

CURSO : LOS JUEGOS Y DEPORTES COLECTIVOS. PERSPECTIVAS Y ORIENTACIONES DIDÁCTICAS



BALONCESTO



BALONMANO



VOLEIBOL



FÚTBOL SALÓN

PROPUESTAS DIDÁCTICAS

- 1.- U.D. " QUIERO SER COMO BECKHAM"
- 2.- U.D. "JUEGOS CONTINGENTES"
- 3.- U.D. " JUGAMOS A VOLEIBOL"
- 4.- U.D. " JUEGOS PRE-DEPORTIVOS O DE INICIACIÓN AL VOLEIBOL"
- 5.- U.D. " DEPORTES DE EQUIPO"
- 6.- U.D. " BALONCESTO"
- 7.- U.D. "APRENDO A JUGAR A BALONCESTO"
- 8.- U.D. " BALONMANO"
- 9.- U.D. " INICIACIÓN A FÚTBOL"

* Todas la unidades didácticas han sido confeccionadas por los profesores asistentes a la actividad de formación.

U.D. “QUIERO SER COMO BECKHAM”

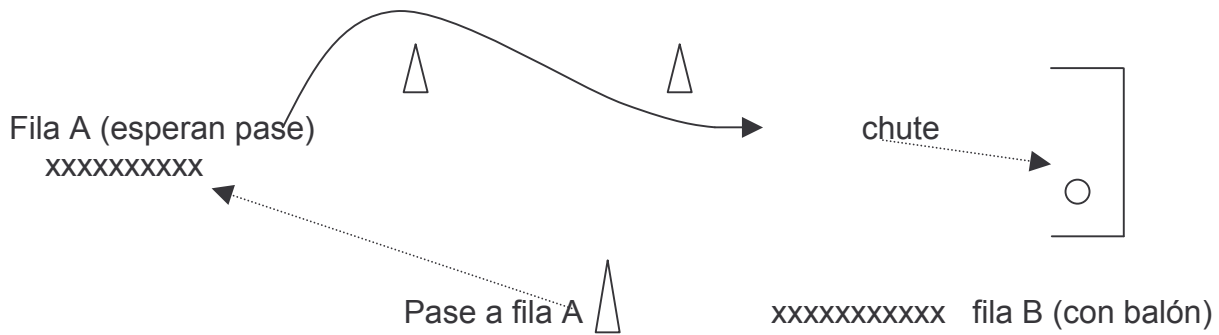
Miriam Monreal Revuelta
Juan José Martínez Esteve
C.P. San Andrés. Murcia.

UNIDAD DIDÁCTICA: “QUIERO SER COMO BECKHAM” SESIÓN Nº: 1 “ DEPORTES BALOMPÉDICOS” CICLO: 3º Nº ALUMNOS/AS: 24	T I E M P O
MATERIAL E INSTALACIONES: Sala de audiovisuales, videos, balones.	
PARTE INICIAL: 1. Video introductorio sobre los distintos deportes que utilizan el pie como principal contacto con el balón: fútbol 11, fútbol 7, fútbol-sala, fútbol-indoor, fútbol 3x3.	
PARTE PRINCIPAL: 1. Breve explicación de las reglas generales que estos deportes tienen en común: superficies de contacto, objetivos, roles de los jugadores, conocer los distintos balones de juego.	
PARTE FINAL: 1. Dudas	

UNIDAD DIDÁCTICA: “QUIERO SER COMO BECKHAM”		T I E M P O
SESIÓN Nº: 2 “ EL BALÓN Y YO” CICLO: 3º Nº ALUMNOS/AS: 24		
MATERIAL E INSTALACIONES: Pista polideportiva, balones, conos.		
PARTE INICIAL: 1. Con los balones (12) en el suelo, correr libremente por el espacio sin tocarlos. 2. Correr y a la señal coger un balón con las manos. Cada vez que se de una palmada pasarlo a un compañero sin balón. 3. Calentamiento estático con especial atención al tren inferior. 4. “CUATRO ESQUINAS” : - Pase - Chute - Control - Regate - Conducción en el centro	2’ 3’ 3’ 5’	
PARTE PRINCIPAL: 2. Individualmente toques de balón con las diferentes partes del cuerpo. 3. Por parejas enfrentadas PASES y RECEPCIÓN(clásico y orientado): • Cortos: interior/ exterior/ puntera/ tacón/ izquierda y derecha • Largos: empeine interior/ exterior/ frontal 4. CONDUCCIONES: cuatro grupos de 6 enfrentados 3 a 3. Conducir el balón hacia el compañero@ de enfrente y entregárselo. Variantes: pie derecho, izquierdo, con pase y recepción, con paradas.	5’ 15’ 10’	
PARTE FINAL: 1. RONDOS	7’	

UNIDAD DIDÁCTICA: “QUIERO SER COMO BECKHAM”		T I E M P O
SESIÓN Nº: 3 “YO ,EL BALÓN Y LA PORTERIA” CICLO: 3º Nº ALUMNOS/AS: 24		
MATERIAL E INSTALACIONES: Pista polideportiva, balones, conos.		
PARTE INICIAL: 5. Calentamiento específico general dinámico (skipin, carrera lateral, de espaldas...) y estático centrado en el tren inferior. 6. “ROBABALONES”: Tres alum@s sin balón y con un pañuelo identificativo intentan robar los balones al resto de compañer@s. Cuando esto sucede, el que pierde el balón coge el pañuelo y se convierte en ladrón.		5' 5'
PARTE PRINCIPAL: 5. CONDUCCIÓN-PASE-CONTROL: Dos grupos saliendo desde el largo de la pista, equipo A realiza pase y equipo B realiza control. Repeticiones hasta llegar a línea de meta.		10'
6. CHUTE: Equipo A chuta sin oposición a “META”, equipo B intenta parar o desviar balón, conduce y vuelve a la fila para chutar.		10'

