibrada como mejora de la calidad de vida.
	Unidad 7: Expresión corporal y relajación.	La relajación como medio de recuperar el equilibrio psico-físico.
	Unidad 8: Planificación.	Valoración de la práctica habitual y progresiva del ejercicio físico como mejora de la calidad de vida.

La educación ambiental tiene su centro en la unidad de actividades en la naturaleza. El respeto, cuidado y protección del medio que nos rodea son conceptos que se inculcan en el alumno y alumna, ya que la preservación del medio natural es algo que nos atañe a todos, utilizándolo para nuestro disfrute, sin deteriorar los valores que lo han caracterizado durante milenios. No sólo debemos entender como medio ambiente los espacios naturales alejados de la mayoría de nosotros, sino también el entorno más cercano, y por tanto el más utilizado. Así pues, extenderemos los

cuidados al medio ambiente a los espacios dentro de nuestras propias ciudades que habitualmente usamos para el desarrollo de nuestras actividades.

Alrededor del mundo del deporte se han creado unas expectativas que muchas veces no son más que intereses y consumismo que no están de acuerdo con el espíritu que el mismo debe tener. Es preciso, por tanto, encauzar los criterios de los alumnos y alumnas para que sean capaces de analizar las opciones que se les brindan y distingan entre lo adecuado y aquello otro que no lo es de entre todas aquellas ofertas que la publicidad les acerque en lo relativo a la actividad física y todo su entorno.

Por último, con relación a la educación para la paz, nos encontramos que siempre se habla de aceptación del rol encomendado en el grupo en cualquier actividad a realizar, respeto y aceptación a los demás, no se trata de un contenido concreto sino que es parte de toda actividad. Esto se ve sobre todo en los deportes de equipo donde además se debe tratar de jugar no teniendo al contrario como enemigo sino como un elemento más de la estrategia, necesario para desarrollar el deporte. En toda actividad debe primar la deportividad, cooperación y tolerancia ante los resultados a cualquier precio.

Papel del profesor

El profesor o profesora no debe ser un mero transmisor de conocimientos, centramos su misión desde el punto de vista de la orientación, mediación y supervisión de la enseñanza entendiendo esta última como un análisis y no como el simple hecho de la observación, actuando cuando lo crea conveniente para facilitar el aprendizaje y conseguir los objetivos propuestos.

Planifica los distintos tipos de actividades que constituyen el proceso de aprendizaje respetando los principios didácticos establecidos.

Dado el carácter complejo de los conocimientos que sobre programación se imparten en el 4º curso de la E.S.O., una de las funciones del profesor será la adecuación de los mismos al nivel de entendimiento del alumnado, de tal forma que su adquisición se pueda traducir en una capacidad para resolver los problemas que se le planteen.

Otra de las tareas del profesor será la interpretación de las dificultades del alumno en el momento de la realización de ciertas partes del área, por ejemplo el miedo cuando se enfrenta con ciertos elementos de agilidad sobre aparatos, temor al "sufrimiento" ante esfuerzos de larga duración, sentimiento de vergüenza o timidez en la realización de ejercicios de expresión corporal, dificultad para resolver problemas complejos sobre planificación, etc. En estos casos deberemos analizar el origen de estas dificultades para orientar al alumno o alumna correctamente en la resolución de las mismas.

En cuanto a la formación de grupos de trabajo, el profesor intervendrá, cuando sea necesario, como elemento que posibilite la adecuación de estos grupos a la dinámica que se pretenda conseguir de la clase, evitando en todo momento, discriminaciones de cualquier tipo.

El profesorado deberá establecer los niveles individuales de ejecución de los diferentes alumnos y alumnas, atendiendo a sus características propias, intentando ajustar, no sólo las capacidades físicas, sino también las cualidades de ejecución motriz.

Utilizando parte de lo anteriormente expuesto y otros recursos adecuados a cada momento, el profesorado buscará la motivación del alumno y alumna por diversos caminos, teniendo en cuenta que a estas edades no actúa como único agente motivante.

Papel del alumno y de la alumna

El alumno y alumna es el protagonista de todo el proceso de enseñanza y aprendizaje, su actuación deberá ser patente en todo momento como sujeto activo y no únicamente como receptor pasi-

vo y repetidor de todo lo explicado, sino que analizará los contenidos que se le impartan y demostrará su total comprensión, de tal manera que se produzca un intercambio enriquecedor entre profesorado y alumno o alumna en el cual los objetivos educativos lleven a una situación de aprender a aprender y no de aprender por aprender.

Los grupos de trabajo se formarán según los criterios y preferencias del alumnado, siempre y cuando esto no vaya en perjuicio de la heterogeneidad y la dinámica de la clase.

Es importante la toma de conciencia por parte del alumno y alumna de su nivel de partida y sus limitaciones, pero también de la posibilidad de mejora a través de un trabajo sistemático, sin perder de vista el grupo de referencia.

Lo dicho anteriormente servirá, así mismo, para establecer las bases de la propia autoevaluación y del sentido del trabajo realizado.

Uso de espacios y recursos

Espacio y actividad deberían ir al unísono para lograr un adecuado desarrollo del programa, esta sería la situación ideal, pero la limitación de los espacios en los centros docentes nos lleva a programar las actividades de acuerdo al espacio que se posee y no, como sería deseable, realizar la programación de acuerdo a nuestras ideas sabiendo que no tendríamos problema en la disponibilidad del espacio.

Disponer o no de un espacio cubierto con suficiente amplitud, un terreno al aire libre adecuado para ciertas actividades, una piscina cercana a la que podamos acceder, etc. va a condicionar totalmente el tipo de actividades que nos podamos plantear.

Para el desarrollo de este curso, tal y como lo planteamos, se posee un gimnasio cubierto suficientemente amplio, pista polideportiva al aire libre y parque municipal colindante.

Con respecto a los recursos materiales vienen detallados en cada una de las unidades correspondientes.

Estrategias didácticas

La principal estrategia didáctica a seguir estará basada en la consecución de los objetivos que llevan al alumno y a la alumna a alcanzar una cierta autonomía en la planificación y desarrollo de actividades físicas. Esta premisa quita protagonismo a los métodos de enseñanza en sí mismos, ya que utilizaremos aquellos que se adapten a la actividad que desarrollemos en ese momento. Aunque para que el alumno y alumna se sienta más seguro de sus propias adquisiciones y por tanto más autosuficiente, habitualmente utilizaremos métodos distintos a la simple imitación. De esta forma buscaremos aquellos métodos que potencien en el alumno y alumna el sentido del análisis de la información recibida y le obliguen a adecuarla a su propia individualidad.

Programación

Los objetivos de 4.º curso de Educación Secundaria Obligatoria emanados directamente de los objetivos generales de etapa son los siguientes:

Objetivos

1. Conocer y valorar los efectos que conlleva la práctica habitual de ejercicio físico correctamente realizado.
2. Conocer los límites personales de capacidad física y utilizarlos como base de partida para la actividad cotidiana.
3. Considerar la actividad física sistemática como una parte más de las tareas que son indispensables para la propia formación integral.
4. Conocer la organización de un calentamiento específico como complemento del calentamiento general para actividades físicas concretas.
5. Saber evaluar su rendimiento motor mediante pruebas objetivas que perfilen las distintas capacidades.
6. Conocer los principios generales del entrenamiento.
7. Planificar y organizar actividades que satisfagan sus necesidades, teniendo en cuenta sus capacidades y habilidades y el entorno en que se encuentra.
8. Conocer los métodos para desarrollar las capacidades físicas y distinguir los apropiados para su edad.
9. Incrementar sus capacidades físicas y su rendimiento motor, dentro de las posibilidades individuales y marcando pautas de superación.
10. Conocer los fundamentos fisiológicos en los que se basa el ejercicio físico.
11. Conocer los fundamentos de una nutrición equilibrada.
12. Tener una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
13. Planificar la realización de actividades en el medio natural, (senderismo y acampada) respetando y favoreciendo la conservación del mismo.
14. Integrarse participativamente en juegos de equipo, colaborando y respetando la labor de los compañeros y aportando la suya independientemente del nivel alcanzado.
15. Conocer los diversos deportes:

- Voleibol.

- Atletismo.
 - Hockey.
 - Deportes tradicionales.
16. Percibir y controlar su cuerpo en diversas situaciones en las que se precise de un ajuste motor.
 17. Participar de una forma natural, activa y consciente en las distintas actividades deportivas (atletismo, voleibol, hockey, deportes tradicionales) independientemente de su habilidad y condición.
 18. Conocer como parte de la cultura de nuestro tiempo las manifestaciones expresivas y apreciar el valor plástico de las mismas.
 19. Utilizar la relajación como método de recuperación psico-física y de mejora de la calidad de vida.
 20. Ser crítico y consecuente con los movimientos deportivos.

Unidades didácticas

En este punto desarrollamos el esquema de las unidades didácticas que componen la programación de 4.º curso, indicando los objetivos y contenidos de los tres tipos correspondientes a cada una de ellas, así como las actividades de aprendizaje y evaluación, recursos, ubicación y duración de las mismas.

Se trata de buscar un equilibrio en la distribución de los contenidos a lo largo de los trimestres, de manera que exista en cada uno de ellos un tema relacionado con el desarrollo de la condición física, un tema de deportes o juegos, y un tercer tema de los otros bloques de contenidos restantes, que varía según el trimestre.

UNIDAD 1: TEST

<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Saber evaluar su rendimiento motor mediante pruebas objetivas. — Conocer los límites personales de capacidad física y utilizarlos como punto de partida para la actividad cotidiana. — Conocer la organización de un calentamiento específico como complemento del calentamiento general, para actividades concretas. 		
<p>CONTENIDOS</p>	<p><i>Conceptos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Estructura y desarrollo de un calentamiento para una actividad determinada. — Las pruebas del test: Qué miden y para qué se utilizan. 	<p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Calentamientos generales y específicos. — Pruebas del test de aptitud física: <ul style="list-style-type: none"> • Lanzamiento de balón medicinal de 3 kg. • Flexibilidad. • Abdominales 45". • Velocidad 50 m. • Course navette. • Salto horizontal a pies juntos. • Agilidad. 	<p><i>Actitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Disposición favorable a la realización de calentamientos como medio de empezar a realizar las actividades deportivas de manera correcta. — Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
<p>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Realización de las pruebas que componen el test, agrupadas en varios días. — Prácticas de calentamientos específicos para las pruebas a realizar en el test de condición física. — Realización de calentamientos específicos para deportes concretos. 		
<p>ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Realización de las pruebas del test. — Realización de un calentamiento específico. 		
<p>RECURSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Gimnasio, pista polideportiva, parque, cinta métrica, cronómetro, balón medicinal, cinta de la course navette, magnetofón, pizas. 		
<p>UBICACIÓN</p>	<p>Primer trimestre</p>	<p>Total sesiones</p>	<p>3 + 1 = 4</p>

UNIDAD 2: CAPACIDADES FÍSICAS 1

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> — Conocer los métodos de desarrollo de la resistencia y flexibilidad. — Incrementar las capacidades físicas, dentro de sus posibilidades, marcando pautas de superación. — Valorar la actividad física sistemática como medio de desarrollo personal. — Conocer los fundamentos fisiológicos de los sistemas cardio-circulatorio, respiratorio y articular, en los que se basa el trabajo de la resistencia y la flexibilidad. 		
CONTENIDOS	<p><i>Conceptos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Condición física: concepto, principios y sistemas de desarrollo de la resistencia y de la flexibilidad. — Adaptaciones del sistema cardio-respiratorio y circulatorio al ejercicio. — Funcionamiento y limitaciones del sistema articular. 	<p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Aplicación de métodos de desarrollo de la resistencia y flexibilidad. — Elaboración de esquemas de funcionamiento de los sistemas implicados en la resistencia y flexibilidad. 	<p><i>Actitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Valoración de las consecuencias de los métodos de entrenamiento y mejora de las capacidades físicas y adoptar para trabajo aquellos que más convenga. — Cumplir las normas de seguridad e higiene en la práctica deportiva. — Disposición favorable a la <i>práctica habitual de la actividad física sistemática</i> como una parte más de las tareas que son indispensables para la propia formación integral.
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> — Realizar calentamientos específicos para los deportes elegidos. — Trabajo de resistencia aeróbica y mixta: <ul style="list-style-type: none"> • Métodos naturales —carrera continua, fartlek, cuestras—. • Métodos fraccionados —interval training—. — Trabajo de flexibilidad —estiramientos y stretching—. — Elaboración de murales por grupos. — Explicación teórica. 		
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> — Realización de la course navette. — Realización de un entrenamiento de resistencia. — Realización de una sesión de flexibilidad por grupos. — Prueba escrita sobre los conceptos dados. 		
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> — Gimnasio y si se tiene parque o lugar despejado, cronómetro. 		
UBICACIÓN	Primer trimestre	Total sesiones	3 + 2 + 1 = 6.

