

XI.3. Unidades Didácticas realizadas en el Programa de Educación Física.

UNIDAD DIDÁCTICA: A MOVER EL ESQUELETO.

JUSTIFICACIÓN.

El plantear esta unidad didáctica dentro del programa de Educación Física nos ha parecido muy conveniente porque, desde hace años se vienen realizando encuentros de coreografía y danza, encuentros de gimnasia artística, y demás actos en los que la expresión corporal y la expresión musical se han hecho un hueco en las actividades que se proponen durante el año para los Centros Ocupacionales; han tomado impulso y fuerza en los Centros Ocupacionales y, a través de esta expresión, estamos llegando a la sociedad en general, incidiendo en la normalización e integración de las personas con discapacidad intelectual y con trastornos asociados.

Esta unidad didáctica va dirigida a personas con discapacidad intelectual y con trastornos asociados. Nuestra intención es ofrecerles una serie de actividades a través de las cuales van a experimentar que se van a comunicar con otras personas a través del lenguaje corporal, sin necesidad de utilizar el lenguaje oral, y el poder transmitir sentimientos y escenificar actividades de a vida cotidiana con el cuerpo sin tener que articular palabra alguna.

También nuestra intención es ofrecerles una serie de actividades a través de la música, por medio de las cuales vamos a incidir en la discriminación auditiva de diferentes sonidos emitidos por el cuerpo (risa, llanto, tos,...), de distintos sonidos emitidos por objetos (pelotas de tamaños diferentes, mesas, sillas,...) y de diferentes sonidos producidos por instrumentos (tambor, triángulo, guitarra,...); y por el otro lado el trabajarles la memoria para intentar imitar los sonidos producidos por el cuerpo, por los objetos y por los instrumentos.

Intentaremos ver qué posibilidades nos ofrece nuestro cuerpo, los objetos cotidianos y los instrumentos propiamente dichos para hacer música y al mismo tiempo incidir en una puesta a punto de nuestro cuerpo intentando mejorar la calidad de vida un poco más.

De igual modo incidiremos en el canto de canciones sencillas y fáciles de ejecutar por dichos usuarios, para seguir incidiendo en la memoria y en el ritmo, en el compás musical; también pretendemos incidir en que los usuarios practiquen las propiedades sonoras de su propio cuerpo, de objetos e instrumentos musicales.

La razón de comenzar con esta unidad didáctica se debe a que dentro del calendario de actividades propuesto para este año por la COMPSI (Coordinadora de Centros Ocupacionales de la Provincia de Las Palmas), el tres de marzo se celebró, la XI Gala Provincial del Carnaval para Personas con Discapacidad en el municipio de Gáldar, con lo cual, hemos decidido comenzar por dicha actividad y de esta forma

intentar que sigan motivados para las siguientes unidades didácticas que vamos a plantear.

OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.

- Tener una imagen ajustada y positiva de sí mismo mostrando un nivel de aceptación de autoconfianza, identificar las características y cualidades personales y en los demás (sexo, talla...) respetándolas y conocer progresivamente sus posibilidades y limitaciones actuando de acuerdo con ellas.
- Expresar y controlar los propios sentimientos, emociones y necesidades, comunicarlas a los demás, así como percibir y respetar los sentimientos, emociones y necesidades de los otros.
- Conocer e interiorizar a nivel global y segmentario el esquema corporal.
- Desarrollar la coordinación dinámica general y control del propio cuerpo para la ejecución de tareas de la vida cotidiana, actividades de juego físico y recreativo y la expresión de sentimientos y emociones.
- Conseguir progresivamente la habilidad manual y la coordinación visomanual que le capaciten para explorar y manejar los objetos de su entorno de forma cada vez más precisa.
- Desarrollar paulatinamente la creatividad a través de la manipulación de objetos.
- Desarrollar la organización espacial, establecer la diferencia entre el propio cuerpo y el espacio exterior, potenciar la orientación espacial, que nos permita un mejor desenvolvimiento en la vida cotidiana.
- Coordinar progresivamente los movimientos para poder representar e interpretar el lenguaje musical.
- Aprender canciones cortas para disfrutar con la actividad musical.
- Utilizar la expresión corporal como medio de comunicación y disfrutar con las propias representaciones y las de los demás, comprendiendo paulatinamente sus intenciones comunicativas
- Orientarse y actuar autónomamente en espacios habituales y cotidianos (casa, Centro Ocupacional...) conociendo los distintos elementos y dependencias de este entorno relacionándolos con las actividades que en él se realizan.

CONTENIDOS.

CONTENIDOS		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<ol style="list-style-type: none">1. Control del cuerpo.2. Las propiedades sonoras del cuerpo, de los objetos de uso común y de instrumentos musicales.3. Cualidades del sonido: intensidad, tono, timbre.4. Canciones y bailes.5. Juego simbólico.	<ol style="list-style-type: none">1. Imitación y representación de personajes e historias sencillas, individual o en pequeño grupo.2. Interpretación y representación de algún personaje atendiendo a sus estados emocionales, su vestuario y su aspecto físico.3. Discriminación de contrastes básicos mediante sonidos: largo-corto, agudo-grave, subida-bajada.4. Discriminación de sonidos habituales.5. Imitación de sonidos habituales, producidos (por el propio cuerpo, por objetos, por instrumentos, onomatopeyas).6. Interpretación, según posibilidades, de canciones sencillas siguiendo el ritmo y la melodía.7. Utilización adecuada de instrumentos sencillos.	<ol style="list-style-type: none">1. Interés por expresarse con el cuerpo.2. Disfrute por la caracterización, disfraces, maquillaje,...3. Interés por explorar materiales con posibilidades sonoras.4. Sensibilidad y disfrute con experiencias musicales.5. Preferencia por escuchar determinadas piezas.

METODOLOGÍA.

Se utilizará una metodología de carácter instructivo, ya que los usuarios necesitan una alta dirección para llevar a cabo las actividades y prevenir que se despisten. Poco a poco iremos pasando a estrategias menos directivas para que los usuarios sean capaces hacer cosas por sí mismos, con lo que estaremos incidiendo en la creatividad.

El estilo de enseñanza que vamos a emplear es el denominado Mando Directo, es decir, nosotros les indicamos las tareas a realizar a los usuarios y ellos las realizan, debido a que por su discapacidad intelectual hay que estar muchas veces guiándolos para el desarrollo de los ejercicios, con el fin de dirigir las sesiones evitando que se despisten o que cada cual vaya a su aire.

También vamos a utilizar el estilo de enseñanza denominado Asignación de Tareas, en el que les explicamos las pautas a seguir en el ejercicio, pero les dejamos libertad para que la realicen. Ej.: Conducir el balón de fútbol sala de cinco formas diferentes.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

A. Evaluación inicial.

En la evaluación inicial le vamos a realizar una serie de ejercicios para comprobar el nivel inicial de los usuarios. Para ello le vamos a pasar una planilla donde pretendemos recoger estas cuestiones, y que a continuación exponemos:

PLANILLA DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: A MOVER EL ESQUELETO. EVALUACIÓN INICIAL.								
Criterio de Evaluación		Diremos que el usuario progresa en la representación e interpretación del lenguaje musical y que utiliza la expresión corporal como medio de comunicación y disfrute si observamos:						
Usuarios/Preguntas	Es capaz de reproducir diferentes ritmos	Es capaz de diferenciar el sonido de animales diferentes (león, perro, gato,...).	Es capaz de bailar al son de la música	Es capaz de cantar canciones sencillas	Es capaz de imitar a otros.	Es capaz de transmitir y de sentir sentimientos y emociones en los otros (miedo, tristeza, enfado,...).	Le gusta disfrazarse.	Es capaz de coordinar sus acciones con las de los demás

Observaciones: Cada pregunta evalúala de 1 a 10, donde el uno significaría que no sabe nada, no consigue pasar ni recepcionar, ni tirar; en definitiva no colabora con nada. El diez significaría todo lo contrario, es decir, que sabe bastante del deporte y se defiende bastante bien.

Los Criterios de Evaluación que vamos a tomar para valorar si el usuario ha mejorado en el proceso de enseñanza/aprendizaje son:

- Realiza ritmo variados con distintas partes del cuerpo (manos, pies, mano-muslo,...).
- Diferencia los sonidos que emiten distintos animales y los ubica correctamente al animal que lo produce.

- Escucha música y se pone a bailar con cierto ritmo.
- Canta canciones sencillas y sigue el ritmo.
- Imita a otros.
- Se disfraza.
- Transmite sentimientos y emociones.
- Trabaja en equipo.

B. Evaluación formativa.

A través de la observación sistemática, iremos anotando en el informe los progresos, dificultades, bloqueos, etc., que vayan surgiendo en el proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir, anotaremos la consecución o no de los objetivos, el grado de participación de los usuarios, si las actividades propuestas se han adecuado al grupo, si se han tenido que modificar algunas tareas, si los usuarios han disfrutado de las sesiones y destacar los aspectos positivos y negativos de la misma.

C. Evaluación sumativa.

En la evaluación sumativa emplearemos la misma planilla que la evaluación inicial, y de esta forma poder comparar los resultados del inicio de la unidad didáctica con los resultados de la finalización de dicha unidad didáctica.

<p align="center">PLANILLA DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: A MOVER EL ESQUELETO. EVALUACIÓN FINAL.</p>								
Criterio de Evaluación		Diremos que el usuario progresa en la representación e interpretación del lenguaje musical y que utiliza la expresión corporal como medio de comunicación y disfrute si observamos:						
Usuarios/Preguntas	Es capaz de reproducir diferentes ritmos	Es capaz de diferenciar el sonido de animales diferentes (león, perro, gato,...).	Es capaz de bailar al son de la música	Es capaz de cantar canciones sencillas	Es capaz de imitar a otros.	Es capaz de transmitir y de sentir sentimientos y emociones en los otros (miedo, tristeza, enfado,...).	Le gusta disfrazar.	Es capaz de coordinar sus acciones con las de los demás

Observaciones: Cada pregunta evalúala de 1 a 10, donde el uno significaría que no sabe nada, no consigue pasar ni recepcionar, ni tirar; en definitiva no colabora con nada. El diez significaría todo lo contrario, es decir, que sabe bastante del deporte y se defiende bastante bien.

TEMORALIZACIÓN.

Ubicación:

Dos veces a la semana comenzando la cuarta semana el mes de marzo y terminando la tercera semana del mes de abril.

Número total de Sesiones: 8.

Recursos Materiales:

Compact Disk o radio casete, cintas de música o CD, picas pequeñas, pelotas de diversos tamaños, telas, disfraces, cartulinas, periódicos, conos, cuerdas, pompones, objetos diversos (botellas de plástico, garrafas, botellas de vidrio,...), bancos suecos, colchonetas, raquetas de diversas formas y tamaños, tambor, triángulo, guitarra,...

SESIONES.

A continuación vamos a detallar las sesiones que componen esta primera unidad didáctica; pero antes de continuar hemos de decir que, hemos realizado un anexo con unas indicaciones de Adaptaciones Curriculares para:

- Los usuarios que por su discapacidad intelectual les resulte complejo o muy fácil de realizar las tareas, se las modificaremos para intentar en la medida de lo posible que se diviertan y estén motivados de estar en la clase de Educación Física.
- Los usuarios en sillas de ruedas que no puedan realizar las tareas se les adaptará en la medida de sus posibilidades.
- Los usuarios que problemas motrices no puedan realizar las tareas se les adaptará en la medida de sus posibilidades.
- Los usuarios con discapacidad sensorial que no puedan realizar las tareas se les adaptará en la medida de sus posibilidades.