7. PASE—CONDUCCIÓN--REGATE CONO---CHUTE A PORTERÍA

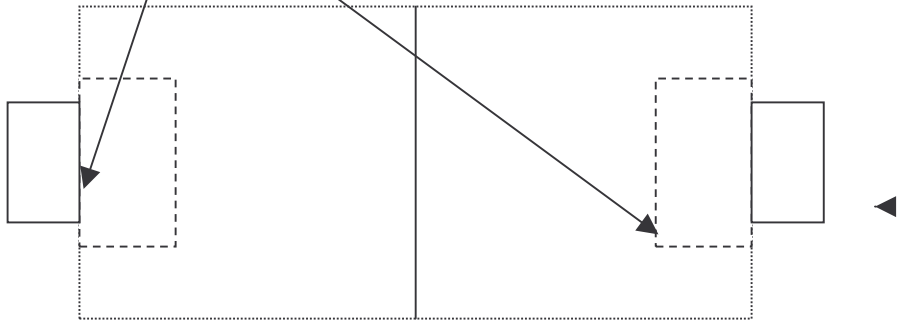
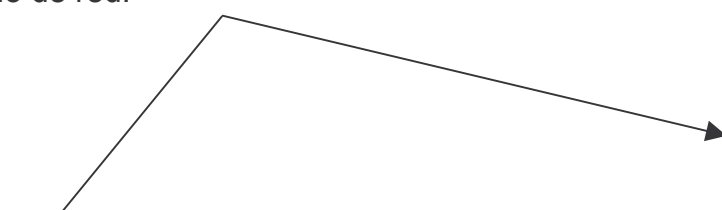


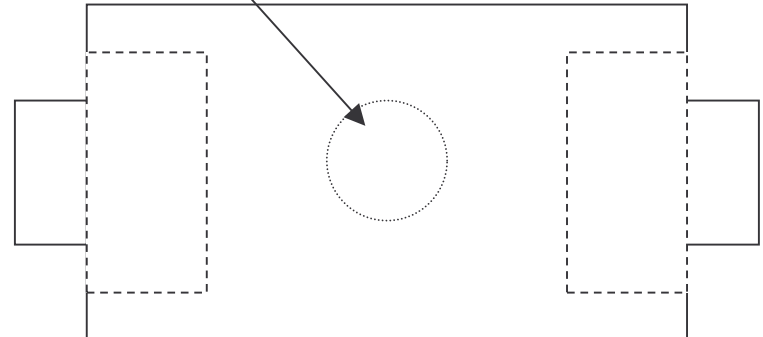
10

PARTE FINAL:

1. "LA MURALLA": Se colocan dos alumn@s en el centro de la pista, el resto con un balón cada uno deben intentar pasar de un lado al otro de la pista conduciendo el balón y sin que se lo quite ninguno de los que están en el centro. Se juega dos veces, en la primera al que le roben el balón se pone en el centro también a robar, y en la segunda el que lo pierda se va a asear.

10

<p>UNIDAD DIDÁCTICA: “QUIERO SER COMO BECKHAM”</p> <p>SESIÓN Nº: 4 “MULTIJUEGOS”</p> <p>CICLO: 3º Nº ALUMNOS/AS: 24</p>	T I E M P O
<p>MATERIAL E INSTALACIONES: Pista polideportiva, balones, conos, petos, miniporterías.</p>	
<p>PARTE INICIAL:</p> <p>7. “EL CAPITÁN” (adaptación director de orquesta): El que está en medio debe averiguar quién es el que dirige el calentamiento.</p> <p>8. “LOS DIEZ PASES”: Dos equipos, el que tiene el balón debe hacer diez pases seguidos con el pie para conseguir un punto. Al jugador que tiene el balón no se le puede robar.</p>	5’ 10’
<p>PARTE PRINCIPAL:</p> <p>8. MULTIJUEGOS---YO, BALÓN, PORTERÍA, ADVERSARIO Y COMPAÑERO— (CIRCUITO DE 3 ESTACIONES)</p> <p><i>Juego 1: <u>zona de gol</u> con el pie, lo demás con las manos, el que tiene pelota no se puede mover.</i></p>  <p><i>Juego 2: “FUTTENIS”se lanza con el pie tras recepción con mano (puede dar un bote).Para iniciar juego <u>zona de saque</u>. Hay zona que no se puede invadir actúa a modo de red.</i></p> 	10’ 10’

		R E D			
<p style="text-align: center;"><i>Juego 3: zona de contacto "fútbol" y áreas permanencia 10 seg. Estático.</i> <u>Zona prohibida</u> opcional (pérdida de posesión o anotación de gol).</p> 					10 ,
<p>PARTE FINAL:</p> <p style="text-align: center;">1. Estiramientos, comentario de la sesión y recogida de material.</p>					5'

UNIDAD DIDÁCTICA: “QUIERO SER COMO BECKHAM”

SESIÓN Nº: 5 “Juegos predeportivos”

CICLO: 3º Nº ALUMNOS/AS: 24

T
I
E
M
P
O

MATERIAL E INSTALACIONES: Piste polideportiva, patio, balones, pelotas de foam, conos, petos, tizas.

PARTE INICIAL:

9. Calentamiento dinámico en grupo, 3 minutos de carrera y estático centrado en tren inferior.

5'

10. “CAZADORES FUTBOLEROS”: Dos alumñ@s con balón de foam intentan dar a l@s compañer@s chutando con el pie. Al que den se transforma en cazador.

5'

PARTE PRINCIPAL:

Dividimos la clase en 6 equipos de 4 jugadores para realizar los dos juegos, de manera que se quedan 3 equipos en cada juego.

Juego 1. Equipo A: Realiza un recorrido individual conduciendo el balón con los pies y llevándose al compañer@ a modo de relevo. Cada jugador realiza el recorrido tres veces.

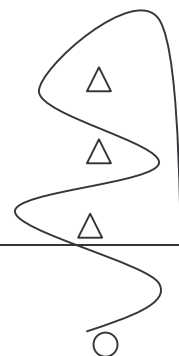
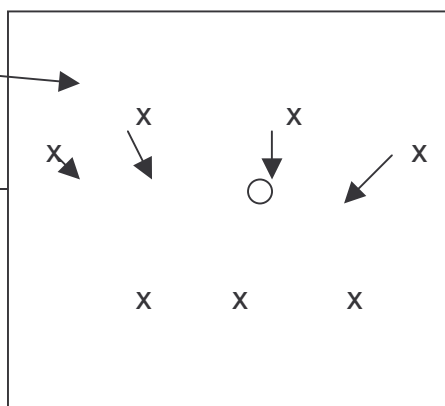
Equipo B: Tres jugadores hacen de defensas y uno de portero, deben evitar que el equipo C les marque. Cuando recuperen el balón deben enviarlo al campo contrario para que el equipo C comience una nueva jugada de ataque.

Equipo C: Cuatro atacantes que intentan marcar en la portería defendida por el equipo B.

-Tiene de tiempo para marcar goles el que tarde el equipo A en completar su recorrido. Cuando lo haga cambian los roles.