UNIDAD 3: DEPORTES: ATLETISMO

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> — Conocer las técnicas de las especialidades de atletismo: Relevos, vallas, salto de altura. — Participar de forma natural, activa y consciente en las distintas actividades relacionadas con el atletismo independientemente del nivel alcanzado. — Desarrollar actitudes de autoexigencia y superación. 		
CONTENIDOS	<p><i>Conceptos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Reglamento, técnico y táctica de: Relevos, vallas, altura. — Recursos en la localidad, opciones y posibilidades. 	<p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Adquisición de habilidades específicas de atletismo: Relevos, vallas y salto de altura. — Práctica de actividades individuales y colectivas de competición. — Utilización de la técnica en la resolución de problemas motores originados por situaciones derivadas del desarrollo de la actividad. — Adaptación de las capacidades coordinativas en respuesta a situaciones de ejecución compleja. — Realización de calentamientos específicos. 	<p><i>Actitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Participación en actividades independientemente del nivel alcanzado. — Valoración de las especialidades del atletismo como un reto del propio ser ante sus propias capacidades individuales. — Disposición favorable a la autoexigencia y superación de los propios límites.
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> — Progresiones de aprendizaje de altura. Secuencia del salto de altura. — Ejercicios, juegos y competiciones de relevos por parejas y por cuartetos. — Competiciones de altura. — Trabajo de flexibilidad y secuenciación y progresiones de paso de vallas. — Explicación teórica. 		
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> — Realizar el salto de altura mediante el estilo fosbury. — Entrega del testigo por parejas y en carrera. — Paso de 5 vallas en carrera. — Prueba escrita sobre los conceptos dados. 		
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> — Gimnasio, pista polideportiva, testigos, saltómetros, goma elástica y colchonetas quitamiedos, vallas, plinto y picas. 		
UBICACIÓN	Primer trimestre	Total sesiones 3 altura+1 relevos+3 vallas+1 evaluación= 8.	

UNIDAD 4: HABILIDADES Y DESTREZAS GIMNÁSTICAS

<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Aumentar las posibilidades de rendimiento motor mediante el perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal. 		
<p>CONTENIDOS</p>	<p><i>Conceptos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Capacidades coordinativas, coordinación y equilibrio. — Aprendizaje motor. Mecanismo de percepción, decisión y ejecución. 	<p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Refinamiento de las habilidades básicas como paso a ejecutar las habilidades específicas. — Adaptación de las capacidades coordinativas en respuesta a la ejecución motora en situaciones complejas. — Anticipación de la respuesta motora ante los estímulos percibidos. 	<p><i>Actitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Disposición favorable al aprendizaje motor y a las situaciones complejas. — Superación de miedos. — Valoración la existencia de los diferentes niveles de destreza.
<p>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Ejecución de elementos de suelo ya conocidos. — Combinación de diversas volteretas. — Equilibrios invertidos. Combinaciones de volteretas y equilibrios. — Saltos de diversos aparatos. 		
<p>ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Combinación de voltereta adelante-voltereta atrás. — Realización de un salto de aparatos. — Prueba escrita sobre los conceptos dados. 		
<p>RECURSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Gimnasio, colchonetas, trampolines, minitramp, colchoneta quitamiedos, potro, plinto. 		
<p>UBICACIÓN</p>	<p>Primer trimestre</p>	<p>Total sesiones</p>	<p>4</p>

UNIDAD 5: CAPACIDADES FÍSICAS

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> — Conocer los métodos de desarrollo de la fuerza y de la velocidad. — Incrementar sus capacidades físicas, dentro de sus posibilidades marcando pautas de superación. — Conocer los fundamentos fisiológicos del sistema muscular en que se basa el trabajo de fuerza. — Conocer los principios en que se fundamenta una nutrición equilibrada: Funciones de la nutrición, conocimiento de los nutrientes y su función, relación y proporción de los principios inmediatos en la dieta. 		
CONTENIDOS	<p><i>Conceptos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Condición física: Principios y sistemas de desarrollo de la fuerza y de la velocidad. — Estructura del músculo y mecanismo de la contracción muscular. — Concepto de nutrición. Nociones para una alimentación equilibrada. 	<p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Aplicación de sistemas de desarrollo de la fuerza y de la velocidad. — Realización de ejemplos de elaboración de dietas sencillas. 	<p><i>Actitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Valoración de las consecuencias de los métodos de entrenamiento y mejora de las capacidades físicas y adoptar para trabajar aquellos que más convenga. — Valoración de las ventajas de una nutrición equilibrada como base de una mejor condición de vida.
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> — Trabajo de circuit-training, multisaltos y multilanzamientos. — Ejercicios de reacción y salidas de distintas formas y posiciones. Series de progresivos. Realización de ejercicios de técnica de carrera. — Explicación teórica de los distintos conceptos. — Realización por grupos de murales de las distintas capacidades físicas. — Realización de estudios sobre necesidades calóricas individuales y realización de dietas equilibradas. 		
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> — Realizar las pruebas del test de salto a pies juntos, lanzamiento de balón y 50 m lisos. — Realización de un ejemplo sencillo de dieta equilibrada utilizando los principios generales de la nutrición. — Realizar una sesión de entrenamiento de fuerza indicando los grupos musculares que se trabajan. — Realizar una prueba escrita sobre los conceptos dados. 		
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> — Gimnasio, balones medicinales, bancos, combas, vallas, colchonetas. 		
UBICACIÓN	2.º trimestre	Total sesiones 4 fuerza + 3 velocidad + 1 evaluación = 8.	

UNIDAD 6: DEPORTES: VOLEIBOL

<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Conocer la técnica básica del voleibol. — Participar de forma natural, activa y consciente en las distintas actividades de voleibol independientemente del nivel alcanzado y desarrollando actitudes de cooperación y respeto. — Valorar los efectos que tiene la práctica habitual del voleibol en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de la calidad de vida y de salud. — Percibir y controlar su cuerpo en las distintas situaciones del juego en las que se precise de un ajuste motor. 		
<p>CONTENIDOS</p>	<p><i>Conceptos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Técnica, táctica y reglamento del voleibol. — Capacidades físicas y coordinativas en el voleibol: Aspectos cuantitativos y cualitativos en la habilidad motriz. — El deporte como fenómeno cultural y social: Aspectos económicos y deportivos. 	<p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Adquisición de habilidades específicas: Realización de los gestos técnicos del voleibol. — Utilización de la técnica en la resolución de problemas originados por situaciones reales de juego del voleibol. — Ajuste de la respuesta individual a la estrategia colectiva. — Realización de competición de voleibol por grupos. — Realización de calentamientos específicos. 	<p><i>Actitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Aceptación del trabajo en equipo y de la misión encomendada. — Valoración de la práctica del voleibol como forma amena de cubrir el tiempo de ocio y de mejorar las relaciones con los compañeros. — Valoración de los efectos positivos que tiene la práctica habitual de los deportes para la mejora de la calidad de vida.
<p>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Ejercicios de técnica individual de: Toque de dedos, toque de antebrazos, saques, recepción, desplazamientos de voleibol. — Ejercicios específicos de calentamientos para voleibol. — Ejercicios de táctica simple: rotaciones, recepción en W. — Competiciones de voleibol. 		
<p>ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Realización de los golpes básicos del voleibol. — Realización de un partido. — Realización de una prueba escrita de conceptos básicos del voleibol. 		
<p>RECURSOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Balones de voleibol, lo ideal uno por parejas. — Red y postes de voleibol, cancha polideportiva. 		
<p>UBICACIÓN</p>	<p>Segundo trimestre</p>	<p>Total sesiones</p>	<p>5 voleibol + 1 evaluación = 6.</p>

UNIDAD 7: EXPRESIÓN CORPORAL

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> — Desarrollar las cualidades expresivas de nuestro cuerpo. — Conocer como parte de la cultura de nuestro tiempo las manifestaciones expresivas y apreciar el valor plástico de las mismas. — Participar de forma natural, activa y consciente en la composición grupal, independientemente del nivel y habilidad. — <i>Utilizar la relajación como método de recuperación físico y de mejora de la calidad de vida.</i> 		
CONTENIDOS	<p><i>Conceptos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Las posibilidades de expresión y de comunicación a través del mismo. — Los métodos de relajación: Schultz y Jacobson. 	<p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Práctica de distintas técnicas de expresión: Mimo. — Elaboración y representación de composiciones corporales colectivas. — Realización del método de Jacobson como práctica de las técnicas de relajación. 	<p><i>Actitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Valoración de las producciones que existen en el campo de la dramatización y expresión corporal. — Valoración de la belleza plástica del movimiento. — Disposición favorable a utilizar la relajación como medio de recuperar el equilibrio psicofísico.
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> — Expresión de sentimientos y sensaciones a través del lenguaje no oral. — Actividades relacionadas con la capacidad expresiva de las distintas partes del cuerpo, especialmente las manos. — Representaciones de mimo. — La relajación. La contracción y la relajación, control muscular. 		
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN (*)	<ul style="list-style-type: none"> — Representación de una composición de tema libre por grupos. 		
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> — Gimnasio, colchonetas, magnetofón, cintas. 		
UBICACIÓN	Segundo trimestre.	Total sesiones	3 mimo + 2 relajación = 5.

(*) Es difícil establecer una actividad evaluativa en el tema de relajación, dado el carácter de interiorización que tiene este contenido, por tanto, será la actitud del alumno y de la alumna hacia esta actividad y su utilización como medio de recuperación la base para su evaluación.

UNIDAD 8: PLANIFICACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> — Conocer los principios generales del entrenamiento. — Saber evaluar su rendimiento motor mediante pruebas selectivas que perfilen las distintas capacidades. — Planificar y organizar actividades que satisfagan sus necesidades. — Realizar la actividad física sistemática como una parte más de las tareas que son indispensables para la propia formación íntegra. 		
CONTENIDOS	<p><i>Conceptos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Principios generales del entrenamiento. — Fases de la planificación. — Evaluación: Concepto, tipos. Pruebas objetivas: Características. 	<p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Aplicación de los principios generales del entrenamiento en el ámbito de los sistemas de desarrollo de las distintas capacidades físicas. — Aplicación de pruebas objetivas de los tests. — Planificación del desarrollo de las capacidades físicas. Elaboración de programas individuales. 	<p><i>Actitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Valoración de las consecuencias de los métodos de entrenamiento y mejora de las capacidades físicas y adoptar para su trabajo aquellos que más convengan a su edad y estado físico. — Ser consciente de que la práctica habitual es el único camino a la mejora de la condición física.
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> — Planificación del desarrollo de las distintas capacidades. — Aplicación de los principios del entrenamiento utilizando varios sistemas de desarrollo de las capacidades físicas. — Ejecución de distintas pruebas objetivas, tanto las del test de condición física como otras alternativas. 		
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> — Elaboración de la planificación de un año para la mejora de las capacidades físicas. — Analizar distintas pruebas de evaluación de las capacidades físicas. 		
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> — Gimnasio, pistas de atletismo, parque, cronómetro, cinta métrica, colchonetas, bancos suecos, espaldaderas, cinta de la course-navette, magnetofón, etc. 		
UBICACIÓN	Tercer trimestre	Total sesiones 4 principios del entrenamiento + 1 evaluación de las pruebas + 3 planificación = 8.	