SESIONES
UNIDAD DIDÁCTICA:
A MOVER EL ESQUELETO

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: A MOVER EL ESQUELETO.		
Sesión nº 1.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Control del cuerpo. - Las propiedades sonoras del cuerpo, de los objetos de uso común y de instrumentos musicales. - Cualidades del sonido: intensidad, tono, timbre. - Canciones y bailes. - Juego simbólico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Discriminación de contrastes básicos mediante sonidos: largo-corto, agudo-grave, subida-bajada. - Discriminación de sonidos habituales. - Imitación de sonidos habituales, producidos (por el propio cuerpo, por objetos, por instrumentos, onomatopeyas). - Interpretación, según posibilidades, de canciones sencillas siguiendo el ritmo y la melodía. 	<ul style="list-style-type: none"> - Interés por expresarse con el cuerpo. - Disfrute por la caracterización, disfraces, maquillaje,... - Interés por explorar materiales con posibilidades sonoras. - Sensibilidad y disfrute con experiencias musicales.
Material: Aparato de música, CD de música o cintas de música, periódicos y telas o toallas.		
Calentamiento:		
<p>5' Ejercicios de Expresión Musical:</p> <p>1º.- Desplazarse por el espacio al ritmo de las palmadas (andando, trotando, corriendo, saltando,...).</p> <p style="padding-left: 40px;">Observación: Cuando se dejan de dar palmadas hay que quedarse completamente quietos.</p> <p>5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>25' Ejercicios de Expresión Musical:</p> <p>6º.- Practicar las siguientes canciones sencillas:</p> <p style="padding-left: 40px;">5' 1ª Canción: "Campanero, campanero, ¿duerme usted? ¿Duerme usted? Suenan las campanas, suenan las campanas, din, don, dan, din, don, dan" (repetir).</p> <p style="padding-left: 40px;">5' 2ª Canción: "Jugando al escondite en el bosque anocheció, jugando al escondite en el bosque anocheció, el cuco cantando el miedo me quitó, el cuco cantando el miedo me quitó, cucú, cucú, cucú, cucú" (repetir).</p> <p style="padding-left: 40px;">5' Variante 1: Además de cantar la canción, seguir el ritmo al son de las palmas.</p> <p style="padding-left: 40px;">5' Variante 2: Además de cantar la canción, seguir el ritmo al son de la pierna.</p> <p style="padding-left: 40px;">5' 9º.- Desplazarse por el espacio imitando los sonidos del animal que el profesor/a dicen.</p> <p>20' Ejercicios de Expresión Corporal:</p> <p style="padding-left: 40px;">5' 2º.- En parejas, jugar al espejo, uno adopta el rol de persona y el otro de espejo; la persona se mira en el espejo y hace muecas, se mueve, se peina,... y el espejo la imita en todo. Luego cambiar los roles.</p> <p style="padding-left: 40px;">5' 1º.- Variante 2: En grupos, uno expresa emociones y sentimientos y el resto debe decir lo que expresa.</p> <p style="padding-left: 40px;">10' 5º.- Con papel de periódicos, cada uno debe intentar hacerse un disfraz y el resto de los compañeros debe adivinar de que disfraz se trata.</p> <p style="padding-left: 40px;">Observación: Si se disponen de telas, acompañar las telas a los periódicos.</p>		
Vuelta a la calma:		
<p>5' Ejercicios de Expresión Musical:</p> <p>5º.- Poner música variada y dejar que se expresen libremente al son de la música.</p>		
Observaciones: En esta primera sesión aprovecharemos para hacer la evaluación inicial tras la realización de estos ejercicios.		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: A MOVER EL ESQUELETO.		
Sesión nº 2.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Control del cuerpo. - Las propiedades sonoras del cuerpo, de los objetos de uso común y de instrumentos musicales. - Cualidades del sonido: intensidad, tono, timbre. - Juego simbólico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Discriminación de contrastes básicos mediante sonidos: largo-corto, agudo-grave, subida-bajada. - Discriminación de sonidos habituales. - Imitación de sonidos habituales, producidos (por el propio cuerpo, por objetos, por instrumentos, onomatopeyas). 	<ul style="list-style-type: none"> - Interés por expresarse con el cuerpo. - Disfrute por la caracterización, disfraces, maquillaje,... - Interés por explorar materiales con posibilidades sonoras. - Sensibilidad y disfrute con experiencias musicales.
Material: Aparato de música, CD de música o cintas de música, picas pequeñas (o botellas de plástico) y balones de baloncesto.		
Calentamiento:		
<p>5' Ejercicios de Expresión Musical:</p> <p>1º.- Variante 1: El profesor/a, dando palmadas, marca el ritmo y los usuarios lo siguen. Observación: Cuando se dejan de dar palmadas hay que quedarse completamente quietos.</p> <p>5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>25' Ejercicios de Expresión Musical:</p> <p>5' 3º.- Cada uno con un balón de baloncesto, irlo botando con diferentes ritmos (andando, trotando, corriendo, saltando,...).</p> <p>Observaciones: Para hacerlo fácil, primero lo botamos en el sitio sin movernos jugando con el ritmo, y luego comenzamos a movernos por el espacio jugando con la intensidad del bote.</p> <p>5' 4º.- Cada uno con dos picas pequeñas, ir las golpeando una contra otra con diferentes ritmos. El profesor/a marca el ritmo.</p> <p>Observaciones: Primero permanecer estáticos en el sitio al golpear las picas, y luego comenzar a moverse en función de la intensidad con la que golpeemos las picas.</p> <p>15' 7º.- Practicar diferentes composiciones musicales sencillas:</p> <p>1ª Composición: Pan , pan pan, pan , pan pan, pan, pan pan,...</p> <p>2ª Composición: Pan , pan pan pan, pan , pan pan pan, pan, pan pan pan,...</p> <p>3ª Composición: Pan , pan, pan pan, pan , pan, pan pan, pan, pan, pan pan,...</p> <p>4ª Composición: Libre, dejar a los usuarios ser creativos, a ver si son capaces de generar nuevas composiciones.</p> <p>Variante 1: Realizar el ritmo dando palmadas.</p> <p>Variante 2: Realizar el ritmo dando palmadas y golpeando el suelo con una pierna.</p> <p>Variante 3: Realizar el ritmo con dos picas, golpeándolas entre sí.</p> <p>Variante 4: Realizar el ritmo con dos picas, golpeándolas contra un banco sueco.</p> <p>Variante 5: Cada uno con un balón de baloncesto, botar el balón en el sitio llevando el ritmo. Luego en desplazamiento.</p>		
<p>20' Ejercicios de Expresión Corporal:</p> <p>5' 4º.- Todos juntos, sobre colchonetas o en el suelo, imitar los animales que el profesor va diciendo.</p> <p>15' 6º.- De uno en uno, escenificar situaciones de la vida cotidiana que hacen en sus casas (por ejemplo: desde el levantarse de la cama hasta que vienen al Centro Ocupacional; otro ejemplo es cuando llegan por la tarde a sus casas).</p> <p>Variante 1: Simular que van al supermercado con sus padres u otros familiares a hacer la compra.</p> <p>Variante 2: Simular que van a competir en atletismo.</p> <p>Variante 3: Ver si son capaces de escenificar algo por ellos mismos y el resto lo deben averiguar.</p> <p>Observación: Si se disponen de telas, acompañar las telas a los periódicos.</p>		
Vuelta a la calma:		
<p>5' Ejercicios de Expresión Musical:</p> <p>5º.- Poner música variada y dejar que se expresen libremente al son de la música.</p>		
Observaciones: En caso de no disponer de picas pequeñas podemos utilizar botellas de plástico vacías (de agua o de refresco)		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: A MOVER EL ESQUELETO.		
Sesión nº 3.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Control del cuerpo. - Las propiedades sonoras del cuerpo, de los objetos de uso común y de instrumentos musicales. - Cualidades del sonido: intensidad, tono, timbre. - Canciones y bailes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Discriminación de contrastes básicos mediante sonidos: largo-corto, agudo-grave, subida-bajada. - Discriminación de sonidos habituales. - Imitación de sonidos habituales, producidos (por el propio cuerpo, por objetos, por instrumentos, onomatopeyas). - Interpretación, según posibilidades, de canciones sencillas siguiendo el ritmo y la melodía. 	<ul style="list-style-type: none"> - Interés por expresarse con el cuerpo. - Disfrute por la caracterización, disfraces, maquillaje,... - Interés por explorar materiales con posibilidades sonoras. - Sensibilidad y disfrute con experiencias musicales.
Material: Aparato de música, CD de música o cintas de música, aros, picas pequeñas, balones de goma espuma y telas de diversos tamaños.		
Calentamiento:		
<p>10' Ejercicios de Expresión Musical:</p> <p>8'.- Hay aros colocados en hilera, en zig – zag, en círculos,...Seguir los ritmos que marca el profesor dentro de los aros, por fuera de los aros (bien a la derecha bien a la izquierda).</p> <p>Observaciones: Seguir los ritmos que marca el profesor de distintas formas:</p> <p>5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>20' Ejercicios de Expresión Musical:</p> <p>5' 2'.- Desplazarse por el espacio cada uno individual dando palmadas, y desplazándose con el ritmo de las mismas.</p> <p>Observación: Cuando se dejan de dar palmadas hay que quedarse completamente quietos.</p> <p>15' 6'.- Practicar las siguientes canciones sencillas:</p> <p>1ª Canción: “Campanero, campanero, ¿duerme usted? ¿Duerme usted? Suenan las campanas, suenan las campanas, din, don, dan, din, don, dan” (repetir).</p> <p>2ª Canción: “Jugando al escondite en el bosque anocheció, jugando al escondite en el bosque anocheció, el cuco cantando el miedo me quitó, el cuco cantando el miedo me quitó, cucú, cucú, cucú, cucú” (repetir).</p> <p>Variante 3: Además de cantar la canción, seguir el ritmo al son de las picas (cada usuario con dos picas pequeñas).</p> <p>Variante 4: Además de cantar la canción, seguir el ritmo golpeando con las picas el banco sueco (cada usuario con dos picas, sentados en el suelo o sobre colchonetas y enfrente un banco sueco a modo de tambor).</p> <p>20' Ejercicios de Expresión Corporal:</p> <p>5' 2'.- En parejas, jugar al espejo, uno adopta el rol de persona y el otro de espejo; la persona se mira en el espejo y hace muecas, se mueve, se peina,... y el espejo la imita en todo. Luego cambiar los roles.</p> <p>5' 7'.- Con telas de diversos tamaños, individualmente, intentar mantenerlas en el aire sin arrugas y siempre en constante movimiento. Luego, por el suelo.</p> <p>Variante 1: En parejas, intentar mantener la tela completamente estirada en el aire, simulando que es un túnel, para que otros compañeros puedan pasar por debajo.</p> <p>10' 8'.- En parejas, con una tela más o menos grande y un balón de goma espuma, intentar mantenerlo sobre la tela sin que caiga.</p> <p>Variante 1: Intentar lanzar el balón al aire con la tela y decepcionarlo con la misma sin que se caiga al suelo.</p> <p>Variante 2: En grupos de tres.</p> <p>Variante 3: Grupos más numerosos.</p>		
Vuelta a la calma:		
<p>5' Ejercicios de Expresión Musical:</p> <p>5'.- Poner música variada y dejar que se expresen libremente al son de la música.</p>		
Observaciones:		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: A MOVER EL ESQUELETO.		
Sesión nº 4.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Control del cuerpo. - Las propiedades sonoras del cuerpo, de los objetos de uso común y de instrumentos musicales. - Cualidades del sonido: intensidad, tono, timbre. - Juego simbólico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Discriminación de contrastes básicos mediante sonidos: largo-corto, agudo-grave, subida-bajada. - Discriminación de sonidos habituales. - Imitación de sonidos habituales, producidos (por el propio cuerpo, por objetos, por instrumentos, onomatopeyas). - Interpretación y representación de personajes e historias sencillas, individual o en grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Interés por expresarse con el cuerpo. - Disfrute por la caracterización, disfraces, maquillaje,... - Interés por explorar materiales con posibilidades sonoras con experiencias musicales.
Material: Picas pequeñas, material deportivo diverso y telas de diversos tamaños (o toallas).		
Calentamiento:		
<p>15' Ejercicios de Expresión Corporal:</p> <p>10º.- Imaginarnos una historia corta e intentar representarla con el material disponible. Ejemplo: Nos imaginamos que somos piratas y que si unimos 4 colchonetas, ese va a ser nuestro barco pirata, las picas van a suponer las espadas, un disco volador va a suponer el timón,</p>		
Parte Principal:		
<p>20' Ejercicios de Expresión Corporal:</p> <p>6º.- De uno en uno, escenificar situaciones de la vida cotidiana que hacen en sus casas (por ejemplo: desde el levantarse de la cama hasta que vienen al Centro Ocupacional; otro ejemplo es cuando llegan por la tarde a sus casas).</p> <p>Variante 1: Simular que van al supermercado con sus padres u otros familiares a hacer la compra.</p> <p>Variante 2: Simular que van a competir en atletismo.</p> <p>Variante 3: Ver si son capaces de escenificar algo por ellos mismos y el resto lo deben averiguar.</p> <p>20' Ejercicios de Expresión Musical:</p> <p>7º.- Practicar diferentes composiciones musicales sencillas:</p> <p>1ª Composición: Pan , pan pan, pan , pan pan, pan, pan pan,...</p> <p>2ª Composición: Pan , pan pan pan, pan , pan pan pan, pan, pan pan pan,...</p> <p>3ª Composición: Pan , pan, pan pan, pan , pan, pan pan, pan, pan, pan pan,...</p> <p>4ª Composición: Libre, dejar a los usuarios ser creativos, a ver si son capaces de generar nuevas composiciones.</p> <p>Variante 1: Realizar el ritmo dando palmadas.</p> <p>Variante 2: Realizar el ritmo dando palmadas y golpeando el suelo con una pierna.</p> <p>Variante 3: Realizar el ritmo con dos picas, golpeándolas entre sí.</p> <p>Variante 4: Realizar el ritmo con dos picas, golpeándolas contra un banco sueco.</p> <p>Variante 5: Cada uno con un balón de baloncesto, botar el balón en el sitio llevando el ritmo. Luego en desplazamiento.</p>		
Vuelta a la calma:		
<p>5' Ejercicios de Expresión Corporal:</p> <p>11º.- En parejas, uno hace del rol de artista, y el otro el rol de barro. El artista debe hacer una hermosa figura del barro. Luego se cambian los roles.</p>		
Observaciones:		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: A MOVER EL ESQUELETO.		
Sesión nº 5.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Control del cuerpo. - Las propiedades sonoras del cuerpo, de los objetos de uso común y de instrumentos musicales. - Cualidades del sonido: intensidad, tono, timbre. - Canciones y bailes. - Juego simbólico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Discriminación de contrastes básicos mediante sonidos: largo-corto, agudo-grave, subida-bajada. - Discriminación de sonidos habituales. - Imitación de sonidos habituales, producidos (por el propio cuerpo, por objetos, por instrumentos, onomatopeyas). - Interpretación, según posibilidades, de canciones sencillas siguiendo el ritmo y la melodía. 	<ul style="list-style-type: none"> - Interés por expresarse con el cuerpo. - Disfrute por la caracterización, disfraces, maquillaje,... - Interés por explorar materiales con posibilidades sonoras. - Sensibilidad y disfrute con experiencias musicales.
Material: Aparato de música, CD de música o cintas de música, triángulo, tambor, guitarra, balones de baloncesto, picas pequeñas, picas grandes y balones de goma espuma.		
Calentamiento:		
<p>10' Ejercicios de Expresión Musical:</p> <p>10º.- Desplazarse por el espacio siguiendo el ritmo que marca uno de los usuarios con el triángulo, con el tambor, con la guitarra, con el balón de baloncesto, con el silbato. Ir alternando los usuarios.</p> <p>Variante 1: El profesor/a es el que utiliza los instrumentos.</p> <p>5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>20' Ejercicios de Expresión Musical:</p> <p>6º.- Practicar las siguientes canciones sencillas:</p> <p>1ª Canción: “Campanero, campanero, ¿duerme usted? ¿Duerme usted? Suenan las campanas, suenan las campanas, din, don, dan, din, don, dan” (repetir).</p> <p>2ª Canción: “Jugando al escondite en el bosque anocheció, jugando al escondite en el bosque anocheció, el cuco cantando el miedo me quitó, el cuco cantando el miedo me quitó, cucú, cucú, cucú, cucú” (repetir).</p> <p>Variante 3: Además de cantar la canción, seguir el ritmo al son de las picas (cada usuario con dos picas pequeñas).</p> <p>Variante 4: Además de cantar la canción, seguir el ritmo golpeando con las picas el banco sueco (cada usuario con dos picas, sentados en el suelo o sobre colchonetas y enfrente un banco sueco a modo de tambor).</p> <p>Variante 5: Sin cantar la canción ver si somos capaces de seguir el ritmo de la misma.</p> <p>Variante 6: Cantar las canciones a distintos ritmos (lento, rápido, a cámara lenta, a cámara rápida,...).</p> <p>Variante 7: Seguir las canciones a distinto ritmo.</p> <p>20' Ejercicios de Expresión Corporal:</p> <p>5' 12º.- En grupos de tres o cuatro usuarios, inventarse varias posiciones, figuras.</p> <p>5' Variante 1: Incrementar el número de participantes.</p> <p>5' Variante 2: Incluir material deportivo como por ejemplo picas, pelotas de goma espuma,...</p> <p>5' 1º.-Variante 1: En parejas, uno expresa emociones y sentimientos y el compañero debe decir lo que expresa.</p>		
Vuelta a la calma:		
<p>5' Ejercicios de Expresión Musical:</p> <p>5º.- Poner música variada y dejar que se expresen libremente al son de la música.</p>		
Observaciones: Si no se disponen de instrumentos musicales no pasa nada se pueden realizar distintos compases con otros materiales al igual que si no se disponen de picas y balones de goma espuma no importa, se puede utilizar otro material deportivo.		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: A MOVER EL ESQUELETO.		
Sesión nº 6.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
- Control del cuerpo. - Las propiedades sonoras del cuerpo, de los objetos de uso común y de instrumentos musicales. - Cualidades del sonido: intensidad, tono, timbre. - Juego simbólico.	- Discriminación de contrastes básicos mediante sonidos: largo-corto, agudo-grave, subida-bajada. - Discriminación de sonidos habituales. - Imitación de sonidos habituales, producidos (por el propio cuerpo, por objetos, por instrumentos, onomatopeyas).	- Interés por expresarse con el cuerpo. - Disfrute por la caracterización, disfraces, maquillaje,... - Interés por explorar materiales con posibilidades sonoras. - Sensibilidad y disfrute con experiencias musicales.
Material: Picas pequeñas, picas grandes, material deportivo diverso y periódicos.		
Calentamiento:		
15' Ejercicios de Expresión Corporal: 13°.- En grupos de tres o cuatro usuarios, simular que son una máquina la cual debe comenzar a funcionar con todos sus elementos realizando tareas diferentes y coordinadas. Variante 1: Incrementar el número de participantes. Variante 2: Incluir material deportivo como por ejemplo picas, pelotas de goma espuma,...		
Parte Principal:		
20' Ejercicios de Expresión Corporal: 5°.- Variante 1: Cada uno con una hoja de papel de periódico, se le da libertad para que experimenten libremente. Variante 2: A continuación le exponemos las siguientes tareas: <ul style="list-style-type: none"> • Con el periódico sobre la cabeza, realizar diversos tipos de desplazamiento (caminando normal, de puntillas, de talones, agachados, de lado, en zig – zag, caminando de espaldas,...). • Realizar equilibrios diversos con la hoja de periódico sobre la cabeza, en una mano, en la otra,... • Intentar transportar la hoja de periódico de varias formas distintas (sobre la cabeza, en un hombro, debajo de la axila, entre los muslos,...). • Inducir a ver quién es capaz de desplazarlo por el suelo soplándolo. • Lanzar el periódico hacia el cielo desde distintas posiciones: de pie, arrodillado, sentado, de cuclillas, tumbado supino,... • Golpear la hoja de periódico con diversas superficies corporales (manos, antebrazos, hombros, cabeza, muslos, pies,...). • Mover el periódico al ritmo de la música, luego el usuario se mueve siguiendo el ritmo y finalmente ambos a la vez, es decir, bailar con el periódico simulando que es una persona. 		
20' Ejercicios de Expresión Musical: 5´ 1°.- Desplazarse por el espacio al ritmo de las palmadas (andando, trotando, corriendo, saltando,...). Observación: Cuando se dejan de dar palmadas hay que quedarse completamente quietos. Variante 1: El profesor/a, con dos picas pequeñas, marca el ritmo y los usuarios lo siguen. 5´ 2°.- Desplazarse por el espacio cada uno individual dando palmadas, y desplazándose con el ritmo de las mismas. Observación: Cuando se dejan de dar palmadas hay que quedarse completamente quietos. 5´ 3°.- Cada uno con un balón de baloncesto, irlo botando con diferentes ritmos (andando, trotando, corriendo, saltando,...). Observaciones: Para hacerlo fácil, primero lo botamos en el sitio sin movernos jugando con el ritmo, y luego comenzamos a movernos por el espacio jugando con la intensidad del bote. 5´ 4°.- Cada uno con dos picas pequeñas, ir las golpeando una contra otra con diferentes ritmos. El profesor/a marca el ritmo. Observaciones: Primero permanecer estáticos en el sitio al golpear las picas, y luego comenzar a moverse en función de la intensidad con la que golpeemos las picas.		
Vuelta a la calma:		
5' Ejercicios de Expresión Corporal: 11°.- En parejas, uno hace del rol de artista, y el otro el rol de barro. El artista debe hacer una hermosa figura del barro. Luego se cambian los roles.		
Observaciones: Si no se disponen de picas se pueden utilizar botellas de plástico.		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: A MOVER EL ESQUELETO.		
Sesión nº 7.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Control del cuerpo. - Las propiedades sonoras del cuerpo, de los objetos de uso común y de instrumentos musicales. - Cualidades del sonido: intensidad, tono, timbre. - Juego simbólico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Discriminación de contrastes básicos mediante sonidos: largo-corto, agudo-grave, subida-bajada. - Discriminación de sonidos habituales. - Imitación de sonidos habituales, producidos (por el propio cuerpo, por objetos, por instrumentos, onomatopeyas). 	<ul style="list-style-type: none"> - Interés por expresarse con el cuerpo. - Disfrute por la caracterización, disfraces, maquillaje,... - Interés por explorar materiales con posibilidades sonoras. - Sensibilidad y disfrute con experiencias musicales.
Material: Picas pequeñas, material deportivo diverso y telas de diversos tamaños (o toallas).		
Calentamiento:		
<p>15' Ejercicios de Expresión Corporal:</p> <p>8º.- En parejas, con una tela más o menos grande y un balón de goma espuma, intentar mantenerlo sobre la tela sin que caiga.</p> <p>Variante 1: Intentar lanzar el balón al aire con la tela y decepcionarlo con la misma sin que se caiga al suelo.</p> <p>Variante 2: En grupos de tres.</p> <p>Variante 3: Grupos más numerosos.</p>		
Parte Principal:		
<p>20' Ejercicios de Expresión Corporal:</p> <p>10º.- Imaginarnos una historia corta e intentar representarla con el material disponible. Ejemplo: Nos imaginamos que somos piratas y que si unimos 4 colchonetas, ese va a ser nuestro barco pirata, las picas van a suponer las espadas, un disco volador va a suponer el timón,</p> <p>20' Ejercicios de Expresión Musical:</p> <p>7º.- Practicar diferentes composiciones musicales sencillas:</p> <p>1ª Composición: Pan , pan pan, pan , pan pan, pan, pan pan,...</p> <p>2ª Composición: Pan , pan pan pan, pan , pan pan pan, pan, pan pan pan,...</p> <p>3ª Composición: Pan , pan, pan pan, pan , pan, pan pan, pan, pan, pan pan,...</p> <p>4ª Composición: Libre, dejar a los usuarios ser creativos, a ver si son capaces de generar nuevas composiciones.</p> <p>Variante 1: Realizar el ritmo dando palmadas.</p> <p>Variante 2: Realizar el ritmo dando palmadas y golpeando el suelo con una pierna.</p> <p>Variante 3: Realizar el ritmo con dos picas, golpeándolas entre sí.</p> <p>Variante 4: Realizar el ritmo con dos picas, golpeándolas contra un banco sueco.</p> <p>Variante 5: Cada uno con un balón de baloncesto, botar el balón en el sitio llevando el ritmo. Luego en desplazamiento.</p>		
Vuelta a la calma:		
<p>5' Ejercicios de Expresión Corporal:</p> <p>9º.- En parejas, uno imita todo lo que hace el compañero. Luego cambiar de roles.</p>		
Observaciones: Si no se tienen picas pequeñas podemos utilizar botellas de plástico.		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: A MOVER EL ESQUELETO.		
Sesión nº 8.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Control del cuerpo. - Las propiedades sonoras del cuerpo, de los objetos de uso común y de instrumentos musicales. - Cualidades del sonido: intensidad, tono, timbre. - Canciones y bailes. - Juego simbólico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Discriminación de contrastes básicos mediante sonidos: largo-corto, agudo-grave, subida-bajada. - Discriminación de sonidos habituales. - Imitación de sonidos habituales, producidos (por el propio cuerpo, por objetos, por instrumentos, onomatopeyas). - Interpretación, según posibilidades, de canciones sencillas siguiendo el ritmo y la melodía. 	<ul style="list-style-type: none"> - Interés por expresarse con el cuerpo. - Disfrute por la caracterización, disfraces, maquillaje,... - Interés por explorar materiales con posibilidades sonoras. - Sensibilidad y disfrute con experiencias musicales.
Material: Aparato de música, CD de música o cintas de música, picas pequeñas, periódicos y telas.		
Calentamiento:		
<p>5' Ejercicios de Expresión Musical:</p> <p>1º.- Desplazarse por el espacio al ritmo de las palmadas (andando, trotando, corriendo, saltando,...).</p> <p style="padding-left: 40px;">Observación: Cuando se dejan de dar palmadas hay que quedarse completamente quietos.</p> <p>5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>25' Ejercicios de Expresión Musical:</p> <p>6º.- Practicar las siguientes canciones sencillas:</p> <p style="padding-left: 40px;">5' 1ª Canción: “Campanero, campanero, ¿duerme usted? ¿Duerme usted? Suenan las campanas, suenan las campanas, din, don, dan, din, don, dan” (repetir).</p> <p style="padding-left: 40px;">5' 2ª Canción: “Jugando al escondite en el bosque anocheció, jugando al escondite en el bosque anocheció, el cuco cantando el miedo me quitó, el cuco cantando el miedo me quitó, cucú, cucú, cucú, cucú” (repetir).</p> <p style="padding-left: 40px;">5' Variante 1: Además de cantar la canción, seguir el ritmo al son de las palmas.</p> <p style="padding-left: 40px;">5' Variante 2: Además de cantar la canción, seguir el ritmo al son de la pierna.</p> <p style="padding-left: 40px;">5' 9º.- Desplazarse por el espacio imitando los sonidos del animal que el profesor/a dicen.</p> <p>20' Ejercicios de Expresión Corporal:</p> <p style="padding-left: 40px;">5' 2º.- En parejas, jugar al espejo, uno adopta el rol de persona y el otro de espejo; la persona se mira en el espejo y hace muecas, se mueve, se peina,... y el espejo la imita en todo. Luego cambiar los roles.</p> <p style="padding-left: 40px;">5' 1º.- Variante 2: En grupos, uno expresa emociones y sentimientos y el resto debe decir lo que expresa.</p> <p style="padding-left: 40px;">10' 5º.- Con papel de periódicos, cada uno debe intentar hacerse un disfraz y el resto de los compañeros debe adivinar de que disfraz se trata.</p> <p style="padding-left: 40px;">Observación: Si se disponen de telas, acompañar las telas a los periódicos.</p>		
Vuelta a la calma:		
<p>5' Ejercicios de Expresión Musical:</p> <p>5º.- Poner música variada y dejar que se expresen libremente al son de la música.</p>		
Observaciones: Al ser esta la última sesión, aprovecharemos para hacer la evaluación final tras la realización de estos ejercicios.		