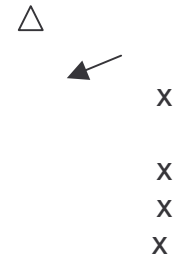
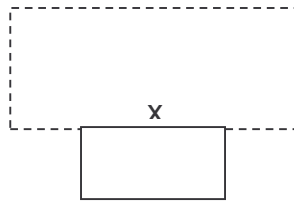
15'

Equipo C



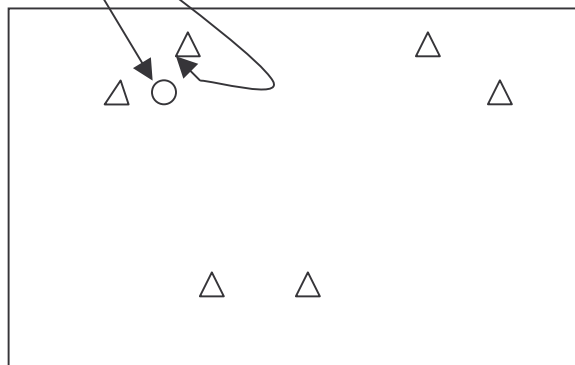
Equipo A

Equipo B



Juego 2. "FÚTBOL A TRES": Tres equipos de 4 jugadores y 3 porterías con uno o dos balones. Objetivo: marcar en las porterías de los otros dos equipos y evitar que te marquen. Ganará el equipo que menos goles encaje. Las porterías son conos y **se puede marcar un gol en cualquiera de los dos sentidos.**

15



PARTE FINAL:

1. "GOLIGOL": Juego de puntería. Se dibujan varias porterías (4 o 5) en la pared con distintas puntuaciones. L@s alumn@s van chutando por turnos para intentar conseguir la máxima puntuación. 3 lanzamientos cada uno.

10

10	8	8	10
6	4	4	6
3	1	1	3

U.D. :

**“JUEGOS CONTINGENTES”
DE
FÚTBOL SALÓN, BALONCESTO,
VOLEIBOL Y BALONMANO”**



Autores:

**A. FRANCISCO FERRÁNDEZ NORTES
BELEN PERÁN ALCARÁZ
ENCARNACIÓN REALES MARTÍNEZ
NURIA SÁNCHEZ MARTÍNEZ
SARA VENTURA YAÑEZ**

INTRODUCCIÓN

En la planificación de la Educación Física existen condicionantes que guían al profesor en su proceso y determinan el producto final del mismo. En el proceso de planificación influyen una serie de factores que individualizan el trabajo realizado dando como resultado un proyecto de acción personal y contextual, estos factores los podemos resumir en:

- a) Factores personales del profesor que están condicionados entre otros por la formación inicial del profesor, la motivación personal, la concepción de la educación física y la propia experiencia docente.
- b) Factores del contexto que están relacionados con las características del alumnado, la tradición y cultura geográfica del centro, las directrices del departamento de Educación Física, el entorno próximo y las características del centro.

Por tanto, la planificación es un proceso en continuo movimiento que está cambiando en función de una serie de factores que el profesor de Educación Física debe de tener en cuenta para la elaboración de sus unidades didácticas. Bajo este enfoque consideramos imprescindible que el profesor prevea con suficiente antelación aquellas situaciones imprevistas que dificultan la puesta en práctica de lo previamente planificado como un día con condiciones meteorológicas adversas que impiden realizar las actividades planificadas en el espacio convencional correspondiente.

Ante estas situaciones de la práctica diaria, pensamos que el profesor debe establecer un plan contingente de la sesión entendiéndose como aquel que trata de analizar los posibles escenarios futuros a los que habrá de enfrentarse previniendo y diseñando las actuaciones que hay que llevar a cabo para cumplir con los objetivos propuestos.

Así pues pensando en la necesidad en la que muchas veces contamos los profesores de educación física para modificar lo planificado a la situación real del momento, creemos conveniente establecer una serie de “juegos contingentes” para el aprendizaje del fútbol salón, baloncesto, voleibol y balonmano que nos permitan atender a aquellas situaciones imprevistas en la que la adaptación del juego a un espacio y material no convencional permita la consecución de los objetivos programados con anterioridad.

A continuación se describen una serie de juegos para cada uno de los deportes colectivos que mediante las adaptaciones oportunas pueden ser llevados a cabo en cada centro tanto para la etapa de Educación Primaria como para la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. Así pues, en cada juego dejamos un espacio abierto de representación gráfica para que cada profesor lo adapte a las características especiales de su centro.

“JUEGOS CONTINGENTES” DE FÚTBOL SALÓN

FÚTBOL MAREO
MATERIAL: - Un balón
TERRENO DE JUEGO: - Cualquiera
REPRESENTACIÓN GRÁFICA
DESCRIPCIÓN: - En grupos de 5 alumnos colocados en círculo intentan realizar diferentes pases superando al alumno que está en el centro del círculo.
REGLAS: - Si el alumno del centro intercepta el balón sale del círculo intercambiándose por el que ha fallado

FÚTBOL DIANA

MATERIAL:

- Un balón y un cono

TERRENO DE JUEGO:

- Cualquiera

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

DESCRIPCIÓN:

- Se forman dos equipos de 5 alumnos que tratan de derribar el cono del equipo contrario que se encuentra en la línea de fondo del equipo contrario.

REGLAS:

- No se puede tocar el balón con la mano
- La defensa debe realizarse a 2 metros del cono como mínimo.

PAÑUELO PIE

MATERIAL:

- Un balón

TERRENO DE JUEGO:

- Cualquiera

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

DESCRIPCIÓN:

- Se forman dos equipos que juegan al pañuelo pero con el pie. El profesor dirá un número y los alumnos que tengan ese número saldrán a por un balón que esté situado en el centro del terreno de juego. El que coja el balón tiene que conducirlo hasta su posición de salida.

REGLAS:

- El balón se debe conducir con el pie en todo momento

ESQUIVAS

MATERIAL:

- Un balón

TERRENO DE JUEGO:

- Cualquiera

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

DESCRIPCIÓN:

- Se forman grupos de 5 alumnos que se colocan en círculo, uno de ellos se sitúa en el centro. Los de fuera deben pasarse la pelota e intentar golpear al del centro y éste deberá evitarlo.

REGLAS:

- Si un balón golpea al del centro pasará a esta posición.