UNIDAD 9: DEPORTES DE STICK

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> — Conocer la técnica del deporte de stick. — Desarrollar actitudes de colaboración y respeto. — Participar de forma natural, activa y consciente, en los deportes de equipo, independientemente de su habilidad y del nivel alcanzado. 		
CONTENIDOS	<p><i>Conceptos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Técnica, táctica y reglamento de algún deporte de stick (floorball). — Deportes colectivos: La táctica individual y de conjunto. 	<p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Adquisición de habilidades específicas con el stick. — Práctica de actividades de competición. — Adaptación de las capacidades coordinativas en respuesta a la utilización de objetos no habituales y de situaciones de ejecución compleja. — Realización de un calentamiento específico. 	<p><i>Actitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Valoración de la cooperación como medio para conseguir los objetivos en los deportes de equipo. — Participación en las actividades de stick, independientemente del nivel que se posea.
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> — Calentamiento específico. — Desplazamientos diversos para adaptarse a los implementos. — Lanzamientos a puerta en movimiento y parados. — Pase y recepción parados y en movimiento. 		
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> — Ejercicio de pase y recepción. Tiro a puerta. — Juego 5 contra 5. 		
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> — Pista polideportiva, sticks, pivotes y bolas apropiadas. 		
UBICACIÓN	Tercer trimestre	Total sesiones	4

UNIDAD 10: DEPORTES TRADICIONALES

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> — Conocer algunos deportes tradicionales del entorno que nos rodea. — Ser crítico y consecuente con los movimientos deportivos. 		
CONTENIDOS	<p><i>Conceptos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Juegos y deportes tradicionales: reglas y técnica. — El deporte: Aspectos sociológicos, culturales y económicos del amateurismo y del profesionalismo. 	<p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Prácticas de actividades deportivas-recreativas individuales y colectivas. 	<p><i>Actitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Valoración de los deportes de la comunidad como parte integrante del patrimonio cultural. — Adopción de una actitud crítica ante el fenómeno social que representa el deporte en nuestros días.
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> — Ejercicios de asimilación de los aspectos técnicos del lanzamiento de barra aragonesa. — Ejercicios de tracción y competiciones de tiro de soga. — Estudio del fenómeno deportivo a través de literatura especializada y prensa. 		
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> — Lanzamiento de la barra aragonesa con gesto técnico y caída de la barra correctos. — Trabajos por grupos sobre el deporte como fenómeno social. 		
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> — Parque, barras de lanzamiento, sogas, material de consulta. 		
UBICACIÓN	Segundo trimestre	Total sesiones 1 lanzamiento de barra + 1 tiro de soga = 2.	

UNIDAD 11: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> — Planificar la realización de actividades en el medio natural, respetando y favoreciendo la conservación del mismo. — Mejora de la condición física a través de actividades en el medio natural respetándolo. 		
CONTENIDOS	<p><i>Conceptos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — La organización de actividades en el medio natural: <ul style="list-style-type: none"> • Normas, medidas y reglas para la realización de actividades. • Normas básicas de precaución, protección y seguridad. • Recursos, lugares e instalaciones para el desarrollo de actividades. — Conceptos básicos para acampada, senderismo y esquí. 	<p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Organización y planificación de acampadas y salidas de senderismo. — Obtención de los distintos recursos que tiene la provincia para el senderismo y la acampada: Rutas GRB, refugios, zonas de acampada. — Práctica de técnicas específicas: Acampada, senderismo y esquí. 	<p><i>Actitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Concienciación de la importancia que tiene para el medio la correcta o incorrecta utilización del mismo para la práctica de las distintas actividades. — Responsabilización en la organización y realización de actividades. — Autonomía para desenvolverse en medios que no le son habituales.
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> — Recogida y análisis de los datos de la provincia. — Realización de alguna jornada de senderismo y de acampada. 		
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN			
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> — Tiendas, brújulas, sacos, mochilas, mapas. 		
UBICACIÓN	Tercer trimestre	Total sesiones	3

Dado que este tipo de actividades supone un gasto de tiempo superior al limitado en una sesión normal de una clase, unas necesidades de espacio distintas al ámbito normal educativo y así mismo su posible interdisciplinariedad, se hace necesaria la ubicación de al menos dos de las sesiones en horario escolar.

La evaluación de esta unidad se hará en función del grado de participación obtenido de los alumnos/as en la actividad y la motivación en la continuidad de este tipo de experiencias, sin darle un valor de examen o prueba tradicionalmente concebidas.

UNIDAD 12: TEST

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> — Conocer los límites personales de capacidad física y utilizarlos como referencia de lo conseguido durante el curso. 		
CONTENIDOS	<p><i>Conceptos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Las pruebas del test: Qué miden y para que se utilizan, comparación con lo conseguido por ellos a principio de curso, compárala con lo conseguido por los compañeros. 	<p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Realización de las pruebas del test de aptitud física. — Utilización de un baremo como referencia para ubicarse dentro del grupo de referencia. 	<p><i>Actitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Concienciación de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> — Realización de las pruebas que componen el test, agrupadas en varios días. 		
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> — Realización de las pruebas del test. 		
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> — Gimnasio, pista polideportiva, parque, cinta métrica, cronómetro, balón medicinal, cinta de la course navette, magnetofón, picas. 		
UBICACIÓN	Tercer trimestre	Total sesiones 3.	

- Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento específico preparando al organismo para actividades más intensas, previo análisis de las mismas.

Se trata de comprobar si el alumno o alumna realiza las actividades deportivas empezando de manera correcta y de acuerdo a las más elementales normas de prevención, demostrando la autonomía suficiente para la realización de dichas actividades.

- Analizar el grado de implicación de las capacidades físicas en las distintas actividades que se realizan.

Se trata de ver si el alumno o alumna no sólo conoce los distintos conceptos de las capacidades físicas sino que además los comprende y los utiliza analizando su implicación en las distintas actividades físicas que realiza.

- Utilizar los sistemas de desarrollo de las diferentes capacidades físicas para aumentar su nivel motor de acuerdo a su momento y sus necesidades.

Se trata de comprobar si los alumnos y alumnas manejan los distintos sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas y los ubican en el apartado correspondiente.

- Aplicar los principios de la nutrición para la observación de una alimentación correcta.

Se trata de comprobar si el alumno o alumna conoce los principios inmediatos de la nutrición y sus fuentes de procedencia, y distribuirlos a nivel porcentual en la alimentación diaria.

- Haber incrementado sus capacidades físicas de acuerdo con el momento de su desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.

Se comprobará si el alumno o alumna ha progresado y compensado adecuadamente en aquellas capacidades que hubiera un desequilibrio. Se tendrá en cuenta la evaluación realizada al final del tercer curso, así como la que se realice en la primera unidad como punto de referencia. el alumno o alumna conocerá y manejará las pruebas que le servirán para la medida de las distintas capacidades.

- Utilizar las distintas pruebas objetivas de los test para medir las diferentes capacidades físicas.

Comprobar si el alumno o alumna conoce, aplica y utiliza correctamente las distintas pruebas objetivas que sirven para medir las diferentes capacidades físicas, y es capaz de colocar cada prueba en el lugar que le corresponde a la hora de medirlas.

- Utilizar en la planificación de la actividad física los principios del entrenamiento, así como la correcta interrelación entre intensidad y volumen y una adecuada distribución de los mismos según las diferentes etapas en la evolución del trabajo de las capacidades físicas.

Se trata de comprobar si el alumno o alumna es capaz de planificar y periodizar un determinado período de entrenamiento, respetando la progresión, alternancia, sobrecarga, continuidad y unidad del mismo, y distribuir las cargas de entrenamiento adecuadamente en cada etapa.

- Resolver problemas de decisión planteados por la realización de tareas motrices deportivas utilizando habilidades específicas y evaluando la adecuación de la ejecución al objetivo preciso.

Se trata de comprobar si el alumno o alumna resuelve problemas motrices planteados por la variabilidad del entorno y la posible consecución del objetivo marcado; se trata de comprobar la técnica individual del alumno o alumna en aplicación del pensamiento táctico individual.

- Coordinar las acciones propias con las del resto del equipo.
Se trata de comprobar si el alumno o alumna comprende la táctica colectiva y además la pone en acción de manera cooperativa.
- Analizar y utilizar los medios que nos brinda la naturaleza, cuidándola y respetándola.
Se trata de comprobar que el alumno o alumna, además de disfrutar y utilizar los medios naturales, hace uso de ellos y no abuso, además de tener en cuenta las dificultades que entraña el desenvolverse en un medio cambiante y al que no está habituado.
- Utilizar métodos de relajación para recobrar el equilibrio psicofísico.
Se trata de comprobar si el alumno o alumna sabe utilizar la relajación como medio de recuperación.
- Expresar y comunicar de forma individual y colectiva estados emotivos utilizando el cuerpo y sus gestos.
Se trata de comprobar si el alumno o alumna, por sí solo y en grupo, es capaz de expresar sus sentimientos a través de la comunicación no verbal con el resto de los compañeros.

Identificación de los criterios de evaluación en las distintas unidades didácticas

— Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento específico preparando al organismo para actividades más intensas, previo análisis de las mismas.	<i>Unidad 1. Unidad 2. Unidad 3. Unidad 6.</i>
— Analizar el grado de implicación de las capacidades físicas en las distintas actividades que se realizan.	<i>En todas las unidades.</i>
— Utilizar los sistemas de desarrollo de las diferentes capacidades físicas, para aumentar su nivel motor de acuerdo a su momento y sus necesidades.	<i>Unidad 2. Unidad 5. Unidad 8.</i>
— Aplicar los principios de la nutrición, para la observación de una alimentación correcta.	<i>Unidad 5.</i>
— Haber incrementado sus capacidades físicas de acuerdo con el momento de su desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.	<i>Unidad 1. Unidad 12.</i>
— Utilizar las distintas pruebas objetivas de los tests para medir las diferentes capacidades físicas.	<i>Unidad 1. Unidad 2. Unidad 5. Unidad 8. Unidad 12.</i>



Continuación



→ — Utilizar en la planificación de la actividad física los principios del entrenamiento, así como la correcta interrelación entre intensidad y volumen y una adecuada distribución de los mismos según las diferentes etapas en la evolución del trabajo de las capacidades físicas.	<i>Unidad 8.</i>
— Resolver problemas de decisión planteados por la realización de tareas motrices deportivas utilizando habilidades específicas y evaluando la adecuación de la ejecución al objetivo preciso.	<i>Unidad 3. Unidad 4. Unidad 6. Unidad 7. Unidad 9. Unidad 10.</i>
— Coordinar las acciones propias con las del resto del equipo.	<i>Unidad 3. Unidad 6. Unidad 7. Unidad 9. Unidad 10.</i>
— Analizar y utilizar los medios que nos brinda la naturaleza, cuidándola y respetándola.	<i>Unidad 11.</i>
— Utilizar métodos de relajación para recobrar el equilibrio psicofísico.	<i>Unidad 2. Unidad 5. Unidad 7. Unidad 8.</i>
— Expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emotivos, utilizando el cuerpo y sus gestos.	<i>Unidad 7.</i>

Relación entre los criterios de evaluación y las diversas unidades didácticas

Algunos criterios de evaluación están reflejados y comprobados mediante actividades puntuales que atañen a los mismos, otros, sin embargo, impregnan todo el desarrollo de una determinada Unidad didáctica y son únicamente evaluables considerando el desarrollo global de la misma. Así, encontramos criterios tales como la utilización de los métodos de la relajación para recobrar el equilibrio psicofísico, los cuales no tienen una actividad concreta de evaluación, pero son perfectamente evaluables a lo largo de varias unidades.

La sesión de evaluación propuesta al final de cada Unidad didáctica no abarca la evaluación total de dicha Unidad, puesto que ésta se realiza a lo largo de la misma, pero pensamos que es necesario la inclusión de la citada sesión para realizar actividades tales como ejercicios escritos, tests prácticos, etc. Por otra parte, se puede utilizar para aquellos alumnos que por alguna razón no hayan podido ser evaluados de forma completa a lo largo de la Unidad.

El rendimiento del alumno, tanto desde el punto de vista objetivo, mediante actividades concretas, como subjetivo, mediante la observación cotidiana, lo evaluaremos desde tres puntos de vista:

- Conocimientos teórico-prácticos adquiridos (evaluados mediante pruebas de asimilación técnica y pruebas escritas).
- Incremento de sus capacidades físicas (evaluado mediante la aplicación de test de aptitud física).
- Actitud del alumno o de la alumna con respecto a la Unidad didáctica y a la globalidad de la asignatura (apreciación subjetiva del profesor o profesora).