○ **INFORME DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: A MOVER EL ESQUELETO**

La presente Unidad Didáctica constaba de 8 sesiones temporalizadas entre la cuarta semana del mes de marzo hasta la tercera semana del mes de abril.

¿Se han realizado todas las sesiones? **SÍ** o **NO** (redondea la que proceda)

En caso negativo, ¿cuántas sesiones se hicieron? _____

¿Cuál fue el o los motivos de no hacer la o las sesiones (día de fiesta, salida programada,...)?

¿Has podido obtener en líneas generales los objetivos de la Unidad Didáctica?

¿Han participado activamente los usuarios en las clases?

¿Has notado alguna mejoría en los usuarios del inicio a la finalización de la Unidad Didáctica? En caso afirmativo, ¿en qué has apreciado que han evolucionado positivamente?

¿Han tenido dificultades para realizar las actividades propuestas?

¿Has tenido que adaptar alguna de las actividades propuestas en las diferentes sesiones?

¿Los usuarios han disfrutado de las actividades propuestas?

¿Qué aspectos positivos resaltarías de la Unidad Didáctica?

¿Qué aspectos negativos resaltarías de la Unidad Didáctica?

○ **INCIDENCIAS:** _____

UNIDAD DIDÁCTICA: JUGUEMOS AL FÚTBOL

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS

UNIDAD DIDÁCTICA: JUGUEMOS AL FÚTBOL.

JUSTIFICACIÓN

Con esta unidad didáctica pretendemos continuar con la práctica y desarrollo que habitualmente se suele hacer en los Centros Ocupacionales sobre la materia de fútbol sala, incidiendo con esta práctica deportiva en el Esquema Corporal, y dentro de este en los apartados de lateralidad, coordinación dinámica especial, coordinación dinámica general, orientación espacio – temporal y equilibrio entre otros aspectos.

Dentro de los deportes de cooperación – oposición existentes, es uno de los más atractivos para ellos y que lo llevan practicando en sus centros desde hace años. A través del fútbol vamos a seguir incidiendo en aspectos como el respeto a las reglas, al contrario, el juego limpio, el saber ganar y perder, ...

Esta unidad didáctica va dirigida a personas con discapacidad intelectual y con trastornos asociados, con lo cual los contenidos de fútbol sala que daremos serán básicos, no obstante, dentro de los usuarios nos podremos encontrar con unos más habilidosos que otros, en este caso variaremos las actividades según sean para unos u para otros para intentar que progresen un poco más en la medida de lo posible.

OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.

- Tener una imagen ajustada y positiva de sí mismo mostrando un nivel de aceptación de autoconfianza, identificar las características y cualidades personales y en los demás (sexo, talla...) respetándolas y conocer progresivamente sus posibilidades y limitaciones actuando de acuerdo con ellas.
- Expresar y controlar los propios sentimientos, emociones y necesidades, comunicarlas a los demás, así como percibir y respetar los sentimientos, emociones y necesidades de los otros.
- Conocer e interiorizar a nivel global y segmentario el esquema corporal.
- Desarrollar la coordinación dinámica general y control del propio cuerpo para la ejecución de tareas de la vida cotidiana, actividades de juego físico y recreativo y la expresión de sentimientos y emociones.

- Conseguir progresivamente la habilidad manual y la coordinación visomanual que le capaciten para explorar y manejar los objetos de su entorno de forma cada vez más precisa.
- Desarrollar paulatinamente la creatividad a través de la manipulación de objetos.
- Desarrollar la organización espacial, establecer la diferencia entre el propio cuerpo y el espacio exterior, potenciar la orientación espacial, que nos permita un mejor desenvolvimiento en la vida cotidiana.
- Desarrollar las habilidades motrices básicas que nos favorezcan en un mejor desenvolvimiento en la vida cotidiana.
- Desarrollar las habilidades motrices específicas que nos ayuden a mejorar nuestra calidad de vida.
- Conseguir los hábitos y actitudes relacionados con el bienestar corporal y la seguridad personal, la higiene y la salud.
- Practicar varios deportes, que nos permitan conocer sus reglas y su desarrollo, el inculcar a través del deporte una serie de valores presentes en la sociedad y que gracias al deporte favorecemos que esos valores se asimilen antes.
- Conocer las normas y hábitos de comportamiento social de los grupos de que forma parte(familia, Centro Ocupacional, amigos...)utilizándolos paulatinamente para establecer vínculos fluidos y equilibrados de relación interpersonal e identificando la diversidad de relaciones (lazos de parentesco, amistad...) que mantiene con los demás.
- Conocer y participar en fiestas, tradiciones y costumbres de la comunidad a la que pertenece valorándolas paulatinamente como manifestaciones culturales, favoreciendo la normalización y la integración de las personas con discapacidad intelectual.