CONTROLES

MATERIAL:

- Un balón

TERRENO DE JUEGO:

- Cualquiera

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

DESCRIPCIÓN:

- Se forman grupos de 5 alumnos que se pasan el balón con el pie entre si evitando que caiga al suelo.

REGLAS:

- Sólo se puede golpear con el pie.

“JUEGOS CONTINGENTES” DE BALONCESTO

“JUEGO CON AROS, DOS CONTRA UNO”
MATERIAL: - Aros, balones de baloncesto.
TERRENO DE JUEGO: - Cualquiera.
REPRESENTACIÓN GRÁFICA
DESCRIPCIÓN: - En el suelo hay dos aros, separados unos 3-4 metros uno del otro. Un jugador intenta defender los dos aros contra dos atacantes. Éstos se pasan el balón, sin driblarlo, e intentan poner el balón dentro de uno de los aros. (Ir cambiando los roles)
REGLAS: - Los que tienen el balón no pueden driblarlo. - Respetar las reglas del baloncesto: pasos,... - No se puede cometer falta al jugador con balón.

“A POR EL REBOTE”

MATERIAL:

- balones de baloncesto.

TERRENO DE JUEGO:

- Cualquiera que tenga cerca una pared.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

DESCRIPCIÓN:

- Dos jugadores colocados uno al lado del otro, mirando a la pared. Otro de encuentra detrás de ellos. **A** lanza el balón contra la pared, **B y C** saltan e intentan coger el rebote. El que lo consigue ocupa ahora el lugar de **A**.

REGLAS:

-

“ FINTA EL TIRO”

MATERIAL:

- balones de baloncesto.

TERRENO DE JUEGO:

- Cualquiera que tenga una pared.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

DESCRIPCIÓN:

- Varias filas de 5-6 jugadores con un balón cada fila. Delante de cada fila se pone un aro en el suelo a una distancia de 4 metros de la pared. El primero de la fila, con balón, finta el tiro y a continuación realiza un lanzamiento en suspensión contra la pared. ¡No saltar hacia delante! Después del tiro el jugador coge el rebote, vuelve botando y se lo pasa al siguiente de la fila.

(En la pared podemos colocar un folio que haga de canasta para que los alumnos lancen a un punto determinado-canasta-). El que dé en el folio de la pared recibirá un punto.

REGLAS:

- El alumno que realiza el tiro no puede pisar el aro, ni caer dentro(de esta manera trabajaremos el salto en vertical)

“INTERCEPTAR EL BALÓN”

MATERIAL:

- Balones de baloncesto.

TERRENO DE JUEGO:

- Cualquiera.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

DESCRIPCIÓN:

- Grupos de 8 jugadores aprox. 6 jugadores se colocan en círculo y se van pasando el balón entre ellos. En el centro del círculo hay 1 ó 2 jugadores que intentan interceptar los pases. El que pierde el pase se va al medio y el del medio ocupa su lugar.

Variante: con 2 balones.

REGLAS:

- No se pueden realizar pases picados.

“EL TIOVIVO”

MATERIAL:

- Balones de baloncesto.

TERRENO DE JUEGO:

- Porche cubierto.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

DESCRIPCIÓN:

- Toda la clase se dispersa por el espacio y separado de los demás un metro aproximadamente. A la señal, los jugadores envían el balón rápidamente y sin orden de un jugador a otro. La forma inesperada en que el balón puede ser lanzado, produce una gran animación, con frecuentes sorpresas, sobre todo si se juega con dos pelotas a la vez.

REGLAS:

- No pueden desplazarse del sitio.
- Todos los alumnos comienzan el juego con 10 puntos, pero cada vez que se les caiga el balón o lo lancen tan defectuosamente que no se pueda recibir, pierden 1 punto.
- Se variarán las formas de lanzamiento, comenzaremos por lanzamiento libre e iremos añadiendo modificaciones: pase de pecho, picado,...

“JUEGOS CONTINGENTES” DE VOLEIBOL

“BALÓN VOLADOR”
MATERIAL: Un balón por alumno (gomaespuma o de voleibol).
TERRENO DE JUEGO: Cualquiera
REPRESENTACIÓN GRÁFICA
DESCRIPCIÓN: Lo juegan todos los alumnos a la vez y con el, pretendemos desarrollar la técnica del toque de dedos y de antebrazo. Cada alumna/o tiene un balón en las manos. El juego consiste en que cuando el profesor da la señal los alumnos lanzan el balón hacia arriba y comienzan a darle toques de dedos, dejando que el balón de un bote en el suelo. Hay que explicarle, por tanto, que deben lanzar el balón lo mas alto posible, para que, después del bote, les de tiempo suficiente para ponerse debajo del balón y poderlo lanzar bien alto. Esto mismo se puede hacer con el toque de antebrazos. También lo podemos hacer con un toque de dedos, uno de antebrazos, uno de dedos, y así sucesivamente. Ganara aquel alumna/o que mas toques consiga darle consecutivamente.
REGLAS: <ul style="list-style-type: none">- El balón debe dar un bote en el suelo antes de ser golpeado.- Únicamente se puede lanzar el balón hacia arriba con el gesto técnico indicado por el profesor.

“VOLEY TENIS”

MATERIAL: Un balón por pareja (gomaespuma o de voleibol).

TERRENO DE JUEGO: Cualquiera

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

DESCRIPCIÓN: Dividimos a la clase por parejas y juegan de dos en dos, aunque pueden estar jugando todos a la vez e incluso dividirlos en grupos de cuatro, por ejemplo. Pretendemos con este juego introducirnos o mejorar la técnica del toque de dedos y antebrazo.

En la pista, patio o cualquier otro espacio buscamos dos árboles, dos farolas, dos postes,... cogemos una cuerda o elástico largo y lo atamos procurando que quede a una altura de entre uno y dos metros del suelo.

Cada miembro de la pareja o grupo se pone a un lado del elástico, con un balón por pareja. Lo pueden pasar o bien de dedos si les viene alto o bien de antebrazos si les viene bajo. Pero pueden dejar que de un bote en el suelo (como en el tenis).

Las parejas pueden contar los toques que le dan a la pelota sin perder ganara la pareja que mas toques consecutivos de.

REGLAS: El balón debe dar un bote entre golpe y golpe.

“ LOS TRES PASES”

MATERIAL:

Un balón de voleibol y setas para delimitar el terreno de juego.