Cada una de estas partes tendrá su propio peso específico dentro de la evaluación, estableciendo unos porcentajes a cada una de ellas, pero al mismo tiempo representando un todo evaluable en sí mismo. Se dará un menor peso a la parte subjetiva para evitar la influencia de estados anímicos que afecten al profesor o profesora. A modo de ejemplo, una propuesta sería:

- 30% Parte teórica.
- 30% Parte técnica.
- 30% Preparación física.
- 10% Actitud del alumno.

Desarrollo de la Unidad 8: Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas

Podemos considerar esta unidad como fundamental y característica de 4.º curso, teniendo en cuenta el carácter terminal del mismo (fin de la Enseñanza Obligatoria), ya que cierra un ciclo, después del cual, puede o no haber continuidad. Por tanto, debemos dotar al alumno de las herramientas necesarias que le ayuden a efectuar de forma autónoma una planificación para el desarrollo equilibrado de las capacidades físicas, así como de la actividad deportiva si así lo desea.

También se pretende con esta unidad desarrollar en el alumno la capacidad de análisis y sentido crítico que le lleve a la distinción entre aquellas prácticas positivas y negativas para su propia salud.

Esta unidad culmina el proceso iniciado en el aprendizaje del concepto de cada una de las capacidades físicas básicas y los factores que influyen en ellas en una primera fase. Un estudio sobre los métodos de trabajo de las mismas como segundo peldaño, para finalizar en el proceso de organizar todos estos datos dando como resultado la planificación de un período de tiempo determinado para la consecución de unos objetivos marcados de antemano, que pueden ser de índole tan distinta como pasar unas determinadas pruebas selectivas, o simplemente mantener una forma física adecuada.

Explicación del porqué de la Unidad

Relación con las unidades anteriores

La unidad representa, dentro de este cuarto curso, la tercera parte y final del bloque que denominamos «Condición Física», ocupando el tercer trimestre. La distribución del resto del bloque en los dos primeros trimestres es la siguiente:

Primer trimestre

UNIDAD 2: Capacidades físicas 1

Métodos de desarrollo de la resistencia:

- *Sesión 1:* La carrera continua.
 - a) Beneficios del desarrollo de la resistencia en el organismo.
 - b) Control de la carrera continua: Cómo progresar.
 - c) Carrera continua como parte práctica.

Situación en el contexto

- *Sesión 2:* El fartlek.
 - a) Qué es el fartlek. Origen y tipos. Cómo se realiza y para qué se utiliza.
 - b) Fartlek como parte práctica.
- *Sesión 3:* Los métodos fraccionados: El interval-training.
 - a) Qué es el interval-training. Tipos. Cómo se realiza y para qué se utiliza.
 - b) Interval extensivo.

Métodos de desarrollo de la flexibilidad:

- *Sesión 1:* El stretching.
 - a) La flexibilidad y su importancia en la vida diaria.
 - b) Método de stretching de Sólveborn: bases y cómo se realiza.
 - c) Estiramientos individuales mediante stretching.
- *Sesión 2:* Los estiramientos mantenidos.
 - a) Método de desarrollo de Bob Anderson: bases y cómo se realiza.
 - b) Estiramientos por parejas aplicando dicho método.

Segundo trimestre

UNIDAD 5: Capacidades físicas 2

Métodos de desarrollo de la fuerza:

- *Sesión 1:* El músculo como generador de la fuerza.
 - a) Estructura de la musculatura esquelética.
 - b) Factores que modifican el desarrollo de la fuerza: repeticiones, series, porcentaje, descanso.
 - c) Trabajo por series usando el propio cuerpo como carga.
- *Sesión 2:* Las cargas en el desarrollo de la fuerza.
 - a) Cómo se realiza la contracción muscular.
 - b) Los sistemas de desarrollo de la fuerza.
 - c) El trabajo con cargas externas para desarrollar los diferentes tipos de fuerza.
 - d) Trabajo por series usando un compañero como carga.
- *Sesión 3:* La fuerza y la velocidad. Interrelación.
 - a) La fuerza velocidad como parte entrenable específica.
 - b) Trabajo con implementos ligeros para el desarrollo de la fuerza.
 - c) Ejercicios de saltos y lanzamientos de forma continuada.

- *Sesión 4:* Desarrollo de la fuerza explosiva.
 - a) Sistemas de trabajo de la potencia: multisaltos y multilanzamientos, con descansos prolongados.

Métodos de desarrollo de la velocidad:

- *Sesión 1:* Factores desarrollables para mejorar la velocidad.
 - a) Factores de la velocidad: amplitud, frecuencia y técnica.
 - b) La intensidad y el descanso en el desarrollo de la velocidad.
 - c) Trabajo de progresivos y series cortas con recuperación grande.
- *Sesión 2:* Mejora de la amplitud de zancada.
 - a) Interacción entre fuerza y velocidad en su desarrollo.
 - b) Mejora de la potencia mediante multisaltos en escaleras.
- *Sesión 3:* Mejora de la frecuencia de zancada.
 - a) Sistemas de mejora de la frecuencia: carrera facilitada.
 - b) Trabajo alternado de mejora de frecuencia (cuestas abajo) y potencia (cuestas arriba).

Relación con los objetivos generales de etapa

Esta unidad toma forma basándose en los objetivos generales de etapa siguientes:

- 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 las dificultades.
- Conocer y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y las consecuencias para la salud individual y colectiva de los actos y las decisiones personales, y valorar los beneficios que suponen los hábitos del ejercicio físico, de la higiene y de una alimentación equilibrada, así como llevar una vida sana.

-
- Estructurar el trabajo de las capacidades físicas básicas durante un periodo de tiempo determinado para conseguir la mejora de las mismas, acercándose lo máximo posible a unas metas planteadas de antemano.
 - Conocer aquellos principios que basados en el desarrollo biológico modifican y estructuran todo el proceso de la mejora de las capacidades físicas. (Progresión, continuidad, alternancia, unidad, intensidad.)
 - Conocer los factores que modifican el trabajo de las capacidades físicas (volumen, intensidad y descanso).
 - Aplicar los principios y factores del desarrollo de las capacidades físicas en la elaboración de la planificación.

Objetivos didácticos

- Conocer y diferenciar las distintas etapas en las que se divide el proceso de desarrollo de las capacidades físicas.
- Organizar y estructurar un período de tiempo determinado para lograr los objetivos marcados en el desarrollo de las capacidades físicas.
- Conocer y valorar los efectos que conlleva la práctica habitual de ejercicio físico correctamente realizado.
- Conocer los límites personales de capacidad física y utilizarlos como base de partida para la actividad cotidiana.
- Considerar la actividad física sistemática como una parte más de las tareas que son indispensables para la propia formación integral.
- Saber evaluar su rendimiento motor mediante pruebas objetivas que perfilen las distintas capacidades.
- Incrementar sus capacidades físicas y su rendimiento motor, dentro de las posibilidades individuales y marcando pautas de superación.

Contenidos *Conceptos*

- Principios del desarrollo de las capacidades físicas:
 - Unidad.
 - Progresión.
 - Alternancia.
 - Intensidad.
- Factores que modifican el resultado:
 - Volumen: series, repeticiones...
 - Intensidad: porcentaje, tiempo...
 - Descanso: tiempo, tipos...
- Fases del desarrollo de las capacidades físicas:
 - Desarrollo.
 - Mantenimiento.
 - Pérdida.
- Concepto de evaluación:
 - Objetivos y aplicación de la evaluación.
 - Características de las pruebas objetivas.
 - Selección de las pruebas.
- Estructura de un período.

Procedimientos

- Trabajo de resistencia:
 - Carrera continua.
 - Interval-training.
 - Fartlek.
 - Ritmo-competición.
 - Entrenamiento total.
- Trabajo de velocidad:
 - Ejercicios técnicos.
 - Agilidad.
 - Velocidad de reacción y desplazamiento.
 - Circuitos.
- Trabajo de fuerza:
 - Series de repeticiones.
 - Circuitos de fuerza-resistencia.
 - Multisaltos y multilanzamientos.
- Test de evaluación de las capacidades físicas.

Actitudes

- Valorar la propia capacidad física y ser consecuente con sus limitaciones y consciente de la capacidad de mejorar a través de un entrenamiento adecuado.
- Valorar las consecuencias de los métodos de entrenamiento y mejora de las capacidades físicas y adoptar para su trabajo aquellos que más convengan a su edad y estado físico inicial.
- Valorar los efectos de la práctica de la actividad física sobre el organismo.

Podríamos decir, que lo más importante no es la asignación de tareas en sí, ni el trabajo de la capacidad física que se realice, sino el análisis y realización de los conceptos que se trabajen en esa sesión.

Casi todas las sesiones se basan en la asignación de tareas. Análisis del trabajo propio y de los compañeros.

Para el trabajo práctico de la periodización y su aplicación vamos a distribuir el grupo en 3 sub-grupos de trabajos aleatorios y heterogéneos, de modo que existan en cada uno de ellos individuos

Estrategias

con muy diferentes capacidades físicas. Todos los miembros del subgrupo van a efectuar el trabajo que corresponda al período que se les asigna, pero cada uno de ellos a «su» nivel. Realizarlo así es para que se observe que el trabajo que se realiza en un determinado período de la preparación física, las características que posee ese trabajo, la intensidad, etc., es común a todos los individuos, pero cada uno debe adecuarlo a sus capacidades individuales, pero manteniendo unas características comunes.

El método de trabajo a utilizar es la asignación de tareas, encomendándose a cada subgrupo unas diferentes según el período que vayan a trabajar, y remarcando en ellas las características fundamentales que deben tener las actividades para la mejora de las diferentes capacidades físicas. Vamos a hacer rotar los grupos por los diferentes períodos, para que todos pasen por los 3 períodos y vean cuáles son las características del trabajo en cada uno de ellos, aunque sea con el desarrollo de una cualidad física diferente.

Desarrollo de las sesiones

SESIÓN 1: FACTORES QUE MODIFICAN EL ENTRENAMIENTO

Objetivos

- Conocer cuáles son los principales factores que modifican el entrenamiento (volumen, intensidad, descanso).
- Aprender a conjugar los anteriores factores para conseguir los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas.
- Distinguir las diferencias que existen en una misma sesión de volumen, intensidad y descanso, que se produce en un entrenamiento total.

Contenidos

- Diferentes factores que modifican el entrenamiento y cómo interaccionan entre sí según la capacidad física a desarrollar.
- El entrenamiento total como método de desarrollo de la resistencia aeróbica.

Actividades

- 15' de explicación teórica sobre los factores que modifican el entrenamiento.
- 5' de calentamiento autodirigido.
- Realización de un entrenamiento total, con una duración de unos 20-25', utilizando los medios que nos proporciona el parque municipal que se encuentra en las inmediaciones del Centro.
- 5' de análisis del trabajo realizado.

Papel del profesor

En la primera parte explica cuáles son los factores que modifican el entrenamiento. En la segunda parte ordena cuáles son las actividades a realizar en cada momento, determinando cuál es el volumen (en repeticiones), cuál la intensidad (p. ej., «a tope», y cuál el tiempo de descanso y el carácter de éste.

Recursos metodológicos

— Parque y cronómetro.

Desarrollo

PARTE TEÓRICA

Carga de entrenamiento = A la repercusión sobre el organismo de todos los ejercicios realizados en un entrenamiento.

$$Carga = Volumen \times Intensidad.$$

Volumen = Cantidad de trabajo realizada. Se suele medir en:

- Total de kilómetros.
- Total de tiempo de trabajo.
- Total de kilogramos levantados.
- Total de repeticiones realizadas.

Intensidad = Calidad de los estímulos aplicados en un entrenamiento. Se suele medir en:

- Velocidad (km/h – m/seg).
- Porcentaje:
 - De la velocidad máxima.
 - De la fuerza máxima.
 - De las repeticiones máximas.

Descanso = Es la pausa efectuada entre dos estímulos. Puede ser:

- Activo (realizamos una actividad distinta al estímulo y de carácter más suave).
- Pasivo (simplemente nos limitamos a no hacer nada).

La intensidad de un entrenamiento se ve modificada por el descanso según:

- Tiempo de descanso.
- Frecuencia de los descansos.
- Tipo de descanso.

Las múltiples combinaciones entre estos tres factores: volumen, intensidad y descanso, posibilitan resultados del entrenamiento adaptables a los períodos del mismo:

Período de preparación general = $V > I$.

Período de preparación especial =

1.º $V = I$.

2.º $V < I$.

Período de competición = $V < I$.