CONTENIDOS

CONTENIDOS		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
1. Manipulación de diversos materiales con los pies y con las manos. 2. Coordinación Dinámica Especial y lateralización para facilitar un mejor asentamiento de los aprendizajes deportivos específicos. 3. Comprensión de las reglas básicas. 4. Fundamentos técnico – tácticos básicos.	1. Aumento de la precisión y economía de las habilidades, la incentivación individual con ciertas coordinaciones. 2. Constante búsqueda colectiva de formas lúdicas de juego. 3. Variar las normas, el material, el reglamento y el terreno para transformar el deporte en una práctica alternativa. 4. Utilizar las técnicas básicas de conducción, golpees, recepciones y tiros. 5. Desarrollar las acciones tácticas ofensivas y defensivas más básicas del deporte..	1. Incentivar una búsqueda continua de nuevas fórmulas de juego más allá de las normas y reglamentos convencionales. 2. Despertar una actitud de colaboración entre todos los componentes del equipo y de oposición con el equipo rival durante el partido. 3. Inculcar el respeto a las normas, al contrario, al árbitro, al público y el respeto por el juego limpio. 4. Entender las prácticas deportivas como un juego: saber ganar y perder sin encontrar mayor trascendencia en ello. 5. Incentivar el conocimiento de nuevos deportes.

METODOLOGÍA

Se utilizará una metodología de carácter instructivo, ya que los usuarios necesitan una alta dirección para llevar a cabo las actividades y prevenir que se despisten. Poco a poco iremos pasando a estrategias menos directivas para que los usuarios sean capaces hacer cosas por sí mismos, con lo que estaremos incidiendo en la creatividad.

El estilo de enseñanza que vamos a emplear es el denominado Mando Directo, es decir, nosotros les indicamos las tareas a realizar a los usuarios y ellos las realizan, debido a que por su discapacidad intelectual hay que estar muchas veces guiándolos para el desarrollo de los ejercicios, con el fin de dirigir las sesiones evitando que se despisten o que cada cual vaya a su aire.

También vamos a utilizar el estilo de enseñanza denominado Asignación de Tareas, en el que les explicamos las pautas a seguir en el ejercicio, pero les dejamos libertad para que la realicen. Ej.: Conducir el balón de fútbol sala de cinco formas diferentes.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

A. Evaluación inicial.

En la evaluación inicial vamos a realizar una serie de ejercicios y les vamos a preguntar por reglas muy sencillas del fútbol sala para comprobar el nivel inicial de los usuarios. Para ello le vamos a pasar una planilla donde pretendemos recoger estas cuestiones, y que a continuación exponemos:

PLANILLA DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: JUGUEMOS AL FÚTBOL. EVALUACIÓN INICIAL.							
Criterio de Evaluación		Diremos que el usuario progresa en la comprensión del deporte y en su práctica si observamos:					
Usuarios/Preguntas	Conoce las reglas básicas.	Es capaz de pasar y controlar adecuadamente el balón	Es capaz de realizar tiros a portería	Muestra actitudes de atacar a la portería contraria.	Muestra actitudes de defender la portería propia	Es capaz de jugar en equipo	Respeta las reglas.

Observaciones: Cada pregunta evalúala de 1 a 10, donde el uno significaría que no sabe nada, no consigue pasar ni recepcionar, ni tirar; en definitiva no colabora con nada. El diez significaría todo lo contrario, es decir, que sabe bastante del deporte y se defiende bastante bien.

Los Criterios de Evaluación que vamos a tomar para valorar si el usuario ha mejorado en el proceso de enseñanza/aprendizaje son :

- Conoce dos o tres reglas elementales del deporte en cuestión (para comenzar el partido se saca del centro del campo, cuando del balón sale fuera del terreno de juego se saca con las manos, se ataca a una portería y se defiende otra,...).
- A grosso modo, los elementos técnicos básicos es capaz de realizarlos (pases, controles, tiro y habilidad).
- Si acata o no las normas para jugar, con lo cual nos ayuda a valorar su grado de socialización con otras personas.

B. Evaluación formativa.

A través de la observación sistemática, iremos anotando en el informe los progresos, dificultades, bloqueos, etc., que vayan surgiendo en el proceso de enseñanza -aprendizaje, es decir, anotaremos la consecución o no de los objetivos, el grado de participación de los usuarios, si las actividades propuestas se han adecuado al grupo, si se han tenido que modificar algunas tareas, si los usuarios han disfrutado de las sesiones y destacar los aspectos positivos y negativos de la misma.

C. Evaluación sumativa.

En la evaluación sumativa emplearemos la misma planilla que la evaluación inicial, y de esta forma poder comparar los resultados del inicio de la unidad didáctica con los resultados de la finalización de dicha unidad didáctica.

PLANILLA DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: JUGUEMOS AL FÚTBOL. EVALUACIÓN FINAL.							
Criterio de Evaluación		Diremos que el usuario progresa en la comprensión del deporte y en su práctica si observamos:					
Usuarios/Preguntas	Conoce las reglas básicas.	Es capaz de pasar y controlar adecuadamente el balón	Es capaz de realizar tiros a portería	Muestra actitudes de atacar a la portería contraria.	Muestra actitudes de defender la portería propia	Es capaz de jugar en equipo	Respeto las reglas.

Observaciones: Cada pregunta evalúala de 0 a 10, donde le cero significaría que no sabe nada, no consigue pasar ni recepcionar, ni tirar; en definitiva no colabora con nada. El diez significaría todo lo contrario, es decir, que sabe bastante del deporte y se defiende bastante bien.

TEMPORALIZACIÓN.

Ubicación:

Dos veces a la semana durante la última semana de abril y las tres primeras semanas del mes de mayo.

Número total de Sesiones: 7

Recursos Materiales:

Balones de fútbol sala, balones de otros tamaños y texturas, petos, conos, picas, porterías y terreno de juego.

SESIONES.

A continuación vamos a detallar las sesiones que componen esta primera unidad didáctica; pero antes de continuar hemos de decir que, hemos realizado un anexo con unas indicaciones de Adaptaciones Curriculares para:

- Los usuarios que por su discapacidad intelectual les resulte complejo o muy fácil de realizar las tareas, se las modificaremos para intentar en la medida de lo posible que se diviertan y estén motivados de estar en la clase de Educación Física.
- Los usuarios en sillas de ruedas que no puedan realizar las tareas se les adaptará en la medida de sus posibilidades.
- Los usuarios que problemas motrices no puedan realizar las tareas se les adaptará en la medida de sus posibilidades.
- Los usuarios con discapacidad sensorial que no puedan realizar las tareas se les adaptará en la medida de sus posibilidades.