TERRENO DE JUEGO: Cualquier espacio que sea amplio.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

DESCRIPCIÓN: Jugamos en un espacio similar al de voley o delimitado anteriormente. El nº de jugadores puede ser el mismo que el de un partido, 6x6 aunque podemos aumentar o disminuir en uno o dos pero el juego sigue siendo atractivo. El objetivo que perseguimos es que los alumnos se vayan acostumbrando a ocupar y responsabilizarse de un espacio determinado y que vayan interiorizando los tres pases de voley.

Lo jugamos cuando estamos iniciando la práctica de este deporte. Se sobreentiende que los alumnos no saben dar todavía toques de dedos y antebrazo, por eso en vez de toques, los niños atrapan el balón con una o dos manos, y efectúan tres pases entre si. El tercer pase siempre es al campo contrario salvo que no tengan ni idea, no se permiten botes en el suelo.

Podemos jugarlo a 25 puntos para que se vayan acostumbrando a los puntos normales en voley, al igual que podemos ir rotando para que todos pase por el espacio delantero y defensa.

REGLAS:

“ VOLEY PARED”

MATERIAL: Un balón de voleibol por grupo

-

TERRENO DE JUEGO: Un espacio que cuente con pared libre de obstáculos para ser utilizada.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

DESCRIPCIÓN: Jugamos ayudándonos de alguna pared que tengamos en el centro. Nuestro objetivo será dominar la técnica del toque de antebrazos y dedos así como el saque de abajo.

La clase la dividimos en grupos de 5 o 6 jugadores que se sitúan en fila frente a una pared, el 1º comienza el juego sacando de abajo contra la pared.

Cuando rebota en la misma los alumnos pueden golpear directamente de antebrazos o de dedos o bien dejar que de un bote (Pero no 2 botes). Según van golpeando hacia la pared corren hacia el final de sus filas y así sucesivamente.

Ganara el equipo que mas rotaciones haga sin perder el control de la pelota, es decir sin que la pelota le bote 2 veces y siempre que los toques sean correctos,

REGLAS:

- Como máximo puede dar un bote una vez golpeado contra la pared.

"BALÓN AL AIRE"

MATERIAL:

- Balones de foam

TERRENO DE JUEGO:

- Porche cubierto.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

DESCRIPCIÓN:

2 equipos. Cada equipo forma un círculo. Cada jugador dispone de un balón de foam. El objetivo del juego consiste en mantener el balón en el aire e ir intercambiando los balones con el resto de jugadores de su equipo.

Primero lanzamos el balón al compañero de la derecha y cogemos el balón que nos lanza el que está a nuestra izquierda, libremente.

Después lanzamos el balón hacia arriba y nos tenemos que desplazar hacia la derecha para recoger el balón que ha lanzado nuestro compañero.

Igual que el anterior pero con toque de dedos. Primero lanzamos el balón a nuestro compañero y después somos nosotros los que nos movemos.

Variante: una vez que han cogido la dinámica del juego, los jugadores van desplazándose hacia la derecha dando toques de dedos seguidos sin coger el balón, siempre jugando con el balón del jugador de su derecha.

REGLAS:

- El equipo anota punto cuando no cae ninguno de los balones en juego.

“JUEGOS CONTINGENTES” DE BALONMANO

“EL LADRÓN”

MATERIAL:

-Cuatro balones y cuatro aros

TERRENO DE JUEGO:

- Cualquiera

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

DESCRIPCIÓN:

-Cuatro equipos de seis formando circulo y a su vez cada grupo en fila. Los balones en el centro y un aro delante de cada equipo. Actúan los primeros de cada grupo. A la señal del profesor los ladrones corren a coger un balón del centro y vuelven botando el balón para guardarlo al aro. Cuando no hay balones en el centro deben robar al vecino. Gana el equipo que consiga tener dos balones dentro de su aro. Después toman relevo los segundos del grupo.

REGLAS:

- No coger más de un balón a la vez
- No pueden desplazarse sin botar el balón

“EL PROTEGIDO”

MATERIAL:

- Aros y balones

TERRENO DE JUEGO:

-Sala polivalente

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

DESCRIPCIÓN:

-Siguiendo con los grupos de seis: tres defensores y tres atacantes. Los defensores tienen un cono que deben proteger en un aro y los tres atacantes deben buscar la manera de darle con el balón al cono.

REGLAS:

- Pueden botar el balón para desplazarse, pero una vez que se paran ya no pueden volver a botar

"EI PELOTEO"

MATERIAL:

- Balones de goma -espuma

TERRENO DE JUEGO:

- Cualquiera

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

DESCRIPCIÓN:

-Tres equipos de ocho. Dos equipos enfrentados formando un pasillo central de unos diez metros. A la señal del profesor un grupo pasará por el centro lo más rápido posible esquivando las pelotas que lanzan los otros dos grupos desde los laterales

REGLAS:

- No coger más de un balón a la vez
- Tirar a los pies para puntuar
- Pelotazo en la cabeza se le quita un punto

“LOS ESPIAS”

MATERIAL:

-Balón de balonmano

TERRENO DE JUEGO:

-Sala polivalente

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

DESCRIPCIÓN:

-Dos equipos divididos en la mitad de la sala. En cada equipo existen tres espías. Mientras que en un equipo van haciéndose pases, los espías intentan interceptarlo. A los cuatro pases debe pasar al otro campo. Cada vez que llegan a cuatro pases se puntúan un tanto.
Variante: poner en juego más balones.

REGLAS:

- No se puede andar con el balón

“PATATA CALIENTE CON DERRIBO”

MATERIAL:

- Balones de foam pequeños.

TERRENO DE JUEGO:

- Porche cubierto.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

DESCRIPCIÓN:

2 equipos. Se divide el espacio en dos partes, al final de cada campo se coloca un cono. El balón se pone en juego desde la línea de fondo. El objetivo consiste en llevar el balón hasta el final del campo contrario y derribar el cono que está situado en el mismo, sin que el balón bote. Si el balón toca el suelo, el equipo atacante pierde el balón y el equipo contrario comienza el juego desde la línea de fondo. Si el equipo que defiende recupera el balón, no se para el juego; sino que se cambian los roles automáticamente.

REGLAS:

- Nadie puede desplazarse con el balón en las manos.
- No se puede arrancar el balón de las manos del que lo lleva.
- El balón tiene que pasar por todos los miembros del equipo antes de entrar a derribar el cono.
- Para anotar un punto es necesario que el balón pase por todos los miembros del equipo y que el cono sea derribado por el balón.
- Sólo se avanza sin balón.

U.D. : JUGAMOS A VOLEIBOL.