Entrenamiento total

Denominamos entrenamiento total o «cross paseo» a un método de trabajo que con base en el trabajo de resistencia aeróbica incide también en las demás capacidades físicas.

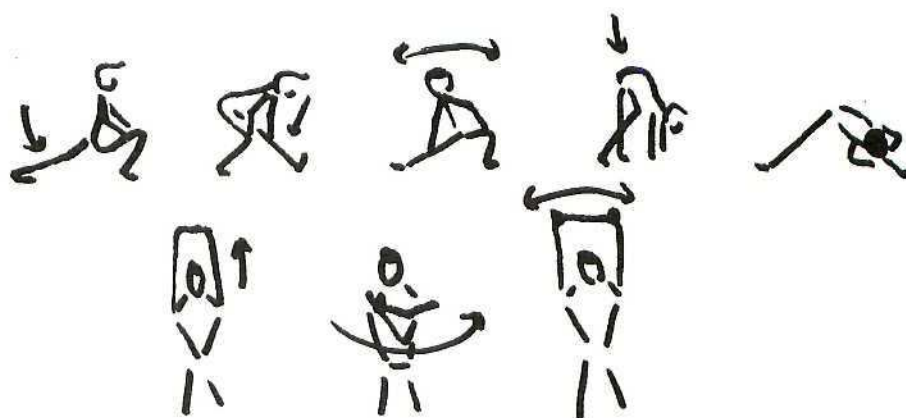
La organización del trabajo en el entrenamiento total, con algunas variaciones según momentos y tipos de trabajo es la siguiente:

- Carrera continua.
- Estiramientos.
- Trabajo de fuerza muscular (fuerza-resistencia).
- Carrera continua.
- Trabajo de velocidad y/o potencia.
- Carrera continua.
- Estiramientos.

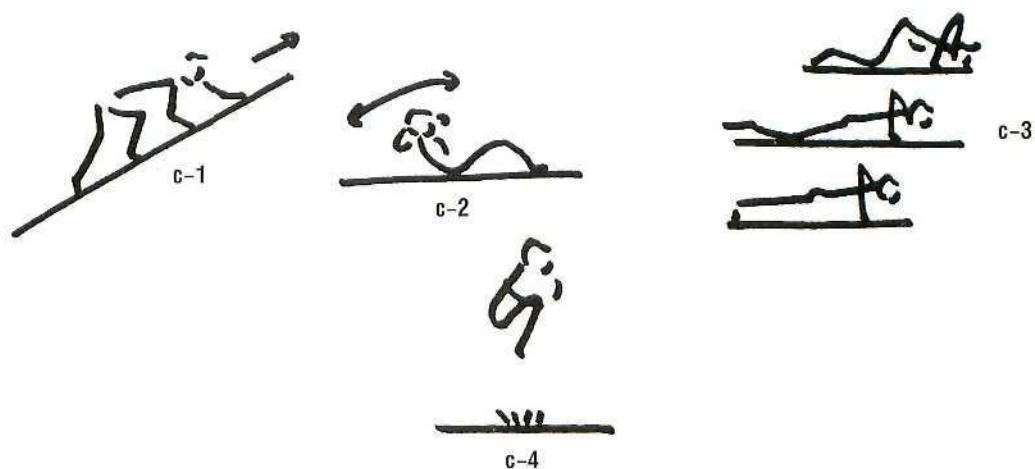
Ejemplo de entrenamiento:

a) 5' de carrera continua muy suave, 120/140 p/min.

b) 5' estiramientos.



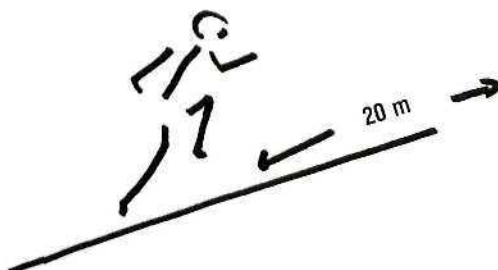
c) Trabajo de fuerza-resistencia, 5' (dos series), con 30'' de descanso.



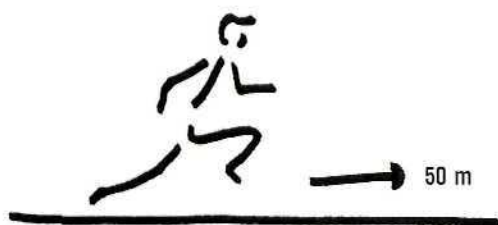
- c.1) Subir una cuesta a cuatro patas (6 repeticiones).
- c.2) Contracciones abdominales con los pies sobre el suelo (20 repeticiones).
- c.3) Fondos según nivel (15 repeticiones).
- c.4) Saltos rodillas al pecho (20 repeticiones).
- d) 5' carrera continua un poco más fuerte, 140/160 p/min.
- e) Trabajo de velocidad: 5'.
 - e.1) Carrera cuesta abajo (3 x 20 m).



- e.2) Carrera cuesta arriba (3 x 20 m).



- e.3) 2 x 50 m.



- f) 5' de carrera continua a 140/160 p/min.
- g) 5' de estiramientos.

SESIÓN 2: PRINCIPIOS DE LA ALTERNANCIA Y LA UNIDAD

Objetivos

- Conocer los principios de la alternancia y la unidad y su importancia en el desarrollo correcto de las capacidades físicas.
- Aplicar el principio de la alternancia a lo largo de todas las fases del entrenamiento:
 - En el trabajo de las capacidades físicas.
 - En los grupos musculares trabajados en una misma sesión.
 - De tareas a lo largo del proceso de entrenamiento.
 - De las cargas en un microciclo.
 - Del trabajo y descanso para posibilitar la adaptación.
- Aplicar el principio de la unidad a lo largo de todas las fases del entrenamiento:
 - Unidad del trabajo a efectuar «coordinación entre los diferentes principios y factores que modifican el entrenamiento».
 - Unidad de la persona como un todo entrenable en todas sus capacidades.

Contenidos

- Principios de la unidad y la alternancia, y su aplicación en el desarrollo de las capacidades físicas.
- Circuito de ejercicios para el trabajo de la fuerza-resistencia.
- Relación del trabajo práctico con la exposición teórica:
 - Alternancia del trabajo de los grupos musculares en el circuito.
 - Unidad trabajando fuerza y resistencia en la misma sesión.

Actividades

- 20' de explicación teórica sobre el tema.
- 5' de calentamiento (porque el primer circuito será suave).
- Circuito de 8 estaciones * 3 a 30'' de trabajo * 15'' de descanso, con 1' entre circuitos.
- 5' de comentarios acerca del trabajo.

Papel del profesor

- En la primera parte explica cuáles son los principios del entrenamiento y su correspondiente justificación. En la segunda, asigna las tareas a los alumnos y alumnas y controla de forma indirecta mediante control de pulso, y la corrección de los posibles defectos en la forma de ejecución. En la tercera parte explica la relación del trabajo práctico con los principios estudiados.

Recursos metodológicos:

- Gimnasio, balones medicinales, colchonetas, combas, cronómetro.

Desarrollo de la sesión

PARTE TEÓRICA

1. Principio de la alternancia:

Alternancia de:

Tareas	Dentro de un microciclo	Trabajo alterno de las diferentes capacidades físicas y los sistemas fisiológicos que los posibilitan.
	Dentro de una sesión.	Alternancia del trabajo de los grupos musculares y compensación entre agonistas y antagonistas.
Intensidades	Alternancia entre los trabajos de distintas intensidades y los periodos de recuperación.	Adaptación.

2. Principio de la unidad:

Del trabajo a efectuar	Cada capacidad física, y cada parte del entrenamiento se apoya la una en la otra para conseguir el objetivo final.
De la persona	El individuo es indivisible y responde como un todo al entrenamiento.

PARTE PRÁCTICA

El circuit-training es un método de trabajo de la fuerza resistencia, pero que incide fuertemente en la resistencia general e incluso se puede incidir en la específica.

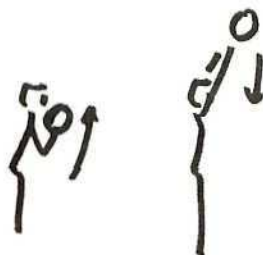
El método de trabajo más popular consiste en efectuar de 30 a 45" de trabajo en cada estación (180 p/min., aprox.) con 15" para el cambio de estación.

Vemos la alternancia de trabajo de los grupos musculares como factor fundamental en el trabajo en circuito.

Realizamos 3-4 circuitos con 2-3' de descanso entre ellos.

— Circuito de fuerza-resistencia, con 8 estaciones:

1) Lanzamiento y recepción del balón medicinal (brazos-general).



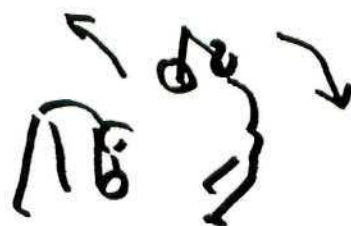
2) Salto sobre banco sueco (piernas).



3) Abdominales.



4) Flexión y extensión de tronco con balón (lumbar-general).



5) Lanzamiento y recepción del balón (brazos).



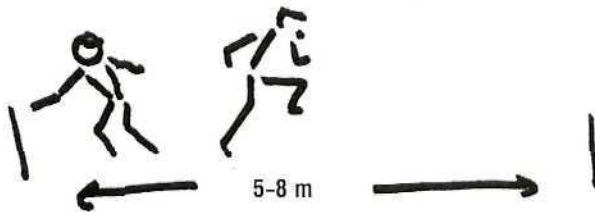
6) Saltos de comba (piernas).



7) Abdominales oblicuos.



8) Desplazamientos entre dos puntos (general).



SESIÓN 3: PRINCIPIOS DE PROGRESIÓN Y CONTINUIDAD

Objetivos

- Conocer los principios de la progresión y la continuidad.
- Aplicar dichos principios al entrenamiento.

Contenidos

- Principios de la progresión en las cargas de entrenamiento.
- Principio de la continuidad del entrenamiento.
- Carrera continua como medio de explicación de los diferentes caminos de la progresión.

Actividades

- 5' de explicación teórica de los principios de progresión y de continuidad.
- 10' calentamiento mediante estiramientos de piernas.
- Trabajo de incremento de volumen e intensidad mediante aumento de tiempo de carrera y de intensidad de la misma alternativamente.
- Vuelta a la calma mediante estiramientos y a la vez se charla sobre las diferencias entre la progresión que ha realizado un grupo y otro.

Papel del profesor

- En la primera parte explica cuáles son los principios del entrenamiento y su justificación. En la segunda, asigna las tareas a los alumnos y alumnas y controla de forma indirecta mediante control de pulso. En la tercera hace hincapié en que la progresión puede ser en volumen o en intensidad y que hay que ir combinando ambas para que existe mejora.

Recursos metodológicos:

- Parque y cronómetro.

Desarrollo de la sesión

PARTE TEÓRICA

1. Principio de la progresión:

Evolución del entrenamiento

De lo simple → a lo complejo.

De lo fácil → a lo difícil.

Los estímulos cambian a lo largo del proceso de entrenamiento en:

- a) Volumen = cantidad de trabajo.

El volumen aumenta de forma gradual a lo largo del proceso de entrenamiento hasta que se estabiliza el rendimiento.

- b) Intensidad = cualidad de trabajo.

La intensidad se aumenta paulatinamente a partir de la fase de estabilización del rendimiento.

$Carga\ de\ trabajo = Volumen \times Intensidad.$

Distribución de las cargas a lo largo del proceso:

Primer período - Preparación general.

Relación de carga:

- Volumen alto.
- Intensidad baja.

Progresión: Del volumen hasta llegar al máximo
Objetivo: Aumento de la capacidad de asimilación.

Segundo período – Preparación específica.

Relación de carga:

- Volumen medio.
- Intensidad alta.

Progresión:

- De la intensidad hasta llegar al máximo.
- Regresión del volumen lentamente.

Objetivo: Desarrollo de las necesidades específicas.

Tercer período – Mantenimiento.

Relación de carga:

- Volumen bajo.
- Intensidad alta.

Progresión: Es muy pequeña, en todo caso de intensidad.

Objetivo: Mantenimiento de los niveles conseguidos.

Cuarto período – Pérdida.

Relación de carga:

- Volumen bajo.
- Intensidad baja.

Progresión: Regresión de ambos parámetros.