SESIONES
UNIDAD DIDÁCTICA:
JUGUEMOS AL FÚTBOL

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: JUGUEMOS AL FÚTBOL		
Sesión nº 1.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
- Técnicas básicas de fútbol sala. - Movimientos locomotores. - Coordinación Dinámica Especial. - Lateralización.	- Conducir, pasar, controlar y tirar.	- Motivar y despertar el interés en la participación en las clases de Educación Física
Material: Balones de fútbol sala, petos y cancha de fútbol sala.		
Calentamiento:		
<p>5' Ejercicios de fútbol sala. Familiarización: 1º.- Cada uno con un balón de fútbol sala, desplazarse por el terreno de juego llevándolo con las manos, acariciándolo, notando su textura, su peso, pasárselo de una mano a otra, botándolo con la mano derecha, luego con la izquierda, luego con ambas, lanzarlo al aire con la mano derecha y decepcionarlo con las dos, luego con la izquierda y por último con las dos juntas.</p> <p>5' 3º.- Cada uno con un balón de fútbol sala, intentar dominarlo con el pie derecho, luego con el pie izquierdo, con el muslo derecho, con el muslo izquierdo y con la cabeza. Estáticos.</p> <p>5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>10' Ejercicios de fútbol sala. Conducción: 1º.- Cada uno con balón, conducción por el espacio de juego con las siguientes superficies de contacto: empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de conducir el balón, que el golpeo no sea muy fuerte para evitar que se les vaya lejos el balón. • Realizar los ejercicios con el pie derecho y luego con el izquierdo. <p>10' Ejercicios de fútbol sala. Pases: 1º.- En parejas, con un balón, separados unos dos metros, pasarse el balón con las distintas superficies de contacto de los pies(interior del pie, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón), y decepcionar el balón practicando los siguientes tipos de controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de dar el pase, el pie de apoyo debe estar cerca del balón y a una distancia media del mismo. • El pie de golpeo debe armarse hacia atrás y luego lanzarlo hacia delante para que golpee al balón y corregir el frenado del pie. • En el amortiguamiento el compañero le lanza el balón con las manos y el otro lo amortiguará con el pie, el cual debe ir a buscar el balón y según contacte con él debe llevarlo rápidamente al suelo para producir el amortiguamiento y que éste no se nos vaya lejos. • Entrenar los dos pies. <p>2º.- En parejas, con un balón, separados unos dos metros, y en movimiento, pasarse el balón con las distintas superficies de contacto de los pies(interior del pie, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón), y decepcionar el balón practicando los siguientes tipos de controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ídem al anterior. <p>10' Ejercicios de fútbol sala. Tiro: 1º.- Cada uno con balón de fútbol sala, salir del medio campo conduciendo el balón y al llegar al área tirar a portería vacía. Utilizar las distintas superficies de contacto para realizar el tiro, es decir: interior del pie, empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón.</p> <p>A los 5 minutos realizar la Variante 1: Ídem, pero con un portero en la portería.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de conducir el balón, que el golpeo no sea muy fuerte para evitar que se les vaya lejos el balón. • A la hora de dar tirar, el pie de apoyo debe estar cerca del balón y a una distancia media del mismo. • El pie de golpeo debe armarse hacia atrás y luego lanzarlo hacia delante para que golpee al balón y corregir el frenado del pie (si el golpeo es fuerte no frenar el pie para darle la mayor potencia posible al balón, y si es colocado sí, para conseguir la precisión necesaria). • Entrenar los dos pies. <p>10' Partido de fútbol sala.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicarles las reglas básicas, saque de centro el balón debe rodar hacia el campo contrario y deben estar dos jugadores en el círculo central para ejecutar el saque; el saque de banda se ejecuta con las manos, el saque de esquina se ejecuta con los pies; se ataca a una portería y se defiende la otra; y para ganar hay que marcar goles en la portería contraria. 		
Vuelta a la calma:		
5' Estiramientos.		
Observaciones:		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: JUGUEMOS AL FÚTBOL		
Sesión nº 2.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
- Técnicas básicas de fútbol sala. - Movimientos locomotores. - Coordinación Dinámica Especial. - Lateralización.	- Realizar actividades de Conducción, pases, controles y tiros. - Realizar pequeños partidos.	- Motivar por la práctica de deporte. - Despertar una actitud de colaboración entre todos los componentes del equipo y de oposición con el equipo rival durante el partido.
Material: Balones de fútbol sala, petos y cancha de fútbol sala.		
Calentamiento:		
5' Ejercicios de fútbol sala. Familiarización: 2º.- En parejas, con un balón de fútbol sala, desplazarse por el terreno de juego pasándose con mano derecha, luego con la mano izquierda, pasándose el balón botándolo con la mano derecha, luego con la izquierda, luego con ambas, lanzarlo al aire con la mano derecha y decepcionarlo con las dos, luego con la izquierda y por último con las dos juntas. 5' Movilidad articular y estiramientos.		
Parte Principal:		
10' Ejercicios de fútbol sala. Conducción: 2º.- Cada uno con balón, conducción por encima de las líneas que delimitan el espacio de juego con las siguientes superficies de contacto: empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón. Observaciones a realizar: <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de conducir el balón, que el golpeo no sea muy fuerte para evitar que se les vaya lejos el balón. • Realizar los ejercicios con el pie derecho y luego con el izquierdo. 15' Ejercicios de fútbol sala. Pases: 2º.- En parejas, con un balón, separados unos dos metros, y en movimiento, pasarse el balón con las distintas superficies de contacto de los pies(interior del pie, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón), y decepcionar el balón practicando los siguientes tipos de controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento. Variante 1: Variar la distancia de separación entre los deportistas. Observaciones a realizar: <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de dar el pase, el pie de apoyo debe estar cerca del balón y a una distancia media del mismo. • El pie de golpeo debe armarse hacia atrás y luego lanzarlo hacia delante para que golpee al balón y corregir el frenado del pie. • En el amortiguamiento el compañero le lanza el balón con las manos y el otro lo amortiguará con el pie, el cual debe ir a buscar el balón y según contacte con él debe llevarlo rápidamente al suelo para producir el amortiguamiento y que éste no se nos vaya lejos. • Entrenar los dos pies. 10' Ejercicios de fútbol sala. Tiro: 2º.- Cada uno con balón de fútbol sala, salir del medio campo conduciendo el balón y, al llegar al área tirar a uno de los aros colocados en la portería vacía. Utilizar las distintas superficies de contacto para realizar el tiro, es decir: interior del pie, empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón. A los 5 minutos realizar la Variante 1: Ídem, pero con un portero en la portería. Observaciones a realizar: <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de conducir el balón, que el golpeo no sea muy fuerte para evitar que se les vaya lejos el balón. • A la hora de dar tirar, el pie de apoyo debe estar cerca del balón y a una distancia media del mismo. • El pie de golpeo debe armarse hacia atrás y luego lanzarlo hacia delante para que golpee al balón y corregir el frenado del pie (si el golpeo es fuerte no frenar el pie para darle la mayor potencia posible al balón, y si es colocado sí, para conseguir la precisión necesaria). • Entrenar los dos pies. 10' Partido de fútbol sala. Observaciones a realizar: <ul style="list-style-type: none"> • Explicarles las reglas básicas, saque de centro el balón debe rodar hacia el campo contrario y deben estar dos jugadores en el círculo central para ejecutar el saque; el saque de banda se ejecuta con las manos, el saque de esquina se ejecuta con los pies; se ataca a una portería y se defiende la otra; y para ganar hay que marcar goles en la portería contraria. 		
Vuelta a la calma:		
5' Estiramientos.		
Observaciones:		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: JUGUEMOS AL FÚTBOL		
Sesión nº 3.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
- Técnicas básicas de fútbol sala. - Movimientos locomotores. - Coordinación Dinámica Especial. - Lateralización.	- Realizar actividades de Conducción, pases, controles, regates y tiros. - Realizar pequeños partidos.	- Motivar por la práctica de deporte. - Despertar una actitud de colaboración entre todos los componentes del equipo y de oposición con el equipo rival durante el partido. - Inculcar el respeto a las normas, al contrario, al árbitro, al público y el respeto por el juego limpio.
Material: Balones de fútbol sala, conos, petos y cancha de fútbol sala.		
Calentamiento:		
<p>5' Ejercicios de fútbol sala. Familiarización: 3º.- Cada uno con un balón de fútbol sala, intentar dominarlo con el pie derecho, luego con el pie izquierdo, con el muslo derecho, con el muslo izquierdo y con la cabeza. Estáticos.</p> <p>5' Ejercicios de fútbol sala. Conducción: 3º.- Cada uno con balón de goma espuma, conducción el espacio de juego con las siguientes superficies de contacto: empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón.</p> <p>5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>10' Ejercicios de fútbol sala. Conducción: 4º.- Cada uno con balón, realizar el siguiente recorrido conduciendo el balón con las siguientes superficies de contacto: empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera y planta del pie.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de conducir el balón, que el golpeo no sea muy fuerte para evitar que se les vaya lejos el balón. • Realizar los ejercicios con el pie derecho y luego con el izquierdo. • Realizar el recorrido durante 5' en un sentido y luego en el otro. <p>10' Ejercicios de fútbol sala. Pases:3º.- En parejas, con un balón, separados unos dos metros, estáticos, pasarse el balón con las distintas superficies de contacto de los pies entre los dos conos separados unos 80 centímetros (interior del pie, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón), y decepcionar el balón practicando los siguientes tipos de controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de dar el pase, el pie de apoyo debe estar cerca del balón y a una distancia media del mismo. • El pie de golpeo debe armarse hacia atrás y luego lanzarlo hacia delante para que golpee al balón y corregir el frenado del pie. • En el amortiguamiento el compañero le lanza el balón con las manos y el otro lo amortiguará con el pie, el cual debe ir a buscar el balón y según contacte con él debe llevarlo rápidamente al suelo para producir el amortiguamiento y que éste no se nos vaya lejos. • Si lo hacen bien podemos incrementar la distancia del pase y reducir la separación de los conos. • Entrenar los dos pies. <p>10' Ejercicios de fútbol sala. Tiro: 3º.- Cada uno con balón de fútbol sala, salir del medio campo conduciendo el balón realizando el siguiente recorrido y, al llegar al área tirar a uno de los aros colocados en la portería vacía. Utilizar las distintas superficies de contacto para realizar el tiro, es decir: interior del pie, empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón.</p> <p>A los 5 minutos realizar la Variante 1: Ídem, pero con un portero en la portería.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de conducir el balón, que el golpeo no sea muy fuerte para evitar que se les vaya lejos el balón y evitar que nos lo quite el defensor. • Realizar el regate cuando estemos próximos al defensor para poderlo desbordar y que no le de tiempo reaccionar. • A la hora de tirar, el pie de apoyo debe estar cerca del balón y a una distancia media del mismo. • El pie de golpeo debe armarse hacia atrás y luego lanzarlo hacia delante para que golpee al balón y corregir el frenado del pie (si el golpeo es fuerte no frenar el pie para darle la mayor potencia posible al balón, y si es colocado sí, para conseguir la precisión necesaria). • Entrenar los dos pies. • Ir alternando una repetición con el rol de atacante y la siguiente de defensor. <p>10' Partido de fútbol sala.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicarles las reglas básicas, saque de centro el balón debe rodar hacia el campo contrario y deben estar dos jugadores en el círculo central para ejecutar el saque; el saque de banda se ejecuta con las manos, el saque de esquina se ejecuta con los pies; se ataca a una portería y se defiende la otra; y para ganar hay que marcar goles en la portería contraria. 		
Vuelta a la calma:		
5' Estiramientos.		
Observaciones:		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: JUGUEMOS AL FÚTBOL		
Sesión nº 4.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
- Técnicas básicas de fútbol sala. - Movimientos locomotores. - Coordinación Dinámica Especial. - Lateralización.	- Realizar actividades de Conducción, pases, controles, regates y tiros. - Realizar pequeños partidos.	- Motivar por la práctica de deporte. - Despertar una actitud de colaboración entre todos los componentes del equipo y de oposición con el equipo rival durante el partido. - Inculcar el respeto a las normas, al contrario, al árbitro, al público y el respeto por el juego limpio.
Material: Balones pequeños o pelotas de tenis, balones de fútbol sala, conos, petos, cuerdas, aros y cancha fútbol sala.		
Calentamiento:		
5' Ejercicios de fútbol sala. Familiarización: 4º.- En parejas, con un balón de fútbol sala y separados el uno del otro unos 2 metros, intentar dominarlo entre los dos, cada vez que se lo pasen puede botar una o dos veces en el suelo. Estáticos.		
5' Ejercicios de fútbol sala. Conducción: 3º.- Variante 1: Cada uno con un balón pequeño o pelota de tenis, conducción el espacio de juego con las siguientes superficies de contacto: empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón.		
5' Movilidad articular y estiramientos.		
Parte Principal:		
10' Ejercicios de fútbol sala. Conducción: 4º.- Cada uno con balón, realizar el siguiente recorrido conduciendo el balón con las distintas superficies de contacto: empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera y planta del pie. Observaciones a realizar: <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de conducir el balón, que el golpeo no sea muy fuerte para evitar que se les vaya lejos el balón. • Realizar los ejercicios con el pie derecho y luego con el izquierdo. • Realizar el recorrido durante 5' en un sentido y luego en el otro. 		
15' Ejercicios de fútbol sala. Pases: 3º.- En parejas, con un balón, separados unos dos metros, estáticos, pasarse el balón con las distintas superficies de contacto de los pies entre los dos conos separados unos 80 centímetros (interior del pie, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón), y decepcionar el balón practicando los siguientes tipos de controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento. Observaciones a realizar: <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de dar el pase, el pie de apoyo debe estar cerca del balón y a una distancia media del mismo. • El pie de golpeo debe armarse hacia atrás y luego lanzarlo hacia delante para que golpee al balón y corregir el frenado del pie. • En el amortiguamiento el compañero le lanza el balón con las manos y el otro lo amortiguará con el pie, el cual debe ir a buscar el balón y según contacte con él debe llevarlo rápidamente al suelo para producir el amortiguamiento y que éste no se nos vaya lejos. • Si lo hacen bien podemos incrementar la distancia del pase y reducir la separación de los conos. • Entrenar los dos pies. 		
10' Ejercicios de fútbol sala. Tiro: 4º.- En parejas, con balón de fútbol sala, salir del medio campo, uno hace del rol de atacante (objetivo: finalizar la jugada tirando a puerta intentando pasar el balón por uno de los aros situados en la portería) y el otro de defensor (objetivo: neutralizar el ataque). Utilizar las distintas superficies de contacto para realizar el tiro, es decir: interior del pie, empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón Observaciones a realizar: <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de conducir el balón, que el golpeo no sea muy fuerte para evitar que se les vaya lejos el balón y evitar que nos lo quite el defensor. • Realizar el regate cuando estemos próximos al defensor para poderlo desbordar y que no le de tiempo reaccionar. • A la hora de tirar, el pie de apoyo debe estar cerca del balón y a una distancia media del mismo. • El pie de golpeo debe armarse hacia atrás y luego lanzarlo hacia delante para que golpee al balón y corregir el frenado del pie (si el golpeo es fuerte no frenar el pie para darle la mayor potencia posible al balón, y si es colocado sí, para conseguir la precisión necesaria). • Entrenar los dos pies. • Ir alternando una repetición con el rol de atacante y la siguiente de defensor. 		
10' Partido de fútbol sala. Observaciones a realizar: <ul style="list-style-type: none"> • Explicarles las reglas básicas, saque de centro el balón debe rodar hacia el campo contrario y deben estar dos jugadores en el círculo central para ejecutar el saque; el saque de banda se ejecuta con las manos, el saque de esquina se ejecuta con los pies; se ataca a una portería y se defiende la otra; y para ganar hay que marcar goles en la portería contraria. 		
Vuelta a la calma:		
5' Estiramientos.		
Observaciones:		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: JUGUEMOS AL FÚTBOL		
Sesión nº 5.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión de las técnicas básicas de fútbol sala. - Fundamentos técnico – tácticos básicos. - Comprensión de las reglas básicas. - Movimientos locomotores. - Coordinación Dinámica Especial. - Lateralización. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar actividades de Conducción, pases, golpes con la cabeza, controles, regates y tiros. - Variar las normas, el material, el reglamento y el terreno para transformar el deporte en una práctica alternativa. - Realizar pequeños partidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Motivar por la práctica de deporte. - Despertar una actitud de colaboración entre todos los componentes del equipo y de oposición con el equipo rival durante el partido. - Inculcar el respeto a las normas, al contrario, al árbitro, al público y el respeto por el juego limpio. - Incentivar el conocimiento de nuevos deportes.
Material: Balones pequeños o pelotas de tenis, balones de fútbol sala, conos, picas, cuerdas, aros y cancha de fútbol sala.		
Calentamiento:		
<p>5' Ejercicios de fútbol sala. Familiarización: 1º.- Cada uno con un balón de fútbol sala, desplazarse por el terreno de juego llevándolo con las manos, acariciándolo, notando su textura, su peso, pasárselo de una mano a otra, botándolo con la mano derecha, luego con la izquierda, luego con ambas, lanzarlo al aire con la mano derecha y decepcionarlo con las dos, luego con la izquierda y por último con las dos juntas.</p> <p>5' 3º.- Cada uno con un balón de fútbol sala, intentar dominarlo con el pie derecho, luego con el pie izquierdo, con el muslo derecho, con el muslo izquierdo y con la cabeza. Estáticos.</p> <p>5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>10' Ejercicios de fútbol sala. Conducción: 1º.- Cada uno con balón, conducción por el espacio de juego con las siguientes superficies de contacto: empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de conducir el balón, que el golpeo no sea muy fuerte para evitar que se les vaya lejos el balón. • Realizar los ejercicios con el pie derecho y luego con el izquierdo. <p>15' Ejercicios de fútbol sala. Pases: 1º.- En parejas, con un balón, separados unos dos metros, pasarse el balón con las distintas superficies de contacto de los pies(interior del pie, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón), y decepcionar el balón practicando los siguientes tipos de controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de dar el pase, el pie de apoyo debe estar cerca del balón y a una distancia media del mismo. • El pie de golpeo debe armarse hacia atrás y luego lanzarlo hacia delante para que golpee al balón y corregir el frenado del pie. • En el amortiguamiento el compañero le lanza el balón con las manos y el otro lo amortiguará con el pie, el cual debe ir a buscar el balón y según contacte con él debe llevarlo rápidamente al suelo para producir el amortiguamiento y que éste no se nos vaya lejos. • Entrenar los dos pies. <p>2º.- En parejas, con un balón, separados unos dos metros, y en movimiento, pasarse el balón con las distintas superficies de contacto de los pies(interior del pie, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón), y decepcionar el balón practicando los siguientes tipos de controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ídem al anterior. <p>10' Ejercicios de fútbol sala. Tiro: 1º.- Cada uno con balón de fútbol sala, salir del medio campo conduciendo el balón y al llegar al área tirar a portería vacía. Utilizar las distintas superficies de contacto para realizar el tiro, es decir: interior del pie, empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón.</p> <p>A los 5 minutos realizar la Variante 1: Ídem, pero con un portero en la portería.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de conducir el balón, que el golpeo no sea muy fuerte para evitar que se les vaya lejos el balón. • A la hora de dar tirar, el pie de apoyo debe estar cerca del balón y a una distancia media del mismo. • El pie de golpeo debe armarse hacia atrás y luego lanzarlo hacia delante para que golpee al balón y corregir el frenado del pie (si el golpeo es fuerte no frenar el pie para darle la mayor potencia posible al balón, y si es colocado sí, para conseguir la precisión necesaria). • Entrenar los dos pies. <p>10' Partido de fútbol sala en grupos reducidos. (dos contra dos o tres contra tres).</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicarles las reglas básicas, saque de centro el balón debe rodar hacia el campo contrario y deben estar dos jugadores en el círculo central para ejecutar el saque; el saque de banda se ejecuta con las manos, el saque de esquina se ejecuta con los pies; se ataca a una portería y se defiende la otra; y para ganar hay que marcar goles en la portería contraria. 		
Vuelta a la calma:		
5' Estiramientos.		
Observaciones:		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: JUGUEMOS AL FÚTBOL		
Sesión nº 6.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
- Técnicas básicas de fútbol sala. - Movimientos locomotores. - Coordinación Dinámica Especial. - Lateralización.	- Realizar actividades de Conducción, pases, controles, regates y tiros. - Realizar pequeños partidos.	- Motivar por la práctica de deporte. - Despertar una actitud de colaboración entre todos los componentes del equipo y de oposición con el equipo rival durante el partido. - Inculcar el respeto a las normas, al contrario, al árbitro, al público y el respeto por el juego limpio.
Material: Balones de fútbol sala, conos, petos y cancha de fútbol sala.		
Calentamiento:		
<p>5' Ejercicios de fútbol sala. Familiarización: 3°.- Cada uno con un balón de fútbol sala, intentar dominarlo con el pie derecho, luego con el pie izquierdo, con el muslo derecho, con el muslo izquierdo y con la cabeza. Estáticos.</p> <p>5' Ejercicios de fútbol sala. Conducción: 3°.- Cada uno con balón de goma espuma, conducción el espacio de juego con las siguientes superficies de contacto: empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón.</p> <p>5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>10' Ejercicios de fútbol sala. Conducción: 4°.- Cada uno con balón, realizar el siguiente recorrido conduciendo el balón con las siguientes superficies de contacto: empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera y planta del pie.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de conducir el balón, que el golpeo no sea muy fuerte para evitar que se les vaya lejos el balón. • Realizar los ejercicios con el pie derecho y luego con el izquierdo. • Realizar el recorrido durante 5' en un sentido y luego en el otro. <p>10' Ejercicios de fútbol sala. Pases:3°.- En parejas, con un balón, separados unos dos metros, estáticos, pasarse el balón con las distintas superficies de contacto de los pies entre los dos conos separados unos 80 centímetros (interior del pie, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón), y decepcionar el balón practicando los siguientes tipos de controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de dar el pase, el pie de apoyo debe estar cerca del balón y a una distancia media del mismo. • El pie de golpeo debe armarse hacia atrás y luego lanzarlo hacia delante para que golpee al balón y corregir el frenado del pie. • En el amortiguamiento el compañero le lanza el balón con las manos y el otro lo amortiguará con el pie, el cual debe ir a buscar el balón y según contacte con él debe llevarlo rápidamente al suelo para producir el amortiguamiento y que éste no se nos vaya lejos. • Si lo hacen bien podemos incrementar la distancia del pase y reducir la separación de los conos. • Entrenar los dos pies. <p>10' Ejercicios de fútbol sala. Tiro: 3°.- Cada uno con balón de fútbol sala, salir del medio campo conduciendo el balón realizando el siguiente recorrido y, al llegar al área tirar a uno de los aros colocados en la portería vacía. Utilizar las distintas superficies de contacto para realizar el tiro, es decir: interior del pie, empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón.</p> <p>A los 5 minutos realizar la Variante 1: Ídem, pero con un portero en la portería.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de conducir el balón, que el golpeo no sea muy fuerte para evitar que se les vaya lejos el balón y evitar que nos lo quite el defensor. • Realizar el regate cuando estemos próximos al defensor para poderlo desbordar y que no le de tiempo reaccionar. • A la hora de tirar, el pie de apoyo debe estar cerca del balón y a una distancia media del mismo. • El pie de golpeo debe armarse hacia atrás y luego lanzarlo hacia delante para que golpee al balón y corregir el frenado del pie (si el golpeo es fuerte no frenar el pie para darle la mayor potencia posible al balón, y si es colocado sí, para conseguir la precisión necesaria). • Entrenar los dos pies. • Ir alternando una repetición con el rol de atacante y la siguiente de defensor. <p>10' Partido de fútbol sala.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicarles las reglas básicas, saque de centro el balón debe rodar hacia el campo contrario y deben estar dos jugadores en el círculo central para ejecutar el saque; el saque de banda se ejecuta con las manos, el saque de esquina se ejecuta con los pies; se ataca a una portería y se defiende la otra; y para ganar hay que marcar goles en la portería contraria. 		
Vuelta a la calma:		
5' Estiramientos.		
Observaciones:		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: JUGUEMOS AL FÚTBOL		
Sesión nº 7.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas básicas de fútbol sala. - Movimientos locomotores. - Coordinación Dinámica Especial. - Lateralización. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar actividades de Conducción, pases, controles, regates y tiros. - Realizar pequeños partidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Motivar por la práctica de deporte. - Despertar una actitud de colaboración entre todos los componentes del equipo y de oposición con el equipo rival durante el partido. - Inculcar el respeto a las normas, al contrario, al árbitro, al público y el respeto por el juego limpio.
Material: Balones pequeños o pelotas de tenis, balones de fútbol sala, conos, petos, cuerdas, aros y cancha fútbol sala.		
Calentamiento:		
<p>5' Ejercicios de fútbol sala. Familiarización: 4º.- En parejas, con un balón de fútbol sala y separados el uno del otro unos 2 metros, intentar dominarlo entre los dos, cada vez que se lo pasen puede botar una o dos veces en el suelo. Estáticos.</p> <p>5' Ejercicios de fútbol sala. Conducción: 3º.- Variante 1: Cada uno con un balón pequeño o pelota de tenis, conducción el espacio de juego con las siguientes superficies de contacto: empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón.</p> <p>5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>10' Ejercicios de fútbol sala. Conducción: 4º.- Cada uno con balón, realizar el siguiente recorrido conduciendo el balón con las siguientes superficies de contacto: empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera y planta del pie.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de conducir el balón, que el golpeo no sea muy fuerte para evitar que se les vaya lejos el balón. • Realizar los ejercicios con el pie derecho y luego con el izquierdo. • Realizar el recorrido durante 5' en un sentido y luego en el otro. <p>15' Ejercicios de fútbol sala. Pases: 3º.- En parejas, con un balón, separados unos dos metros, estáticos, pasarse el balón con las distintas superficies de contacto de los pies entre los dos conos separados unos 80 centímetros (interior del pie, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón), y decepcionar el balón practicando los siguientes tipos de controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de dar el pase, el pie de apoyo debe estar cerca del balón y a una distancia media del mismo. • El pie de golpeo debe armarse hacia atrás y luego lanzarlo hacia delante para que golpee al balón y corregir el frenado del pie. • En el amortiguamiento el compañero le lanza el balón con las manos y el otro lo amortiguará con el pie, el cual debe ir a buscar el balón y según contacte con él debe llevarlo rápidamente al suelo para producir el amortiguamiento y que éste no se nos vaya lejos. • Si lo hacen bien podemos incrementar la distancia del pase y reducir la separación de los conos. • Entrenar los dos pies. <p>10' Ejercicios de fútbol sala. Tiro: 4º.- En parejas, con balón de fútbol sala, salir del medio campo, uno hace del rol de atacante (objetivo: finalizar la jugada tirando a puerta intentando pasar el balón por uno de los aros situados en la portería) y el otro de defensor (objetivo: neutralizar el ataque). Utilizar las distintas superficies de contacto para realizar el tiro, es decir: interior del pie, empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la hora de conducir el balón, que el golpeo no sea muy fuerte para evitar que se les vaya lejos el balón y evitar que nos lo quite el defensor. • Realizar el regate cuando estemos próximos al defensor para poderlo desbordar y que no le de tiempo reaccionar. • A la hora de de tirar, el pie de apoyo debe estar cerca del balón y a una distancia media del mismo. • El pie de golpeo debe armarse hacia atrás y luego lanzarlo hacia delante para que golpee al balón y corregir el frenado del pie (si el golpeo es fuerte no frenar el pie para darle la mayor potencia posible al balón, y si es colocado sí, para conseguir la precisión necesaria). • Entrenar los dos pies. • Ir alternando una repetición con el rol de atacante y la siguiente de defensor. <p>10' Partido de fútbol sala.</p> <p>Observaciones a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicarles las reglas básicas, saque de centro el balón debe rodar hacia el campo contrario y deben estar dos jugadores en el círculo central para ejecutar el saque; el saque de banda se ejecuta con las manos, el saque de esquina se ejecuta con los pies; se ataca a una portería y se defiende la otra; y para ganar hay que marcar goles en la portería contraria. 		
Vuelta a la calma:		
5' Estiramientos.		
Observaciones:		