Rubén Blaya Lázaro.

U.D.:	Jugamos al voleibol	SESIÓN Nº : 1
OBJETIVOS:	<ul style="list-style-type: none">- Iniciar en las técnicas básicas del voleibol: el toque de dedos.- Incrementar la competencia motora mediante la práctica del voleibol adaptado.- Iniciar en la manipulación de instrumentos en los juegos deportivos.	CICLO: Tercero NIVEL: 5º y 6º
MATERIAL:	Balones de voleibol (de goma espuma)	INSTALACIONES: Pista

ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	TIEMPO
<p><u>PARTE INICIAL:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Correr libremente por toda la pista. A una señal, desplazamiento hacia adelante, con dos hacia atrás y con tres lateralmente. - Carrera suave y a la señal, saltar lo más alto posible. - Estiramientos, centrándose en hombros, brazos y dedos. - Juego: “El pillao cadena”: Se queda un alumno, que debe pillar a los demás e incorporarlos a una cadena que se va formando con los pillados. La cadena puede pillar siempre que no se rompa, y puede desplazarse por toda la pista. Variante: cuando la cadena sea de cuatro, se puede dividir en dos. 	<p>Individual</p> <p>Individual</p> <p>Individual</p> <p>Gran grupo</p>	<p>10 min</p>
<p><u>PARTE PRINCIPAL:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la técnica del pase de dedos. - Realizar toques de dedos individualmente metiéndose bien bajo la pelota. - En parejas, pasarse la pelota haciendo toques de dedos. En situaciones estáticas y con desplazamientos. - Grupos de 5 ó 6 alumnos. Todos se ponen en fila menos uno que está frente al grupo y con una pelota. Éste pasa al primero de la fila, que le devuelve de dedos y se va al último. Cada cierto tiempo se cambia el pasador. - Juego: “¿Quién da más toques?”. Grupos de 5 ó 6 alumnos, situados en círculo. Dar todos los toques posibles sin que caiga la pelota. Gana el grupo que más toques dé. Variantes: vale dar un bote, sólo cuentan los toques de dedos, etc. 	<p>Gran grupo</p> <p>Individual</p> <p>Parejas</p> <p>Pequeño grupo</p> <p>Pequeño grupo</p> <p>Gran grupo</p>	<p>2 min</p> <p>8 min</p> <p>10 min</p> <p>10 min</p> <p>10 min</p>
<p><u>VUELTA A LA CALMA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Juego: “El distraído”: Todos en círculo. Pasar un balón de uno a otro sin seguir un orden establecido. Al “distraído” que se le caiga se le da un aviso y al tercero, debe dar tres toques de dedos en el centro del círculo. - Comentario sobre la sesión. - Aseo. 	<p>Gran grupo</p>	<p>10 min</p>

U.D. : JUEGOS PRE-DEPORTIVOS O DE INICIACIÓN AL VOLEIBOL”

AUTOR: TOMÁS GARCÍA LÓPEZ.

Las sesiones presentadas son un ejemplo de modelos de sesiones que pertenecen a una unidad didáctica más amplia de “*iniciación a los deportes colectivos*”.

SESION 1

CENTRO:

PROFESOR: Tomás García López

<u>CICLO</u>	<u>NIVEL</u>
3°	5°

Unidad Didáctica: JUEGOS DE INICIACIÓN DEPORTIVA (VOLEIBOL)

Objetivos didácticos:

- Desarrollar la agilidad y la coordinación dinámica general a través de diferentes formas de desplazamiento.
- Iniciar la práctica de diferentes modalidades deportivas de forma lúdica basadas en formas jugadas del voleibol

Material e Instalación: globos, balones-globos. Pista polideportiva o gimnasio

Propuesta de actividades:

Actividad 1: " Calentamiento general en círculo"

- Solicitar un voluntari@ que quiera realizar un calentamiento breve. Al acabar pedir la opinión de los demás y posibles mejoras.
- Corremos libremente por todo el terreno, con un pitido corremos hacia delante, con dos hacia atrás y con tres para movernos de lado.
- Ahora corremos hacia delante y al pitido, giramos a la izquierda mientras que con dos lo haremos hacia la derecha.
- Corremos y a la señal, saltamos lo más alto posible.

Actividad 3:" El golpeo del número"

Grupos pequeños. En círculo con un globo y cada alumn@ numerado. El capitán lanza el globo hacia arriba y dice un número, el alumn@ con dicho número golpea el balón al mismo tiempo que dice otro número. Gana el equipo que menos veces se le cae el globo al suelo.

Reglas: de cintura para arriba.

Variantes: todo el cuerpo

Actividad 4: "Los diez toques"

Pequeños grupos. Colocados en círculo con un balón. A la señal, los grupos tocan de dedos y antebrazos, tratando de que la pelota no vaya al suelo. Se consigue un punto por cada 10 toques. Si la pelota cae vuelta a empezar.

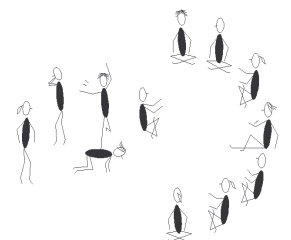
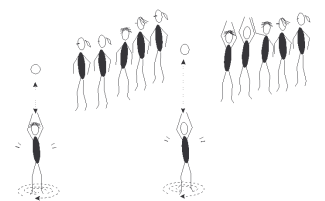
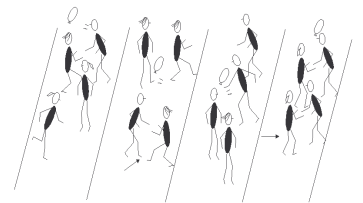
Variantes: puede realizarse en fila.

Actividad 5: "Quién lo tiene"

Sentados, en círculo, un compañer@ en el centro con los ojos cerrados.

L@s del círculo se van pasando de mano en mano una pelota. El del centro dice "ya" y deberá adivinar quién tiene la pelota una vez quitado el obstáculo de los ojos.

GRÁFICOS



SESION 2

CENTRO:

PROFESOR: Tomás García López

<u>CICLO</u>	<u>NIVEL</u>
3°	5°

Unidad Didáctica: JUEGOS DE INICIACIÓN DEPORTIVA (VOLEIBOL)

Objetivos didácticos:

- Utilizar las habilidades básicas en situaciones de juego.
- Satisfacer la necesidad de exploración y manipulación de nuevos materiales: globo, balón- VOLEIBOL, red...