Objetivo: Recuperación orgánica.

2. Principio de la continuidad:

- Si los estímulos aplicados no observan una cadencia repentina dentro de la sobrecompensación, ésta se pierde y disminuye la capacidad de rendimiento del sujeto.
- Si los estímulos se interrumpen se pierde la condición adquirida.

<i>Estímulos suficientemente frecuentes.</i>	Sobrecompensación – aumento del rendimiento.
<i>Estímulos excesivamente separados.</i>	Disminución de la capacidad de rendimiento.
<i>Interrupción de los estímulos.</i>	Pérdida de la capacidad de rendimiento.
<i>Estímulos excesivamente cercanos.</i>	– Sobreentrenamiento. – Fatiga.

PARTE PRÁCTICA

- Utilizamos la carrera continua como medio para mostrar a los alumnos y alumnas una forma sencilla de progresión, del volumen de entrenamiento en primer lugar y de la intensidad del mismo en segundo término. Para ello, realizamos cinco series de carrera variando entre las tres primeras el volumen y manteniendo un mismo ritmo (muy suave, 7'30"/km) y entre las dos últimas utilizamos la intensidad como factor de variación.
- Se da por entendido que esto es solamente un ejemplo de aplicación del principio de la progresión y que cada serie correspondería en la realidad con un entrenamiento distinto, lógicamente aumentando el tiempo. No se trata por tanto de un entrenamiento interválico como a priori puede parecer.
- La parte fundamental de la sesión será la siguiente:
 - 1 x 400 m a 3'.
 - 1 x 600 m a 4'30".
 - 1 x 800 m a 6'.
 - 1 x 400 m a 2'40".
 - 1 x 400 m a 2'20".

Entre las series de carrera continua, dejamos un tiempo de recuperación prudencial, que varía según sea la intensidad del esfuerzo realizado.

- Al final de cada serie se tomarán pulsaciones y se sacarán las conclusiones apropiadas con respecto a los diferentes niveles.

SESIÓN 4: PRINCIPIO DE LA INTENSIDAD

Objetivos

- Conocer el principio de la intensidad y su importancia en el correcto desarrollo de las capacidades físicas.
- Aplicar el principio de la intensidad a lo largo de todas las fases del entrenamiento:
 - Estímulos de baja intensidad y su incidencia.
 - Estímulos de mediana intensidad.
 - Estímulos de alta intensidad.
 - Sobreestimación.
- La evolución de la intensidad en los períodos del entrenamiento.

Contenidos

- Principio de la intensidad y su aplicación en el desarrollo de las capacidades físicas.
- Trabajo de intervalos a intensidades diferentes.
- Relación del trabajo práctico con el tema teórico.

Actividades

- 15' de explicación teórica sobre el tema.
- 5' calentamiento individual.
- Ejecución de varios tipos de trabajo de intervalos a intensidades diferentes.
- 5' de análisis del trabajo realizado.

Papel del profesor

- En la primera parte explica cuáles son los principios del entrenamiento y su justificación. En la segunda, asigna las tareas a los alumnos y alumnas y controla de forma indirecta mediante control de pulso, y controla los tiempos de descanso. En la tercera entabla con los alumnos y alumnas un coloquio acerca de la sesión de intensidad en los diferentes trabajos.

Recursos metodológicos

- Parque y cronómetro.

Desarrollo

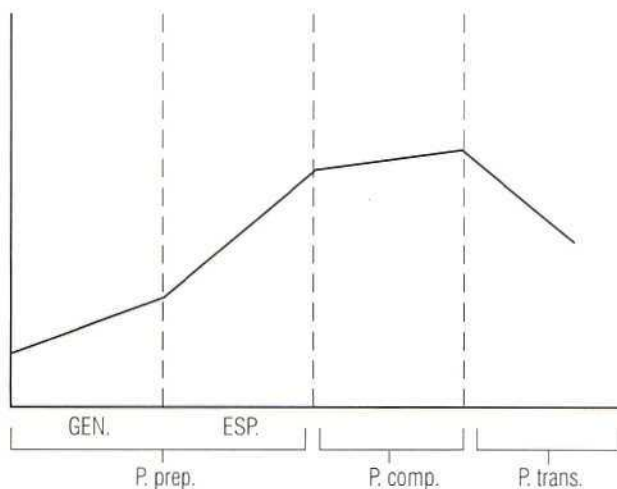
PARTE TEÓRICA

El organismo sometido al esfuerzo se adapta para soportar cada vez cargas mayores.

Llamamos *Umbral de entrenamiento* al nivel adecuado en la intensidad de un estímulo para que produzca respuesta, y por consecuencia adaptación. Es diferente para cada individuo.

Estímulos de intensidad excesiva = Sobreentrenamiento.
Estímulos de intensidad fuerte = Adaptación - sobrecompensación.
..... **Umbral de entrenamiento**
Estímulos de mediana intensidad = Hay excitación pero no adaptación.
Estímulos de baja intensidad = No hay respuesta.

Intensidad en los períodos del entrenamiento:



- Ejecución de varios tipos de trabajo de intervalos a intensidades diferentes para que los alumnos y alumnas sean capaces de diferenciar cuáles son los objetivos que se persiguen con cada uno de ellos:
 - 3 x 100 m de intervalo extensivo, entre 120-180 p/min., con 1'30" entre series.
 - 3 x 50 m intensivo, 90/100%, con 2" entre series.
 - 2 x 300 m ritmo resistencia, 75/80%, con 2" entre series.

SESIÓN 5: EL TEST DE EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Objetivos

- Conocer pruebas objetivas con que medir su rendimiento.
- Características de las pruebas del test.
- Cómo se buscan las pruebas para realizar un test.
- Aplicar test para medir algunas capacidades físicas.
- Comparar su nivel con el de sus compañeros, o gente de su edad, mediante medidas exactas.

Contenidos

- La evaluación. Objetivos, fines y aplicación.
- Los tests y las pruebas objetivas. Características.

Actividades

- 5' explicación de:
 - Qué es evaluación.
 - Test para realizar la evaluación.
 - Pruebas para realizar los tests.
- 5' análisis de las pruebas del test de aptitud física realizadas en clase.
- Estudio y elección de una prueba.
- Por grupos, realización de diferentes pruebas.
- Confección de un baremo con los datos recogidos.

Papel del profesor

- Explicación en la primera parte de la teoría y análisis de una prueba y justificación de su elección. En la segunda, orientar, coordinar, comprobar y corregir a los distintos grupos en la elección y desarrollo de las pruebas.

Recursos metodológicos

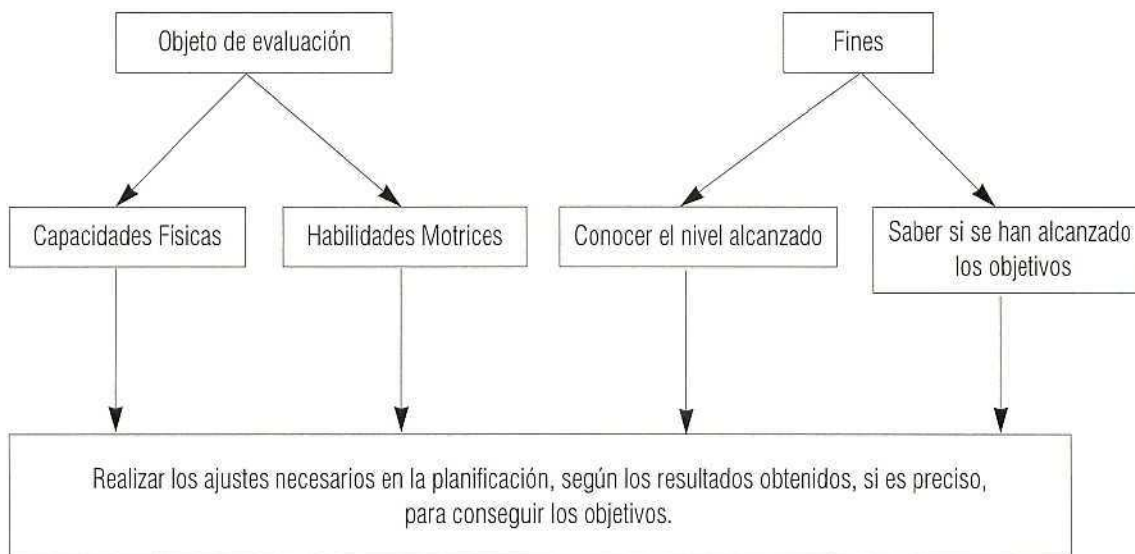
- Gimnasio, cronómetros, colchonetas.

Desarrollo

PARTE TEÓRICA

Evaluación

Acción de comprobar, de forma sistemática, mediante pruebas físicas o tests motores y deportivos, el rendimiento y en qué medida se han logrado los objetivos previstos.



Pruebas	Subjetivas	Depende de la apreciación personal.
	Objetivas	<i>Fiabes</i> : En circunstancias similares se obtienen los mismos resultados.
		<i>Válidas</i> : Miden lo que se debe medir.
		<i>Objetividad</i> : El resultado es independiente de la influencia de quien la controla.
		<i>Discriminación</i> : Marca diferencias entre personas de distinto nivel.

ANÁLISIS DE PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA. PROCESO DE SELECCIÓN.

a) ¿Qué capacidades nos interesa medir?

- Fuerza:
 - Pura.
 - Resistencia.
 - Explosiva.

- Resistencia:
 - Aeróbica.
 - Anaeróbica.
- Velocidad:
 - De desplazamiento.
 - De reacción.
- Flexibilidad.

b) Tiempo de aplicación de la batería:

Generalmente intentamos que no nos lleve más de tres sesiones.

c) Edad de aplicación de pruebas o capacidades no apropiadas:

En esta edad **desestimamos la aplicación** de test de:

- Fuerza pura.
- Resistencia anaeróbica.

d) Material con el que contamos y pruebas que nos condiciona:

Generalmente no podremos medir la velocidad de reacción por necesitar aparatos bastante sofisticados.

Conclusión

Montamos una batería de test que intentan medir:

- Fuerza resistencia.
- Fuerza explosiva.
- Velocidad de desplazamiento.
- Flexibilidad.
- Resistencia aeróbica.

ELECCIÓN Y APLICACIÓN DE UNA PRUEBA

<i>Qué queremos medir.</i>	Fuerza-resistencia abdominal.
<i>Qué prueba elegimos.</i>	45" de trabajo.
<i>Material que necesitamos.</i>	Cronómetro.
<i>Aplicación de la prueba.</i>	Realización de la prueba descrita.
<i>Recogida de datos.</i>	Toma de registro realizado.
<i>Comprobación:</i> Con baremo. Con uno mismo.	Si los tenemos, comparación. Evolución.
<i>Toma de decisiones.</i>	Seguir con el programa. Reformarlo.

Objetivos y aplicaciones:

- Determinar el nivel del individuo.
- Diagnosticar:
 - Errores.
 - Dificultades.
- Progresión:
 - Comprobar si existe.
- Predecir el rendimiento:
 - Saber si un objetivo, a largo plazo, se puede conseguir.
- Valorar la planificación:
 - Correcta.
 - Incorrecta.
- Motivar:
 - Cuando se trabaja bien, se avanza.
- Comparar:
 - Ver a qué nivel se encuentra.

PARTE PRÁCTICA

Análisis de varias pruebas para la evaluación de la fuerza-resistencia

Vamos a efectuar varias pruebas de fuerza-resistencia de distintos grupos musculares (tres pruebas por grupo muscular) para determinar cuáles de ellas son más aceptables bajo el prisma visto en la fase teórica.

a) Fuerza-resistencia abdominal:

a.1) Flexión de tronco 45'' con giro.



a.2) Flexión de tronco 60'' sin giro y brazos cruzados al pecho.



a.3) Flexión-extensión de piernas 45".



b) Fuerza-resistencia extensores de los brazos:

b.1) Flexión-extensión de brazos con apoyo de rodillas en tierra 30".



b.2) Flexión-extensión de brazos sin apoyo de rodillas al límite.