○ **INFORME DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: JUGUEMOS AL FÚTBOL**

La presente Unidad Didáctica constaba de 7 sesiones temporalizadas entre la cuarta semana del mes de abril hasta la tercera semana del mes de mayo.

¿Se han realizado todas las sesiones? **SÍ** o **NO** (redondea la que proceda)

En caso negativo, ¿cuántas sesiones se hicieron?_____

¿Cuál fue el o los motivos de no hacer la o las sesiones (día de fiesta, salida programada,...)?

¿Has podido obtener en líneas generales los objetivos de la Unidad Didáctica?

¿Han participado activamente los usuarios en las clases?

¿Has notado alguna mejoría en los usuarios del inicio a la finalización de la Unidad Didáctica? En caso afirmativo, ¿en qué has apreciado que han evolucionado positivamente?

¿Han tenido dificultades para realizar las actividades propuestas?

¿Has tenido que adaptar alguna de las actividades propuestas en las diferentes sesiones?

¿Los usuarios han disfrutado de las actividades propuestas?

¿Qué aspectos positivos resaltarías de la Unidad Didáctica?

¿Qué aspectos negativos resaltarías de la Unidad Didáctica?

○ **INCIDENCIAS:**_____

UNIDAD DIDÁCTICA:

PONGÁMONOS EN FORMA

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS

UNIDAD DIDÁCTICA: PONGÁMONOS EN FORMA.

JUSTIFICACIÓN.

No cabe duda que hoy en día está muy en boga el hacer actividad física, ejercicio físico, ir al gimnasio, realizar aeróbic, y otras actividades que tienen que ver con la puesta en funcionamiento de nuestro organismo, para mejorar su resistencia, su fuerza, su agilidad, su flexibilidad, y demás connotaciones que repercuten en el cuidado del cuerpo y, eso nos ayuda a tener una mejor calidad de vida e incidir en la salud, no sólo física sino emocional. En este sentido, con esta unidad didáctica pretendemos desarrollar las cualidades motrices específicas, con el objeto de mejorar un poco nuestra resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación incidiendo de esta forma en el desarrollo del Esquema Corporal y contribuyendo en una mejor calidad de vida.

Con esta unidad didáctica pretendemos continuar con la práctica y desarrollo que habitualmente se suele hacer en los Centros Ocupacionales sobre cualidades motrices específicas, como son la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y las cualidades coordinativas (que aunque las hemos trabajado dentro del esquema corporal aquí seguiremos incidiendo en ellas).

Esta unidad didáctica va dirigida a personas con discapacidad intelectual y con trastornos asociados, con lo cual los contenidos emplearemos variarán según los usuarios que tengamos, en algunos casos podremos exigirles más y en otros adaptarnos a las situaciones particulares.

OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.

- Tener una imagen ajustada y positiva de sí mismo mostrando un nivel de aceptación de autoconfianza, identificar las características y cualidades personales y en los demás (sexo, talla...) respetándolas y conocer progresivamente sus posibilidades y limitaciones actuando de acuerdo con ellas.
- Conocer e interiorizar a nivel global y segmentario el esquema corporal
- Desarrollar la coordinación dinámica general y control del propio cuerpo para la ejecución de tareas de la vida cotidiana, actividades de juego físico y recreativo y la expresión de sentimientos y emociones.
- Conseguir progresivamente la habilidad manual y la coordinación visomanual que le capaciten para explorar y manejar los objetos de su entorno de forma cada vez más precisa.

- .Desarrollar paulatinamente la creatividad a través de la manipulación de objetos.
- Desarrollar la organización espacial, establecer la diferencia entre el propio cuerpo y el espacio exterior, potenciar la orientación espacial, que nos permita un mejor desenvolvimiento en la vida cotidiana.
- Desarrollar las habilidades motrices básicas que nos favorezcan en un mejor desenvolvimiento en la vida cotidiana.
- Desarrollar las habilidades motrices específicas que nos ayuden a mejorar nuestra calidad de vida.
- Conseguir los hábitos y actitudes relacionados con el bienestar corporal y la seguridad personal, la higiene y la salud.

- Practicar varios deportes, que nos permitan conocer sus reglas y su desarrollo, el inculcar a través del deporte una serie de valores presentes en la sociedad y que gracias al deporte favorecemos que esos valores se asimilen antes.

- Conocer las normas y hábitos de comportamiento social de los grupos de que forma parte(familia, Centro Ocupacional, amigos...)utilizándolos paulatinamente para establecer vínculos fluidos y equilibrados de relación interpersonal e identificando la diversidad de relaciones (lazos de parentesco, amistad...) que mantiene con los demás.
- Conocer y participar en fiestas, tradiciones y costumbres de la comunidad a la que pertenece valorándolas paulatinamente como manifestaciones culturales, favoreciendo la normalización y la integración de las personas con discapacidad intelectual.

CONTENIDOS.

CONTENIDOS		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
1. La armonía de la fuerza en relación con otros contenidos u otras capacidades musculares. 2. La actividad tónico-postural ortoestática. 3. El cuidado de uno mismo. 4. La seguridad y la salud. 5. Cuidado del entorno. 6. Comprensión de las reglas básicas. 7. Fundamentos técnico – tácticos básicos de la Lucha Canaria.	1. Ser capaz de desarrollar formas autónomas de entrenamiento y mejora de las capacidades musculares. 2. Interiorizar el aprendizaje de la postura corporal durante el trabajo de fuerza, resistencia y “strech”. 3. Sistematización de hábitos. 4. Secuenciación de aspectos relacionados con hábitos de la alimentación. 5. Secuenciación de aspectos relacionados con hábitos del vestido. 6. Utilización adecuada de instrumentos e instalaciones evitando situaciones peligrosas. 7. Colaboración con los adultos y compañeros en el cuidado y mantenimiento de la limpieza de los lugares y entornos en que se desenvuelven las actividades cotidianas. 8. Utilizar las técnicas básicas de caídas, agarres, de manos y de pies. 9. Desarrollar las acciones tácticas ofensivas y defensivas más básicas de la Lucha Canaria..	1. Aceptación y valoración ajustada de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones. 2. Entender los diferentes niveles de contracción muscular que se pueden producir de forma estática y dinámica. 3. Interiorizar y memorizar el recorrido de las palancas y grupos musculares utilizados. 4. Gusto por un aspecto personal cuidado y por desarrollar las actividades en entornos limpios y ordenados. 5. Aceptación de las normas de comportamiento establecidas durante la sesión, en las duchas,... 6. Inculcar el respeto a las normas, al contrario, al árbitro, al público y el respeto por el juego limpio. 7. Entender las prácticas deportivas como un juego: saber ganar y perder sin encontrar mayor trascendencia en ello. 8. Incentivar el conocimiento de nuevos deportes.

METODOLOGÍA.

Se utilizará una metodología de carácter instructivo, ya que los usuarios necesitan una alta dirección para llevar a cabo las actividades y prevenir que se despisten. Poco a poco iremos pasando a estrategias menos directivas para que los usuarios sean capaces hacer cosas por sí mismos, con lo que estaremos incidiendo en la creatividad.

El estilo de enseñanza que vamos a emplear es el denominado Mando Directo, es decir, nosotros les indicamos las tareas a realizar a los usuarios y ellos las realizan, debido a que por su discapacidad intelectual hay que estar muchas veces guiándolos para el desarrollo de los ejercicios, con el fin de dirigir las sesiones evitando que se despisten o que cada cual vaya a su aire.

También vamos a utilizar el estilo de enseñanza denominado Asignación de Tareas, en el que les explicamos las pautas a seguir en el ejercicio, pero les dejamos libertad para que la realicen. Ej.: Conducir el balón de fútbol sala de cinco formas diferentes.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

A. Evaluación inicial.

En la evaluación inicial le vamos a realizar una serie de ejercicios y les vamos a preguntar por reglas muy sencillas de la Lucha Canaria para comprobar el nivel inicial de los usuarios. Para ello le vamos a pasar una planilla donde pretendemos recoger estas cuestiones, y que a continuación exponemos:

PLANILLA DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: PONGÁMONOS EN FORMA EVALUACIÓN INICIAL.								
Criterio de Evaluación		Diremos que el usuario progresa en la comprensión del deporte y en su práctica si observamos:						
Usuarios/Preguntas	Percibe lo que es tensión/relajación.	Afianza la dominancia lateral.	Bota el balón en el suelo.	Conoce las reglas básicas de Lucha Canaria	Es capaz de realizar las técnicas básicas	Respeto las normas	Realiza abdominales inferiores durante 30'' sin detenerse	Se desplaza sin pararse durante tres minutos

Observaciones: Cada pregunta evalúala de 1 a 10, donde el uno significaría que no sabe nada, no consigue pasar ni recepcionar, ni tirar; en definitiva no colabora con nada. El diez significaría todo lo contrario, es decir, que sabe bastante del deporte y se defiende bastante bien.

Los Criterios de Evaluación que vamos a tomar para valorar si el usuario ha mejorado en el proceso de enseñanza/aprendizaje son:

- Percibe la tensión que es capaz de producir voluntariamente, y luego nota cuando deja de hacer fuerza.
- Discrimina su lado derecho y su lado izquierdo.
- Conoce dos o tres reglas elementales del deporte en cuestión (cómo se agarra, cómo son los desplazamientos, ...).
- A grosso modo, los elementos técnicos básicos es capaz de realizarlos (agarres, desplazamientos, caídas, cogida de muslo, cogida de corva y cogida de tobillo).
- Controla un móvil botándolo sin perder el control.
- Realizar un ejercicio determinado durante un período de tiempo relativamente corto.
- Acata las normas para jugar, con lo cual nos ayuda a valorar su grado de socialización con otras personas.

B. Evaluación formativa.

A través de la observación sistemática, iremos anotando en el informe los progresos, dificultades, bloqueos, etc., que vayan surgiendo en el proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir, anotaremos la consecución o no de los objetivos, el grado de participación de los usuarios, si las actividades propuestas se han adecuado al grupo, si se han tenido que modificar algunas tareas, si los usuarios han disfrutado de las sesiones y destacar los aspectos positivos y negativos de la misma.

C. Evaluación sumativa.

En la evaluación sumativa emplearemos la misma planilla que la evaluación inicial, y de esta forma poder comparar los resultados del inicio de la unidad didáctica con los resultados de la finalización de dicha unidad didáctica.