Material e Instalación: balones-globos. Pista polideportiva o gimnasio. Red de voley y minivoley

Propuesta de actividades:

Actividad 1: " Calentamiento general"

- Solicitar un voluntari@ que quiera realizar un calentamiento breve. Al acabar pedir la opinión de los demás y posibles mejoras.
- Corremos por encima de todas las rayas pintadas en el gimnasio o suelo.
- A la señal determinada, el último correrá hasta colocarse el primero y así sucesivamente.

Actividad 3:" Competición de pases"

Grupos pequeños. Varios equipos. Uno enfrente del otro, detrás de la red, tendrán que pasar el balón al campo contrario. No se pueden dar más de tres toques. Pierde el equipo que se le caiga el balón al suelo.

Reglas: vale de cintura para arriba.

Variantes: todo el cuerpo

Actividad 4:"Balón volador"

Gran grupo. Dos equipos. Dos grupos separados por una red de voley. Lanzar el balón al campo contrario desde el lugar donde se recibió, el otro grupo intentará recuperar el balón antes de que caiga al suelo. El que recupera pasa a un compañero que será el que lance al campo contrario.

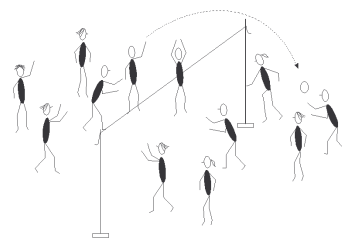
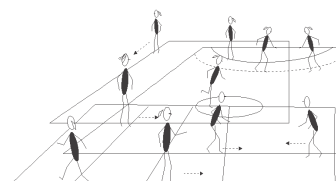
Reglas: el saque se hace golpeando la pelota con la mano; recibir antes de que caiga al suelo. Cada alumno defenderá una zona determinada.

Variantes: con varios balones

Actividad 5: : "El minuto"

En parejas. Uno de los compañeros ayuda a estirar y "soltar" o descargar al compañero, realizando 4-5 actividades propuestas durante 60 seg. Al finalizar se intercambian los papeles.

GRÁFICOS



UNIDAD DIDÁCTICA : BALONCESTO

Juana Trigo.

UNIDAD DIDÁCTICA...BALONCESTO..... SESIÓN N° :...2ª... CICLO : 1º ESO..... FECHA :Nº alumnos/as : ...24.....	
Parte primera : actividades	Parte primera: organización
1. Trote suave sobre las líneas del campo, intercalando elevación de rodillas, talones atrás, elevación de brazos alternos, desplazamientos laterales...	1. GRUPAL 3m....
2. Bote sobre las líneas del campo, con una mano y con la otra, andando y corriendo	2. GRUPAL 3m.....
3. juego: La muralla con bote. Todos menos uno, a un lado de la pista deben llegar al otro lado botando sin ser pillados por el compañero situado en la línea central que no tiene balón, y solo puede pillar a lo largo de esta línea. El que es pillado deja el balón y se queda a pillar con el otro compañero.	3. GRUPAL m....
Parte segunda : actividades	Parte segunda : organización
4. Todos contra todos todos con balón en espacio más o menos reducido, botar intentando quitar el balón a los otros y evitando que se lo quiten.	4. GRUPAL t:5m...
5. Uno contra uno Intentar rebasar al contrario sin que te quite el balón.	5. PAREJAS t:7m....
6. Relevos con bote 4 filas de 6 alumnos situadas a lo largo de la línea de banda. Cada fila con un balón, salir botando hasta la otra línea dar la vuelta al cono y volver a dar el relevo	6. GRUPOS DE 6 t:7m.....
7. El pañuelo modificado Cada grupo en una línea de banda y a cada alumno se le asigna un nº que nadie sabe. Al decir un nº	7. 2 GRUPOS

<p>aquellos de cada grupo que lo tenga deben salir a coger el balón situado en el centro y botando ir a encestar. El que no coge el balón debe defender</p>	<p>t:10m....</p>
<p>Parte tercera : actividades</p>	<p>Parte tercera : organización</p>
<p>8. Estiramientos y comentarios sobre las actividades</p>	<p>8. GRUPAL en círculo. T5m...</p>
<p>Objetivos:Familiarización con el campo Dominio del balón Visión periférica.....</p>	<p>Contenidos: Diversos tipos de bote.....</p>
<p>Estilos de enseñanza Mando directo y resolución de problemas.....</p>	<p>Recursos y material ...pista y un balón para cada uno.....</p>
<p>Sesión anterior y posterior: ...introdutoria---- pases.....</p>	<p>Tiempo total:44m hasta 55m, explicación las actividades y 5 m. para el ase -----</p>

UNIDAD DIDÁCTICA:

“Aprendo a jugar a baloncesto”

Juan Casquel.

I.E.S: ARZOBISPO LOZANO

CICLO: 1º

CURSO: 2º ESO

TRIMESTRE: 2º

FECHA: MARZO 2007

Nº DE SESIONES DE E-A: 8

Desarrollaremos la 2ª y 7ª sesión de la misma.

SESIONES	OBJETIVOS	CONTENIDO	Nº DE ACTIVIDAD
2º SESIÓN: “EL BALON: Bote y pase”	<ul style="list-style-type: none">❖ Dominar el balón en el bote mediante situaciones jugadas.❖ Pasar y recepcionar el balón en situaciones jugadas.	<ul style="list-style-type: none">❖ Trabajo de bote de protección y de velocidad.❖ Realización de los diferentes pases con el compañero.	CALENTAMIENTO Rutina inicial. Recordatorio de los fundamentales tratados en la sesión inicial en relación al bote y pase. Realizar el juego de (cocodrilo) incidiendo en la práctica del bote de ambas manos y sin... PARTE PRINCIPAL - Individual: Realizar el desplazamiento por intentando tocar el balón al compañero. El que determinado número podrá realizar un lanzamiento a canasta libre. Realizar variantes necesarias para mejorar en el bote o repetir el ejercicio en parejas y con cumpliendo la función... -Grupos de 6: 1. Realizamos cuatro seis componentes en cada pista polideportiva en primer momento jugar 10 pases sin ningunos para pasar con posición realizar las variantes...