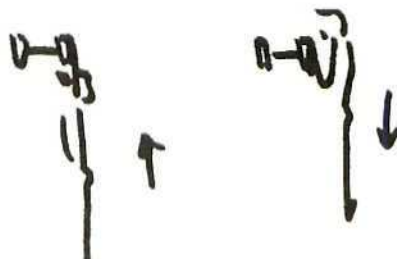


b.3) Flexión extensión de brazos con las rodillas apoyadas en un banco con colchoneta 30".



c) Fuerza-resistencia de flexores de brazos:

c.1) Flexión-extensión de la escalera al límite.



c.2) Aguantar tensión isométrica al límite.



Realizar el siguiente cuestionario de cada prueba:

- a) Hay dispersión.
- b) Hay repeticiones o valor suficiente en todos los alumnos.
- c) Hay un recorrido articular igual para todos.
- d) Es fácil de aplicar.
- e) Es fácil de controlar.
- f) Mide lo que pretendemos.

SESIÓN 6: CONCEPTO DE MACROCICLO. VARIEDADES EN LA PLANIFICACIÓN DE UNA TEMPORADA

Objetivos

- Diferenciar el volumen e intensidad en las distintas fases de la planificación.
- Conocer la planificación, sus etapas, duración y objetivos.
- Realizar prácticamente y comparar posteriormente ejemplos de trabajo de resistencia en los tres periodos clásicos de la temporada.

Contenidos

- Planificación:
 - Qué es.
 - Para qué sirve.
 - Qué es un macrociclo.
 - Periodos dentro del macrociclo y sus objetivos.
- Tres ejemplos de entrenamiento de resistencia:
 - Periodo de preparación general.
 - Periodo de preparación específica.
 - Periodo de «competición».

Actividades

- Explicación teórica sobre la planificación, macrociclos y periodos (15').

- Calentamiento mediante juegos: La cadena.
- Dividimos a los alumnos y alumnas en tres grupos con las siguientes características:
 - Grupos heterogéneos con respecto a las capacidades físicas.
 - Rotación de los grupos de trabajo de manera que en cada sesión trabajen un período diferente.
- Trabajo de resistencia dividiendo a los alumnos y alumnas en los grupos de trabajo y cada uno de ellos trabaja una forma standard de desarrollo de la resistencia para cada uno de los diferentes períodos basándose en la carrera.
- 5' reunimos a los alumnos y se cuentan las diferencias de trabajo:
 - De cada grupo (intensidad, volumen...).
 - Dentro del propio grupo (según la condición física).

Papel del profesor

- Explicación en la primera parte de la teoría sobre la división de la temporada de entrenamiento y sus diferentes formas. Supervisión de la formación de grupos, asignación de las tareas correspondientes, comprobación de la ejecución y control de la intensidad de las mismas. En la parte final coordinará el debate sobre las experiencias de los alumnos y alumnas en la realización de sus correspondientes tareas.

Recursos metodológicos

- Parque, pista polideportiva, cronómetro, magnetofón, cinta de la course navette, etc.

Desarrollo

PARTE TEÓRICA

Denominamos macrociclo al período de tiempo en el cual se establece un ciclo completo de entrenamiento.

Según la duración de los períodos de competición, podemos establecer los siguientes tipos de temporada:

<i>Temporada con las competiciones en un punto único del año.</i>	Cuando tenemos el período de competición localizado en un mes o dos en el ciclo anual de entrenamiento.
<i>Temporada con las competiciones en dos puntos del año.</i>	Se establece una doble temporada con dos períodos de competición, generalmente uno en invierno y otro en verano.
<i>Temporada de competición larga que ocupa la mayor parte de los meses del año.</i>	Se establece una liga de competición que ocupa un período de 6 o más meses.

La temporada simple se establece en algunos deportes muy concretos; por ejemplo, atletismo (cuando no se compite en pista cubierta), esquí, natación (igual que en atletismo), etc. También cuando no vamos a presentar a algunas pruebas físicas situadas en uno o dos días (pruebas selectivas para entrada a INEF, bomberos, policía, etc.), debemos plantearnos una temporada simple.

La doble temporada se da en atletismo (pista cubierta y aire libre), natación (piscina cubierta y aire libre), etc.

La temporada de competición larga se da en los deportes de equipo y es la más difícil de planificar.

En las siguientes sesiones estudiaremos la distribución de una temporada simple, pues es lo más sencillo para nosotros.

PARTE PRÁCTICA

Grupo 1

- Trabajo de resistencia aeróbica correspondiente al período de preparación general mediante carrera continua, durante 25', a 140/160 p/min.
- El volumen de carrera continua del grupo 1 no es excesivo, ya que se lleva dos años trabajando de una forma sistemática el desarrollo de la resistencia. Además, tampoco se exige que se «machaquen», sino que vean las diferencias de trabajo entre los diferentes períodos.

Grupo 2

- Trabajo de resistencia mediante el sistema de interval-training, realizando 10-15 series de 100 m, comenzando a 120 p/min y terminando a 180 p/min, con aproximadamente 1' de descanso. Sería el trabajo del período específico.
- Para realizar el interval-training, la pista de atletismo se puede sustituir por una vuelta a la pista polideportiva.

Grupo 3

- Trabajo de resistencia mixta mediante la realización de 3-4 series de la course navette, realizando 1' de trabajo al ritmo que marca un palier por encima de la mejor marca de cada uno, con 3' de descanso entre series.
- Se trata de agrupar a los alumnos y alumnas en 3-4 subgrupos que pueden trabajar 1 ó 2 palieres por encima de su marca, haciendo hincapié en que es un ejemplo de trabajo:
 - > 9 palieres Trabajo palier 10.
 - Palieres 7-9 Trabajo palier 9.
 - Palieres 6-7 Trabajo palier 8.
 - < 5 palieres Trabajo palier 6.

SESIÓN 7: DISTRIBUCIÓN DE UNA TEMPORADA. CONCEPTO DE MESOCICLO

Objetivos

- Conocer la división de la temporada en mesociclos, su duración y la diferencia entre ellos.
- Ser capaz de establecer los principios de la progresión, la variedad y la sobrecarga en la evolución de los mesociclos de forma elemental.

- Realizar prácticamente y comparar ejemplos de trabajo de fuerza en los tres periodos clásicos de la temporada.

Contenidos

- Los mesociclos:
 - Número de ellos en la temporada.
 - Duración de cada uno de ellos.
 - Objetivos perseguidos.
 - Características.
- Tres ejemplos de entrenamiento de fuerza:
 - Período de preparación general.
 - Período de preparación específica.
 - Período de «competición».

Actividades

- 15' explicación teórica sobre el tema.
- 10' de calentamiento dirigido por un alumno o alumna de cada grupo.
- Dividimos el grupo en los subgrupos ya establecidos y les asignamos a cada uno la tarea concreta a realizar:
 - a) Grupo 1: Trabajo de fuerza correspondiente al período de preparación general, mediante el trabajo en series con el propio cuerpo y ayuda del compañero.
 - b) Grupo 2: Trabajo de fuerza-resistencia y fuerza explosiva en parejas, utilizando el propio cuerpo, el compañero y balones medicinales.
 - c) Grupo 3: Trabajo de fuerza explosiva, mediante lanzamientos de balón medicinal y multisaltos.

Total de trabajo: 20'.

- 5' reunimos a los alumnos y alumnas y se cuentan las diferencias de trabajo:
 - De cada grupo (intensidad, volumen...).
 - Dentro del propio grupo (según la condición física).

Papel de profesor

- Explicación en la primera parte de la teoría sobre los mesociclos, número y duración de los mismos, etc. Supervisión de la formación de grupos, asignación de las tareas correspondientes, comprobación de la ejecución y control de la intensidad de las mismas. En la parte final coordinará el debate sobre las experiencias de los alumnos y alumnas en la realización de sus correspondientes tareas.

Recursos metodológicos

- Gimnasio, colchonetas, balones medicinales, cronómetro.

Desarrollo

PARTE TEÓRICA

Tomamos como ejemplo la «temporada simple», por la mayor claridad en el planteamiento de su distribución, pero los mismos conceptos pueden ser aplicados a los otros tipos de temporada.

Período de preparación de 5 a 7 meses de duración	<i>Etapa de preparación general: 3 a 5 meses.</i>	<ul style="list-style-type: none">— Desarrollo de la capacidad funcional.— Empleo de métodos de entrenamiento generales.
	<i>Etapa de preparación específica: 2 meses.</i>	<ul style="list-style-type: none">— Desarrollo de la capacidad específica.— Creación de la forma deportiva.— Métodos específicos de trabajo.
Período de competiciones 2 a 3 meses		<ul style="list-style-type: none">— Mantener el máximo de la forma conseguida en la etapa anterior.— Métodos específicos.— Cuidar la alternancia trabajo/recuperación de forma especial.
Período transitorio		<ul style="list-style-type: none">— Recuperación fisiológica.— Métodos suaves de trabajo y que no tenga que ver con la especialidad.

Denominamos mesociclo al período necesario para que se produzcan las adaptaciones a la carga de entrenamiento. La duración es entre 4 y 8 semanas.

Cada etapa de entrenamiento la solemos dividir en dos mesociclos. Por ejemplo:

Período preparatorio	<i>General</i>	<ul style="list-style-type: none">— Mesociclo de toma de contacto.— Mesociclo principal.
	<i>Especial</i>	<ul style="list-style-type: none">— <i>Mesociclo de traslación de lo genérico a lo específico.</i>— <i>Mesociclo de puesta a punto.</i>

PARTE PRÁCTICA

Grupo 1

- En cada ejercicio hallamos el 100% de nuestras posibilidades.
- Marcamos el 60% del total.
- Efectuamos 3 series de repeticiones al 60% de cada ejercicio.

Ejercicios:

a) Piernas:



- Subir y bajar sujeto al compañero.

b) Abdominales:



- Elevación de piernas.

c) Brazos:



- Flexión y extensión posterior de brazos.

d) Lumbares:



- Extensión de tronco.

— El número de ejercicios es reducido a causa de la falta de tiempo y debido a que esto se considera sólo un ejemplo.

— El tiempo de descanso será el tiempo de ejecución del compañero.

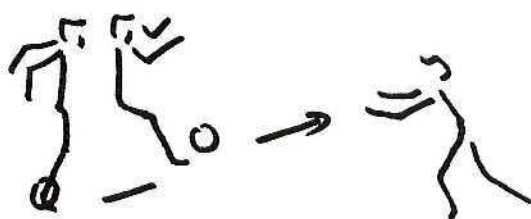
- Hacer notar a los alumnos y alumnas la importancia de la cantidad de trabajo con respecto a la intensidad del mismo.
- Hacer notar a los alumnos y alumnas que aquellos más dotados realizarán mayor número de repeticiones.

Grupo 2

- El número de repeticiones oscilará entre 10 y 15, dependiendo del tipo de ejercicio y las capacidades físicas de los alumnos y alumnas.
- La velocidad de ejecución toma un carácter de importancia.
- Efectuaremos de 2 a 3 series de repeticiones.

Ejercicios:

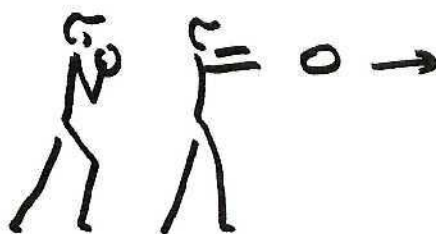
a) Piernas:



b) Abdominales:



c) Brazos:



d) Lumbares:



- El tiempo de descanso aumenta a 1' -1'30" en cada serie.
- Recalcar al alumno/a la importancia que va tomando la intensidad del ejercicio (sin perder su importancia el volumen).
- Los alumnos más dotados realizan mayor número de repeticiones y más intensidad (mayor distancia en los lanzamientos).

Grupo 3

- El número de repeticiones será entre 6 y 10.
- La velocidad de ejecución pasa a tener importancia primordial.
- Efectuaremos de 2 a 3 series.

Ejercicios:

a) Piernas:



- Series de seis saltos.

b) General:



- Series de ocho lanzamientos.

c) General:



- Series de ocho lanzamientos.

d) Piernas:



- Series de seis lanzamientos.

- El tiempo de descanso es mayor.
- La intensidad predomina sobre el volumen.
- Los alumnos más dotados tratan de lanzar prioritariamente a mayor distancia, aunque también realizan mayor número de repeticiones.