**PLANILLA DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:
PONGÁMONOS EN FORMA
EVALUACIÓN FINAL.**

Criterio de Evaluación		Diremos que el usuario progresa en la comprensión del deporte y en su práctica si observamos:						
Usuarios/Preguntas	Percibe lo que es tensión/relajación.	Afianza la dominancia lateral.	Bota el balón en el suelo.	Conoce las reglas básicas de Lucha Canaria	Es capaz de realizar las técnicas básicas	Respeta las normas	Realiza abdominales inferiores durante 30'' sin detenerse	Se desplaza sin pararse durante tres minutos

Observaciones: Cada pregunta evalúala de 0 a 10, donde le cero significaría que no sabe nada, no consigue pasar ni recepcionar, ni tirar; en definitiva no colabora con nada. El diez significaría todo lo contrario, es decir, que sabe bastante del deporte y se defiende bastante bien.

TEMPORALIZACIÓN.

Ubicación:

Dos veces a la semana, comenzando la tercera semana del mes de mayo hasta la tercera semana del mes de junio.

Número total de Sesiones: 9

Recursos Materiales:

Balones de diversos tamaños y formas (fútbol sala, de baloncesto, de voleibol, de goma espuma, balones gigantes,...), indiacas, pompones, conos, picas, aros, mancuernas, discos de diversos pesos, aparatos de musculación, bicicletas estáticas, colchonetas, bancos suecos, cuerdas, raquetas de madera, de tenis, de bádminton, volantes, pelotas de tenis, pelotas pequeñas, cintas de gimnasia rítmica, discos voladores y sticks de hockey.

SESIONES.

A continuación vamos a detallar las sesiones que componen esta segunda unidad didáctica; pero antes de continuar hemos de decir que, hemos realizado un anexo con unas indicaciones de Adaptaciones Curriculares para:

- Los usuarios que por su discapacidad intelectual les resulte complejo o muy fácil de realizar las tareas, se las modificaremos para intentar en la medida de lo posible que se diviertan y estén motivados de estar en la clase de Educación Física.
- Los usuarios en sillas de ruedas que no puedan realizar las tareas se les adaptará en la medida de sus posibilidades.
- Los usuarios que problemas motrices no puedan realizar las tareas se les adaptará en la medida de sus posibilidades.
- Los usuarios con discapacidad sensorial que no puedan realizar las tareas se les adaptará en la medida de sus posibilidades.

SESIONES
UNIDAD DIDÁCTICA:
PONGÁMONOS
EN FORMA

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: PONGÁMONOS EN FORMA		
Sesión nº 1.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Velocidad de Reacción y Aceleración. - Resistencia Aeróbica. - Fuerza. - Coordinación Dinámica General. - Coordinación Dinámica Especial. - Lateralización. - Tensión – Relajación: Control del propio cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Interiorización de los ejercicios empleados para la valoración de manera sencilla cada una de las cualidades motrices específicas. - Empleo de la respiración y la relajación para recuperar de manera agradable al organismo tras la sesión de Educación Física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceptación positiva del propio cuerpo, con sus potencialidades y con sus limitaciones.
Material: Plomeras, mancuernas, conos, sillas y aros.		
Calentamiento:		
<p>5' <u>Ejercicios de Resistencia Aeróbica.</u></p> <p>11º.- Desplazarse por el espacio realizando una carrera suave.</p> <p>5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>10' <u>Velocidad de Reacción y Aceleración:</u></p> <p>6º.- Hacer 2 series de 4 repeticiones. Distancia: 7-8m. Recuperación entre series: 1'.</p> <p>25' <u>Circuito de Fuerza.</u></p> <p>Hacer el circuito nº 1. Hacer 3 series de 30'' de duración cada posta. Recuperación activa: 2'-3' (trote suave).</p> <p>5' <u>Ejercicios de Resistencia Aeróbica:</u></p> <p>8' 12º.- Realizar diferentes tipos de desplazamientos sobre los aros.</p>		
Vuelta a la calma:		
<p>10' <u>Ejercicios de Resistencia Aeróbica:</u></p> <p>8º.- De pie, permaneciendo inmóvil, intentar concentrarse en la tensión y relajación muscular de los principales grupos musculares del cuerpo (piernas, brazos y tronco).</p>		
Observaciones: Si no se disponen de mancuernas, se pueden utilizar botellas de plástico llenas de agua.		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: PONGÁMONOS EN FORMA		
Sesión nº 2.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Velocidad de Reacción y Aceleración. - Resistencia Aeróbica. - Fuerza. - Coordinación Dinámica General. - Coordinación Dinámica Especial. - Lateralización. - Tensión – Relajación: Control del propio cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Interiorización de los ejercicios empleados para la valoración de manera sencilla cada una de las cualidades motrices específicas. - Empleo de la respiración y la relajación para recuperar de manera agradable al organismo tras la sesión de Educación Física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceptación positiva del propio cuerpo, con sus potencialidades y con sus limitaciones.
Material: Colchonetas, tres balones medicinales, conos y dos cuerdas.		
Calentamiento:		
<p>5' <u>Ejercicios de Resistencia Aeróbica.</u></p> <p>3º.- Realizar diferentes tipos de desplazamientos sobre líneas dibujadas en el suelo o sobre cuerdas (equilibrio dinámico):</p> <p>5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>10' <u>Velocidad de Reacción y Aceleración:</u></p> <p>1º.- Hacer 2 series de 5 repeticiones. Distancia: 7-8m. Recuperación entre series: 1'-2'.</p> <p>25' <u>Circuito de Fuerza.</u></p> <p>Hacer el circuito nº 2. Hacer 3 series de 30'' de duración cada posta. Recuperación activa: 2'-3' (trote suave).</p> <p>5' <u>Ejercicios de Resistencia Aeróbica:</u></p> <p>8' 2º.- Realizar diferentes tipos de desplazamientos por el espacio.</p>		
Vuelta a la calma:		
<p>10' <u>Ejercicios de Resistencia Aeróbica:</u></p> <p>8º.- De pie, permaneciendo inmóvil, intentar concentrarse en la tensión y relajación muscular de los principales grupos musculares del cuerpo (piernas, brazos y tronco).</p>		
Observaciones: Si no se disponen de balones medicinales se pueden utilizar balones de baloncesto.		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: PONGÁMONOS EN FORMA		
Sesión nº 3.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Velocidad de Reacción y Aceleración. - Resistencia Aeróbica. - Fuerza. - Coordinación Dinámica General. - Coordinación Dinámica Especial. - Lateralización. - Tensión – Relajación: Control del propio cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Interiorización de los ejercicios empleados para la valoración de manera sencilla cada una de las cualidades motrices específicas. - Empleo de la respiración y la relajación para recuperar de manera agradable al organismo tras la sesión de Educación Física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceptación positiva del propio cuerpo, con sus potencialidades y con sus limitaciones.
Material: Colchonetas, tres balones medicinales, conos y cuerdas.		
Calentamiento:		
<p>5' Ejercicios de Resistencia Aeróbica.</p> <p>4º.- Desplazarse sobre las colchonetas de diferentes formas.</p> <p>5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>10' Velocidad de Reacción y Aceleración:</p> <p>2º.- Hacer 2 series de 5 repeticiones. Distancia: 7-8m. Recuperación entre series: 1'-2'.</p> <p>25' Circuito de Fuerza.</p> <p>Hacer el circuito nº 3 Hacer 3 series de 30'' de duración cada posta. Recuperación activa: 2'-3' (trote suave).</p> <p>5' Ejercicios de Resistencia Aeróbica:</p> <p>8' 13º.- Realizar diferentes tipos de desplazamientos sobre las cuerdas.</p>		
Vuelta a la calma:		
<p>10' Ejercicios de Resistencia Aeróbica:</p> <p>8º.- Variante 1: De pie, permaneciendo inmóvil, intentar concentrarse en la tensión y relajación muscular de los principales grupos musculares del cuerpo (piernas, brazos y tronco).</p>		
Observaciones: Si no se disponen de balones medicinales se pueden utilizar balones de baloncesto.		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: PONGÁMONOS EN FORMA		
Sesión nº 4.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Velocidad de Reacción y Aceleración. - Resistencia Aeróbica. - Fuerza. - Coordinación Dinámica General. - Coordinación Dinámica Especial. - Lateralización. - Tensión – Relajación: Control del propio cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Interiorización de los ejercicios empleados para la valoración de manera sencilla cada una de las cualidades motrices específicas. - Empleo de la respiración y la relajación para recuperar de manera agradable al organismo tras la sesión de Educación Física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceptación positiva del propio cuerpo, con sus potencialidades y con sus limitaciones.
Material: Plomeras, mancuernas, conos, sillas y aros.		
Calentamiento:		
<p>5' <u>Ejercicios de Resistencia Aeróbica.</u></p> <p>11º.- Desplazarse por el espacio realizando una carrera suave.</p> <p>5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>10' <u>Velocidad de Reacción y Aceleración:</u></p> <p>6º.- Hacer 2 series de 4 repeticiones. Distancia: 7-8m. Recuperación entre series: 1'.</p> <p>25' <u>Circuito de Fuerza.</u></p> <p>Hacer el circuito nº 1. Hacer 3 series de 30'' de duración cada posta. Recuperación activa: 2'-3' (trote suave).</p> <p>5' <u>Ejercicios de Resistencia Aeróbica:</u></p> <p>8' 12º.- Realizar diferentes tipos de desplazamientos sobre los aros.</p>		
Vuelta a la calma:		
<p>10' <u>Ejercicios de Resistencia Aeróbica:</u></p> <p>8º.- De pie, permaneciendo inmóvil, intentar concentrarse en la tensión y relajación muscular de los principales grupos musculares del cuerpo (piernas, brazos y tronco).</p>		
Observaciones: Si no se disponen de mancuernas, se pueden utilizar botellas de plástico llenas de agua.		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: PONGÁMONOS EN FORMA		
Sesión nº 5.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Velocidad de Reacción y Aceleración. - Resistencia Aeróbica. - Fuerza. - Coordinación Dinámica General. - Coordinación Dinámica Especial. - Lateralización. - Técnicas básicas de caídas, agarres. - Seguridad y salud - Tensión – Relajación: Control del propio cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Interiorización de los ejercicios empleados para la valoración de manera sencilla cada una de las cualidades motrices específicas. - Diferentes Caídas y agarres. - Utilización adecuada de instrumentos e instalaciones evitando situaciones peligrosas. - Desarrollar las acciones tácticas ofensivas y defensivas más básicas de la Lucha Canaria - Empleo de la respiración y la relajación para recuperar de manera agradable al organismo tras la sesión de Educación Física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceptación positiva del propio cuerpo, con sus potencialidades y con sus limitaciones. - Respeto al contrario, acatar las normas y juego limpio. - Gusto por un aspecto personal cuidado y por desarrollar las actividades en entornos limpios y ordenados. - Motivar y despertar el interés en la participación en las clases de Educación Física
Material: Colchonetas, conos, pompones, pelotas de tenis y raquetas de tenis.		
Calentamiento:		
<p>10' Ejercicios de Resistencia Aeróbica.</p> <p>14º.- Cada uno con una raqueta de tenis o de madera y un pompón o una pelota de tenis, desplazarse por el espacio golpeando el pom pom o la petota de tenis con la raqueta, cual está en la mano derecha, luego en la izquierda y luego con las dos.</p> <p>5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>5' Velocidad de Reacción y Aceleración:</p> <p>5º.- Hacerlo hasta completar los 5'. Distancia: 7-8m.</p> <p>25' Ejercicios de Fuerza. Iniciación a la Lucha Canaria:</p> <p>Técnica de caídas: 1º.- Sentados sobre las colchonetas, separados unos de otros, dejarse caer hacia atrás con flexión de cabeza, se decir, barbilla pegada al pecho.</p> <p>Variante 1: Caer hacia los lados, es decir, una vez caemos hacia la derecha y otra vez caemos hacia la izquierda. Observación: Siempre hacia el lado que caemos tener el brazo estirado para evitar lastimarnos el codo.</p> <p>Variante 2: Colocarse de cuclillas sobre las colchonetas, separados unos de otros, dejarse caer hacia atrás con flexión de cabeza, es decir, barbilla pegada al pecho.</p> <p>Variante 3: de cuclillas sobre las colchonetas, separados unos de otros, dejarse caer hacia los lados con flexión de cabeza, es decir, barbilla pegada al pecho. Observación: Siempre hacia el lado que caemos tener el brazo estirado para evitar lastimarnos el codo.</p> <p>2º.- En parejas, adoptar una posición de brega, uno con el rol de atacante y el otro con el rol de defensor. El que actúa de atacante empuja y tracciona al que actúa de defensor, pero sin tirarlo, para practicar los desequilibrios hacia todas las direcciones. Cambio de roles.</p> <p>Variante 1: Hacerlo con más energía, y ahora si podemos sí tiramos al defensor.</p> <p>Variante 2: Desplazarse por todo el espacio, practicar los agarres, los amagos, el desplazamiento de los pies.</p> <p>5' Ejercicios de Resistencia Aeróbica:</p> <p>8' 15º.- Desplazarse por el espacio realizando una carrera suave Transportando un pompón de diferentes formas.</p>		
Vuelta a la calma:		
<p>10' Ejercicios de Resistencia Aeróbica:</p> <p>8º.- Variante 1: Tumbados sobre una colchoneta, intentar concentrarse en la tensión y relajación muscular de los principales grupos musculares del cuerpo (piernas, brazos y tronco).</p>		
Observaciones: Si no se disponen de raquetas se pueden utilizar las manos a modo de raqueta.		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: PONGÁMONOS EN FORMA		
Sesión nº 6.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Velocidad de Reacción y Aceleración. - Resistencia Aeróbica. - Fuerza. - Coordinación Dinámica General. - Coordinación Dinámica Especial. - Lateralización. - Técnicas básicas de caídas, agarres. - Seguridad y salud - Tensión – Relajación: Control del propio cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Interiorización de los ejercicios empleados para la valoración de manera sencilla cada una de las cualidades motrices específicas. - Diferentes Caídas y agarres. - Utilización adecuada de instrumentos e instalaciones evitando situaciones peligrosas. - Desarrollar las acciones tácticas ofensivas y defensivas más básicas de la Lucha Canaria - Empleo de la respiración y la relajación para recuperar de manera agradable al organismo tras la sesión de Educación Física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceptación positiva del propio cuerpo, con sus potencialidades y con sus limitaciones. - Respeto al contrario, acatar las normas y juego limpio. - Gusto por un aspecto personal cuidado y por desarrollar las actividades en entornos limpios y ordenados. - Motivar y despertar el interés en la participación en las clases de Educación Física
Material: Colchonetas, pompones y bancos suecos.		
Calentamiento:		
<p>10' Ejercicios de Resistencia Aeróbica. 9º.- Desplazarse de diferentes formas sobre los bancos suecos. Observaciones: Colocar un pompón en el extremo de cada banco sueco para que no pisen ahí, para evitar que el banco se pueda levantar. 5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>10' Velocidad de Reacción y Aceleración: 4º.- Hacer 2 series de 4 repeticiones. Distancia: 7-8m. Recuperación entre series: 1'.</p> <p>20' Ejercicios de Fuerza. Iniciación a la Lucha Canaria: Técnica de caídas: 1º.- Sentados sobre las colchonetas, separados unos de otros, dejarse caer hacia atrás con flexión de cabeza, se decir, barbilla pegada al pecho. Variante 1: Caer hacia los lados, es decir, una vez caemos hacia la derecha y otra vez caemos hacia la izquierda. Observación: Siempre hacia el lado que caemos tener el brazo estirado para evitar lastimarnos el codo. Variante 2: Colocarse de cuclillas sobre las colchonetas, separados unos de otros, dejarse caer hacia atrás con flexión de cabeza, es decir, barbilla pegada al pecho. Variante 3: de cuclillas sobre las colchonetas, separados unos de otros, dejarse caer hacia los lados con flexión de cabeza, es decir, barbilla pegada al pecho. Observación: Siempre hacia el lado que caemos tener el brazo estirado para evitar lastimarnos el codo. 2º.- En parejas, adoptar una posición de brega, uno con el rol de atacante y el otro con el rol de defensor. El que actúa de atacante empuja y tracciona al que actúa de defensor, pero sin tirarlo, para practicar los desequilibrios hacia todas las direcciones. Cambio de roles. Variante 1: Hacerlo con más energía, y ahora si podemos sí tiramos al defensor. Variante 2: Desplazarse por todo el espacio, practicar los agarres, los amagos, el desplazamiento de los pies. Técnica de Desplazamientos: 1º.- Desplazarse individualmente sobre las colchonetas sin despegar la planta de los pies de las mismas hacia todos los lados (delante, atrás, de lado, diagonal,...). 2º.- En parejas, adoptando la posición de brega, desplazarse por el espacio sin despegar los pies de las colchonetas. Observación: Ir corrigiendo el agarre de las manos y la colocación de las piernas (ligera flexión de rodillas, siempre una pierna un poco más adelantada que la otra y la vista puesta en las piernas del contrario, para prever posibles ataques).</p> <p>10' Ejercicios de Resistencia Aeróbica: 11º.- Desplazarse por el espacio realizando una carrera suave. Hacer 2 series de 4'. Recuperación 1'-2'.</p>		
Vuelta a la calma:		
<p>10' Ejercicios de Resistencia Aeróbica: 8º.- Variante 1: Tumbados sobre una colchoneta, intentar concentrarse en la tensión y relajación muscular de los principales grupos musculares del cuerpo (piernas, brazos y tronco). Observaciones: En caso de no tener bancos suecos realizar los movimientos en el suelo imaginando estar sobre los bancos.</p>		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: PONGÁMONOS EN FORMA		
Sesión nº 7.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> -Velocidad de Reacción y Aceleración. - Resistencia Aeróbica. - Fuerza. - Coordinación Dinámica General. - Coordinación Dinámica Especial. - Lateralización. - Técnicas básicas de caídas, agarres. - Seguridad y salud - Tensión – Relajación: Control del propio cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Interiorización de los ejercicios empleados para la valoración de manera sencilla cada una de las cualidades motrices específicas. - Diferentes Caídas y agarres. - Utilización adecuada de instrumentos e instalaciones evitando situaciones peligrosas. -Desarrollar las acciones tácticas ofensivas y defensivas más básicas de la Lucha Canaria - Empleo de la respiración y la relajación para recuperar de manera agradable al organismo tras la sesión de Educación Física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceptación positiva del propio cuerpo, con sus potencialidades y con sus limitaciones. - Respeto al contrario, acatar las normas y juego limpio. - Gusto por un aspecto personal cuidado y por desarrollar las actividades en entornos limpios y ordenados. - Motivar y despertar el interés en la participación en las clases de Educación Física
Material: Colchonetas y balones de goma espuma.		
Calentamiento:		
<p>10' Ejercicios de Resistencia Aeróbica. 17º.- Desplazarse por el espacio realizando una carrera suave y atento a las indicaciones que vamos recibiendo. 5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>10' Velocidad de Reacción y Aceleración: 3º.- Hacer 2 series de 4 repeticiones. Distancia: 7-8m. Recuperación entre series: 1'-2'.</p> <p>20' Ejercicios de Fuerza. Iniciación a la Lucha Canaria: Técnica de caídas: 1º.- Sentados sobre las colchonetas, separados unos de otros, dejarse caer hacia atrás con flexión de cabeza, se decir, barbilla pegada al pecho. Variante 1: Caer hacia los lados, es decir, una vez caemos hacia la derecha y otra vez caemos hacia la izquierda. Observación: Siempre hacia el lado que caemos tener el brazo estirado para evitar lastimarnos el codo. Variante 2: Colocarse de cuclillas sobre las colchonetas, separados unos de otros, dejarse caer hacia atrás con flexión de cabeza, es decir, barbilla pegada al pecho. Variante 3: de cuclillas sobre las colchonetas, separados unos de otros, dejarse caer hacia los lados con flexión de cabeza, es decir, barbilla pegada al pecho. Observación: Siempre hacia el lado que caemos tener el brazo estirado para evitar lastimarnos el codo. 2º.- En parejas, adoptar una posición de brega, uno con el rol de atacante y el otro con el rol de defensor. El que actúa de atacante empuja y tracciona al que actúa de defensor, pero sin tirarlo, para practicar los desequilibrios hacia todas las direcciones. Cambio de roles. Variante 1: Hacerlo con más energía, y ahora si podemos sí tiramos al defensor. Variante 2: Desplazarse por todo el espacio, practicar los agarres, los amagos, el desplazamiento de los pies. Técnica de Desplazamientos: 1º.- Desplazarse individualmente sobre las colchonetas sin despegar la planta de los pies de las mismas hacia todos los lados (delante, atrás, de lado, diagonal,...). 2º.- En parejas, adoptando la posición de brega, desplazarse por el espacio sin despegar los pies de las colchonetas. Observación: Ir corrigiendo el agarre de las manos y la colocación de las piernas (ligera flexión de rodillas, siempre una pierna un poco más adelantada que la otra y la vista puesta en las piernas del contrario, para prever posibles ataques). 5' Ejercicios de Resistencia Aeróbica: 18º.- Desplazarse por el espacio realizando una carrera suave Transportando un balón de goma espuma de diferentes formas.</p>		
Vuelta a la calma:		
<p>10' Ejercicios de Resistencia Aeróbica: 8º.- Variante 1: Tumbados sobre una colchoneta, intentar concentrarse en la tensión y relajación muscular de los principales grupos musculares del cuerpo (piernas, brazos y tronco).</p>		
Observaciones:		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: PONGÁMONOS EN FORMA		
Sesión nº 8.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Velocidad de Reacción y Aceleración. - Resistencia Aeróbica. - Fuerza. - Coordinación Dinámica General. - Coordinación Dinámica Especial. - Lateralización. - Técnicas básicas de caídas, agarres. - Seguridad y salud 	<ul style="list-style-type: none"> - Interiorización de los ejercicios empleados para la valoración de manera sencilla cada una de las cualidades motrices específicas. - Diferentes Caídas y agarres. - Utilización adecuada de instrumentos e instalaciones evitando situaciones peligrosas. - Desarrollar las acciones tácticas ofensivas y defensivas más básicas de la Lucha Canaria - Empleo de los estiramientos para recuperar de manera agradable al organismo tras la sesión de Educación Física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceptación positiva del propio cuerpo, con sus potencialidades y con sus limitaciones. - Respeto al contrario, acatar las normas y juego limpio. - Gusto por un aspecto personal cuidado y por desarrollar las actividades en entornos limpios y ordenados. - Motivar y despertar el interés en la participación en las clases de Educación Física
Material: Colchonetas , balones de goma espuma, de fútbol sala y de voleibol o baloncesto.		
Calentamiento:		
<p>10' Ejercicios de Resistencia Aeróbica. 19º.- Hacer el siguiente circuito: 1ª Estación: Transportar un balón de goma espuma de varias formas diferentes. 2ª Estación: Conducir un balón de fútbol sala con las distintas superficies de los pies. Primero con un pie y luego con el otro. 3ª Estación: Desplazarse botando un balón de voleibol o de baloncesto. 4ª Estación: Tirar a canasta de distintas zonas y distancias. Observaciones: Cada estación dura 2'30''.</p> <p>5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>5' Velocidad de Reacción y Aceleración:</p> <p>1º.- Hacer 2 series de 3 repeticiones. Distancia: 7-8m. Recuperación entre series: 1'.</p> <p>25' Ejercicios de Fuerza. Iniciación a la Lucha Canaria:</p> <p>Técnica de caídas: 1º.- Sentados sobre las colchonetas, separados unos de otros, dejarse caer hacia atrás con flexión de cabeza, se decir, barbilla pegada al pecho.</p> <p>Variante 1: Caer hacia los lados, es decir, una vez caemos hacia la derecha y otra vez caemos hacia la izquierda. Observación: Siempre hacia el lado que caemos tener el brazo estirado para evitar lastimarnos el codo.</p> <p>Variante 2: Colocarse de cuclillas sobre las colchonetas, separados unos de otros, dejarse caer hacia atrás con flexión de cabeza, se decir, barbilla pegada al pecho.</p> <p>Variante 3: de cuclillas sobre las colchonetas, separados unos de otros, dejarse caer hacia los lados con flexión de cabeza, es decir, barbilla pegada al pecho. Observación: Siempre hacia el lado que caemos tener el brazo estirado para evitar lastimarnos el codo.</p> <p>2º.- En parejas, adoptar una posición de brega, uno con el rol de atacante y el otro con el rol de defensor. El que actúa de atacante empuja y tracciona al que actúa de defensor, pero sin tirarlo, para practicar los desequilibrios hacia todas las direcciones. Cambio de roles.</p> <p>Variante 1: Hacerlo con más energía, y ahora si podemos sí tiramos al defensor. Variante 2: Desplazarse por todo el espacio, practicar los agarres, los amagos, el desplazamiento de los pies.</p> <p>Técnica de brazos: 1º.- Cogida de muslo y Cogida de Corva.</p> <p>5' Ejercicios de Resistencia Aeróbica:</p> <p>11º.- Desplazarse por el espacio realizando una carrera suave. Hacer 2 series de 4'.</p>		
Vuelta a la calma:		
10' Estiramientos.		
Observaciones:		