			<p>para polarizar los c de pase, e incluyen posibilidad de reali contraataque cuan diez pases exigido 2.Continuando con agrupación pasare el juego del balón-t polarizando en la r correcta de los pas de un objetivo con</p> <p>VUELTA A LA CA El pistolero.</p>
<p>7ª SESIÓN:“Evalu mi nivel de baloncesto.”</p>	<p>❖ Observar la practica de baloncesto del alumnado para su evaluación individual.</p>	<p>❖ Práctica del baloncesto pared con mis compañeros.</p>	<p>CALENTAMIENTO Rutina inicial. Recordatorio a los realización de la ev su contenido. Realización del jue cuerdas”</p> <p>PARTE PRINCIPA Baloncesto pared: grupo en dos mita realizamos el juego pared (6x6 con 6 c cada equipo situad de ataque, fuera de simulando una par es colar canasta pe necesitaran enviar compañeros un nú veces. Observaren realización técnico baloncesto además socio motrices rele juegos colectivos.</p> <p>VUELTA A LA CA Explicación grupal esta primera sesión</p>

UNIDAD DIDÁCTICA: Balonmano

Héctor Alonso Ruiz.

SESIÓN Nº: 6 de 8		CURSO: 1º ciclo de ESO	DURACIÓN:
Calentamiento: actividades		Calentamiento: organización	
1. tula con balón: dos alumnos la ligan. Deben coger al resto tocándoles con un balón que se van pasando entre ellos. Cuando den a alguien se pone con ellos		1. masiva, todo el grupo	
2. juego de los 10 pases: deben pasarse el balón dentro del equipo, consiguiendo dar 10 pases sin que el equipo contrario intercepte el balón o se caiga al suelo al suelo		2. alumnos divididos en grupos de 6, un grupo contra otro	
Parte principal: actividades		Parte principal: organización	
3. rueda de lanzamientos: por parejas salen desde el medio campo haciendo pases entre ellos, al llegar al área, lanzamiento a puerta, en la que habremos colocado un aro para intentar que metan por ahí el balón. Los que acaban de lanzar se quedan defendiendo a la pareja que salen a continuación y así sucesivamente. Progresivamente vamos introduciendo reglas (máximo 4 pases, no se puede botar...)		3. la mitad de la clase en cada portería, organizados por parejas, que van saliendo sucesivamente	
4. acertar al cono: juego equipo contra equipo. Se marca tanto cuando acierten en el cono situado en línea de gol, bajo la portería. Podemos meter las reglas que queramos (número mínimo o máximo de pases, bote o no...)		4. grupos de 6 alumnos, juegan un equipo contra otro	
5. rebotón: juego equipo contra equipo, el tanto se marca cuando se golpea al tablero de la canasta de baloncesto y el balón bota a continuación 2 veces en el suelo, dentro del campo de baloncesto, sin que nadie del otro equipo lo toque antes		5. igual que la anterior	
6. partido de balonmano: juego de balonmano, con las modificaciones reglamentarias que queramos incluir		6. igual que el anterior	

Vuelta a la calma: actividades	Vuelta a la calma: organización
7. breve reflexión sobre los aspectos trabajados a lo largo de la sesión	7. masiva, todo el grupo junto
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - reconocer la importancia de una adecuada ocupación espacial en el juego - practicar la técnica básica de pases y recepciones - mejorar la eficiencia del lanzamiento a puerta 	Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - realización de pases y recepciones a través de actividades y situaciones jugadas - valoración de la importancia de los desplazamientos sin balón y de la ocupación de espacios - práctica de ejercicios encaminados a la mejora del lanzamiento
Estilos de enseñanza: variados. En función de la actividad variarán desde una asignación de tareas a estilos basados más en el descubrimiento guiado. Fundamentalmente emplearemos el siguiente esquema de enseñanza para aquellas actividades en las que se enfrentan un equipo contra otro: juego – parada para explicar – juego aplicando lo visto – nueva parada – juego -	
Recursos y material: <ul style="list-style-type: none"> - una cancha de balonmano - una cancha de baloncesto - 1 balón de balonmano para cada dos alumnos - dos aros - 2 conos 	

U.D. : INICIACIÓN AL FÚTBOL.

M. Carmen Vidal Romero.

OBJETIVOS: Conducción y pases con el interior del pie y con el exterior del pie.		1ª SESIÓN Balón para cada niño, conos.
ANIMACIÓN	<ol style="list-style-type: none">1. Juego: el tontito. Se la quedan dos en el centro y el resto de compañeros en un círculo. Han de pasarse la pelota entre ellos sin que la intercepten los del centro. Si lo consigue dejará su lugar al que no completó el pase.	
PARTE PRINCIPAL	<ol style="list-style-type: none">1. Conducir el balón con el interior- exterior del pie: siguiendo una línea recta, describiendo un cuadrado.2. Conducción describiendo un círculo, con el interior- exterior del pie.3. Conducción en fila india, con el interior- exterior del pie.4. Colocar los conos y conducción en zigzag.5. A continuación hacer 8 conduciendo el balón. Colocando los conos.6. Por parejas nos pasamos el balón, cada vez golpeamos con el interior de un pie.	

VUELTA A LA CALMA.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Juego: la entrega. Por equipos divididos en dos grupos, enfrentados. A la señal, el primero sale conduciendo la pelota con el interior- exterior del pie hasta llegar al otro grupo, donde le entrega el balón al compañero para que haga lo mismo pasando al final de la fila. 2. Carrera de relevos conduciendo el balón. 	
---------------------------	---	--

	OBJETIVOS: Conducciones y pases con el interior- exterior del pie.	2ª SESIÓN Balones, conos, dos aros y dos cuerdas.
ANIMACIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Juego. Pelota acorralada: en un círculo y se la quedan dos en el medio. Se van pasando la pelota los del exterior con el pie intentando dar a los del centro. El que le dé cambia los papeles. La pelota no debe salir del círculo. 	

<p style="text-align: center;">PARTE PRINCIPAL</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grupos de cinco con un balón, uno en el centro, los otros alrededor. Los del exterior le van pasando la pelota al del centro y éste gira 90° para devolverla al siguiente. Cambio. 2. Por parejas nos pasamos el balón, interior-exterior, vamos cambiando de pie. 3. Lo mismo pero golpeamos el balón después de haber dado algunos pases de pie a pie. 4. Pase corto elevando el balón. 5. Por parejas, golpeamos el balón y que pase entre dos conos. 6. En grupos de 3, hacer pases interior- exterior haciendo rodar el balón 7. Lo mismo pero elevando el balón. 	
<p style="text-align: center;">VUELTA A LA CALMA.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Colgar los dos aros bajitos de la portería. Por equipos colocados enfrente. Ir lanzando de uno en uno intentando que la pelota entre. Anotar al equipo campeón. 	