SESIÓN 8: LOS MICROCIOS. DISTRIBUCIÓN DE LA SEMANA. LA SESIÓN

Objetivos

- Conocer la división de los mesociclos en microciclos y las características de éstos en función del trabajo que se realiza diariamente.
- Ordenar de forma sencilla un microciclo en función del período en que se encuentre y los objetivos que se marquen.
- Estructurar una sesión.
- Realizar prácticamente y comparar ejemplos de trabajo de velocidad en los tres periodos clásicos de la temporada.

Contenidos

- Los microciclos:
 - Número de ellos en cada mesociclo.
 - Duración de cada uno de ellos.
 - *Cómo ordenar las sesiones de forma coherente.*
 - Objetivos perseguidos.
 - Características.
 - Desarrollo de una sesión.
- Tres ejemplos de entrenamiento de velocidad:
 - Período de preparación general.
 - Período de preparación específica.
 - Período de «competición».

Actividades

- 15' explicación teórica sobre el tema.
- Dividimos a los alumnos y alumnas en los grupos ya establecidos en las sesiones anteriores.
- 10' de calentamiento dirigido por un alumno/a de cada grupo.
- Asignamos a los grupos la tarea concreta a realizar:
 - a) *Grupo 1:* Trabajo de velocidad-agilidad correspondiente al período de preparación general mediante el trabajo de técnica de carrera y trabajo de agilidad general.
 - b) *Grupo 2:* Trabajo de velocidad-agilidad mediante el trabajo de potencia de zancada, trabajo de velocidad de reacción inespecífica y trabajo de agilidad con vallas.

- c) Grupo 3: Trabajo de velocidad y agilidad mediante trabajo de velocidad de reacción específica, velocidad de desplazamiento y trabajo de agilidad con el test de agilidad.

Total de trabajo: 20'.

- 5' reunimos a los alumnos y alumnas y se cuentan las diferencias de trabajo:
 - De cada grupo (intensidad, volumen...).
 - Dentro del propio grupo (según la condición física).

Papel del profesor

- Explicación en la primera parte de la teoría sobre los microciclos, número y duración de los mismos y desarrollo de una sesión. Supervisión de la formación de grupos, asignación de las tareas correspondientes, comprobación de la ejecución y control de la intensidad de las mismas. En la parte final coordinará el debate sobre las experiencias de los alumnos y alumnas en la realización de sus correspondientes tareas.

Recursos

Aros, colchonetas, cuerdas, vallas, postes, tacos de salidas.

Desarrollo

PARTE TEÓRICA

Denominamos microciclos a los ciclos de entrenamiento más pequeños en los que se divide un mesociclo.

Cada microciclo será diferente al anterior según el principio de la progresión, tanto en volumen como en intensidad.

Los microciclos suelen durar de 1 a 2 semanas.

En la distribución semanal del entrenamiento tendremos en cuenta la alternancia del trabajo de los factores orgánicos. Un ejemplo de entrenamiento semanal dentro del mesociclo principal de la etapa de preparación general sería:

<i>Lunes</i>	Trabajo de velocidad.
<i>Martes</i>	Trabajo de resistencia aeróbica.
<i>Miércoles</i>	Trabajo de fuerza-resistencia.
<i>Jueves</i>	Descanso activo.
<i>Viernes</i>	Trabajo de resistencia aeróbica.
<i>Sábado</i>	Trabajo de fuerza-velocidad.
<i>Domingo</i>	<i>Descanso activo.</i>

La sesión de entrenamiento es el último eslabón dentro de la cadena, pues es la materialización más concreta de todo el proceso desarrollado con anterioridad. Dentro de ella se resumen todos los principios de entrenamiento y planificación.

Al plantear la sesión, debemos tener claros:

- **Objetivos:** Qué pretendemos conseguir en esa sesión.
- **Recursos:** Qué elementos vamos a utilizar para conseguir los objetivos.
- **Contenidos:** Qué vamos a realizar para alcanzar los objetivos.
- **Desarrollo:** Cómo organizamos la sesión:
 - Calentamiento.
 - Parte principal
 - Vuelta a la calma.

El número mínimo de veces que hay que trabajar cada capacidad física semanalmente para que exista mejora es:

<i>Resistencia</i>	3-4 días.
<i>Fuerza</i>	2 días.
<i>Velocidad</i>	2 días.
<i>Flexibilidad</i>	5 días.

El orden cuando se entrenan varias capacidades en una misma sesión ha de ser:

- Velocidad.
- Fuerza.
- Resistencia.
- Flexibilidad: En el calentamiento y como vuelta a la calma.

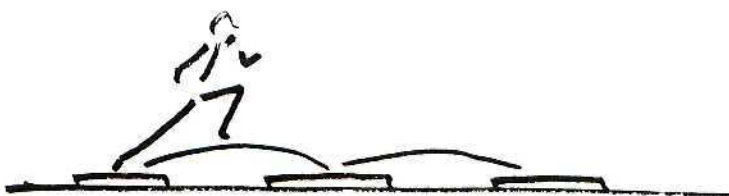
PARTE PRÁCTICA

Grupo 1

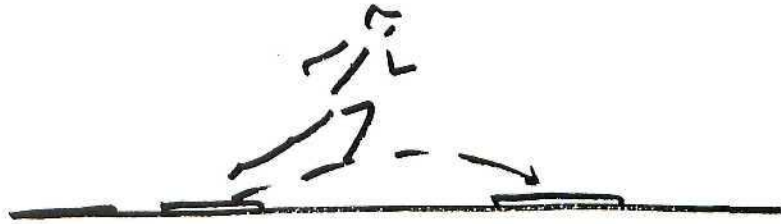
- Trabajo de técnica de carrera:
 - Skipping en sus diversas formas.



- Trabajo de frecuencia de zancada con carrera entre aros muy juntos.



- Trabajo de amplitud de zancada separando mucho los aros.



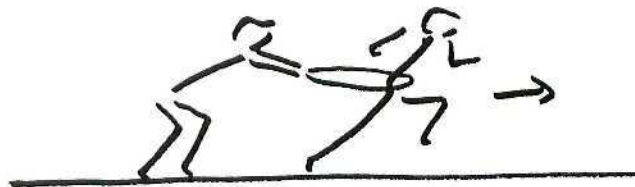
— Trabajo de agilidad:

- Combinación de elementos gimnásticos de suelo con variación de giros sobre los diferentes ejes.
- Hacer gran incidencia en que los elementos técnicos son fundamentales para conseguir una mejora de la velocidad de desplazamiento.

Grupo 2

— Trabajo de potencia de zancada:

- Carrera con arrastre de un compañero que lo sujeta por la cintura con una cuerda.



- Carreras de caballos.
- Trabajo de velocidad de reacción inespecífica mediante juegos de persecución.
- Trabajo de agilidad:
- Circuito con vallas para pasarlas por encima y por debajo alternativamente.



Grupo 3

Trabajo de velocidad de reacción específica:

- Salidas de tacos y 10 m de carrera al 100% con una recuperación de 2 (4 series).
- Trabajo de velocidad de desplazamiento:
- 5 x 50 m al 100% con 2'30" de recuperación.
- Trabajo de agilidad:
- Realizar 3 veces el circuito de agilidad del test con 2'30" de recuperación al 100%.

- Hacer especial incidencia en que la intensidad ha de ser máxima para que exista mejora en la velocidad.
- La recuperación ha de ser grande para que los sistemas energéticos que intervienen se repongan y no se cree una deuda.

Esta Unidad didáctica forma parte del tercer y último trimestre, con lo cual en una evaluación continua adquiere el carácter sumativo de conocimientos anteriores que la apoyan.

Dentro de los criterios de evaluación reflejados anteriormente en la página 31, encontramos cuatro de ellos en los cuales nos vamos a basar para establecer la evaluación del proceso de aprendizaje en esta Unidad didáctica, éstos son:

- Utilizar las distintas pruebas objetivas de los tests para medir las capacidades físicas.
- Utilizar los sistemas de desarrollo de las capacidades físicas para aumentar el nivel motriz de acuerdo al momento y a las necesidades.
- Utilizar en la planificación de la actividad física los principios del entrenamiento, así como una correcta interrelación entre intensidad y volumen y una adecuada distribución de los mismos según las diferentes etapas en la evolución de las capacidades físicas.
- Utilizar métodos de relajación para recobrar el equilibrio psicofísico.

En efecto, aunque en esta unidad se hable única y exclusivamente de planificación, siempre tendremos que partir de una base (en nuestro caso el conocimiento de capacidad física del alumno para planificar el trabajo. Continuando con la aplicación correcta de los métodos de trabajo, la adecuada distribución de los mismos en los diferentes períodos y su organización total teniendo como resultado final el desarrollo de la planificación.

El rendimiento del alumno dentro de esta unidad se evaluará mediante un trabajo de planificación de una temporada de entrenamiento en el cual deberá reflejar su comprensión y dominio de conceptos tales como:

- División de la temporada en periodos:

Según los objetivos que el alumno se haya planteado, deberá demostrar su conocimiento de la división clásica en período preparatorio, de competición, de transición y sus subdivisiones, estableciendo una temporalización lógica.

- Conocimiento y utilización de los principios generales del entrenamiento:

El alumno o alumna aplicará los principios generales del entrenamiento al elaborar su planificación, explicando la utilización de los mismos.

- Conocimiento y utilización de los medios de desarrollo de las capacidades físicas más adecuados a su momento evolutivo:

El alumno o alumna tendrá en cuenta su momento evolutivo para la utilización de métodos de trabajo adecuados, evitando aquellos que por su excesiva intensidad pudieran resultar perjudiciales para su normal evolución.

También se evaluarán los conocimientos adquiridos sobre esta Unidad con cuestiones relativas a ella dentro de un ejercicio escrito.

Evaluación de la Unidad

El profesor evaluará el desarrollo de la Unidad en cuanto a:

- Intercomunicación profesor-alumno.
- Adecuación de los contenidos.
- Grado de obtención de los objetivos.
- Participación del alumnado.

Efectuando un seguimiento continuo y comprobando la consecución de los objetivos y, en su caso, modificando las partes que fueran necesarias.

Con esta Unidad didáctica se ha seguido el camino de diseñar, aplicar, evaluar y reestructurar, habiéndose aplicado tanto en centros de B U P como en centros donde se impartía cursos de enseñanzas experimentales (Reforma), obteniendo resultados positivos en la mayor parte de los casos, aunque ha sido necesario modificar y adecuar algunos de sus contenidos según las características concretas de los cursos en los cuales se ha llevado a efecto.

Bibliografía y recursos

Bibliografía

☑ BARBANY, J. R. *et al.*: *Programas y contenidos de la Educación físico-deportiva en BUP y FP*. Barcelona. Paidotribo, S. A. 1988.

☑ ARNOLD, R. *et al.*: *La educación física en las enseñanzas medias*. Barcelona. Paidotribo, S. A. 1985.

Ambos libros efectúan un recorrido de forma multilateral a través de la Educación Física en las Enseñanzas Medias, de los cuales hemos extraído importantes directrices aplicables a la mayoría de las unidades didácticas comprendidas en este trabajo.

☑ MATEEV, L.: *El proceso del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires. Stadium. 1982.

Es la obra base de la Unidad didáctica que desarrollamos dentro del proyecto, ya que establece de forma clara los fundamentos de la planificación del entrenamiento deportivo, aunque hemos trasvasado estos conceptos desde el entrenamiento de élite al desarrollo de las capacidades físicas básicas.

☑ JIMÉNEZ, V.; ANTÓN, E.; VALERO, J. A.: *Materiales didácticos. Educación física*. Madrid. M.E.C. 1992.

La primera parte del trabajo expone un planteamiento tanto de objetivos como de contenidos, del cual partimos para desarrollar el 4º curso de la ESO.

☑ AA.VV.: *Materiales Curriculares Secundaria Obligatoria*. Madrid. M. E. C. 1992.

Establece las directrices marcadas por el M. E. C. dentro de las cuales se desarrollan los temas transversales.

Videos

☑ *La fisiología del deporte 1, 2, 3.*

Videos de apoyo para la explicación de los fundamentos fisiológicos y las capacidades físicas básicas.

☑ *Iniciación al voleibol I y II*. Imagen y Deporte, S. L. (distribuidora).

☑ *Iniciación al atletismo I y II*. Imagen y Deporte, S. L. (distribuidora).

Utilizados para la explicación de los elementos técnicos de dichos deportes.

DIRECCIÓN GENERAL DE RENOVACIÓN PEDAGÓGICA

CENTRO DE DESARROLLO CURRICULAR