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.		
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ADAPTADAS		
UNIDAD DIDÁCTICA: PONGÁMONOS EN FORMA		
Sesión nº 9.	Fecha:	Duración: 60 minutos.
Definición de Contenidos:		
Conceptos	Procedimientos	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> - Velocidad de Reacción y Aceleración. - Resistencia Aeróbica. - Fuerza. - Coordinación Dinámica General. - Coordinación Dinámica Especial. - Lateralización. - Técnicas básicas de caídas, agarres. - Seguridad y salud 	<ul style="list-style-type: none"> - Interiorización de los ejercicios empleados para la valoración de manera sencilla cada una de las cualidades motrices específicas. - Diferentes Caídas y agarres. - Utilización adecuada de instrumentos e instalaciones evitando situaciones peligrosas. - Desarrollar las acciones tácticas ofensivas y defensivas más básicas de la Lucha Canaria - Empleo de los estiramientos para recuperar de manera agradable al organismo tras la sesión de Educación Física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceptación positiva del propio cuerpo, con sus potencialidades y con sus limitaciones. - Gusto por un aspecto personal cuidado y por desarrollar las actividades en entornos limpios y ordenados. - Motivar y despertar el interés en la participación en las clases de Educación Física
Material: Plomeras, mancuernas, conos, sillas y aros.		
Calentamiento:		
<p>5' <u>Ejercicios de Resistencia Aeróbica.</u></p> <p>11º.- Desplazarse por el espacio realizando una carrera suave.</p> <p>5' Movilidad articular y estiramientos.</p>		
Parte Principal:		
<p>5' <u>Velocidad de Reacción y Aceleración:</u></p> <p>1º.- Hacer 2 series de 3 repeticiones. Distancia: 7-8m. Recuperación entre series: 1'.</p> <p>30' <u>Circuito de Fuerza.</u></p> <p>Hacer el circuito nº 1. Hacer 3 series de 30'' de duración cada posta. Recuperación activa: 2'-3' (trote suave).</p> <p>5' <u>Ejercicios de Resistencia Aeróbica:</u></p> <p>8' 12º.- Realizar diferentes tipos de desplazamientos sobre los aros.</p>		
Vuelta a la calma:		
10' Estiramientos.		
Observaciones: En caso de no tener plomeras ni mancuernas, utilizar botellas de plástico llenas de agua.		

○ **INFORME DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: PONGÁMONOS EN FORMA**

La presente Unidad Didáctica constaba de 9 sesiones temporalizadas entre la tercera semana del mes de mayo hasta la tercera semana del mes de junio.

¿Se han realizado todas las sesiones? **SÍ** o **NO** (redondea la que proceda)

En caso negativo, ¿cuántas sesiones se hicieron? _____

¿Cuál fue el o los motivos de no hacer la o las sesiones (día de fiesta, salida programada,...)?

¿Has podido obtener en líneas generales los objetivos de la Unidad Didáctica?

¿Han participado activamente los usuarios en las clases?

¿Has notado alguna mejoría en los usuarios del inicio a la finalización de la Unidad Didáctica? En caso afirmativo, ¿en qué has apreciado que han evolucionado positivamente?

¿Han tenido dificultades para realizar las actividades propuestas?

¿Has tenido que adaptar alguna de las actividades propuestas en las diferentes sesiones?

¿Los usuarios han disfrutado de las actividades propuestas?

¿Qué aspectos positivos resaltarías de la Unidad Didáctica?

¿Qué aspectos negativos resaltarías de la Unidad Didáctica?

○ **INCIDENCIAS:** _____

○ **INFORME FINAL DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS:**

El presente Programa de Educación Física constaba de tres Unidades Didácticas (A mover el Esqueleto, Juguemos al fútbol y Pongámonos en forma), cada una con un número determinado de sesiones (8, 7 y 9 respectivamente) , contabilizándose en su conjunto un total de 24 sesiones temporalizadas entre la cuarta semana del mes de marzo hasta la tercera semana del mes de junio.

¿Se han realizado todas las sesiones? **SÍ** o **NO** (redondea la que proceda)

En caso negativo, ¿cuántas sesiones se hicieron?_____

¿Cuál fue el o los motivos de no hacer la o las sesiones (día de fiesta, salida programada,...)?

¿Has podido obtener en líneas generales los objetivos de las Unidades Didácticas?

¿Han participado activamente los usuarios en las diferentes clases?

¿Has notado alguna mejoría en los usuarios del inicio a la finalización de cada Unidad Didáctica?
En caso afirmativo, ¿en qué has apreciado que han evolucionado positivamente?

¿Han tenido dificultades para realizar las actividades propuestas?

¿Has tenido que adaptar alguna de las actividades propuestas en las diferentes sesiones?

¿Los usuarios han disfrutado de las actividades propuestas?

¿Qué aspectos positivos resaltarías del Programa llevado a cabo?

¿Qué aspectos negativos resaltarías del Programa llevado a cabo?

○ **SUGERENCIAS:**_____