

## ÍNDICE

- **INTRODUCCIÓN.. 2**
- **UNIDAD DIDÁCTICA.. 3**
- **DIARIO DE PRÁCTICAS.... 20**
- **ALBUM DE FOTOS.. 22**
- **CONCLUSIONES.. 27**
- **ANEXO 28**
- **BIBLIOGRAFÍA.... 45**
- **INTRODUCCIÓN**

En el desarrollo de este trabajo voy a intentar reflejar todo el conocimiento que he adquirido durante mi periodo de prácticas, que pese a lo que yo pensaba ha sido muy valioso en el sentido de que me ha servido para afianzar mi decisión de dedicarme a la enseñanza, dentro de mi especialidad, la educación física. Durante este periodo me he asegurado de lo que estoy haciendo, ya que, aunque me gustaba desde hacia tiempo, no sabía si sería capaz de enfrentarme a la realidad del aula y de enseñar a niños tan pequeños, puesto que es una gran responsabilidad para nosotros, futuros maestros, ya que tendremos en nuestras manos la educación de estos niños, que nos tendrán como modelo de referencia en la mayoría de los casos. Esto es algo que me asustaba en un principio, no obstante, después de haber realizado las prácticas ya si soy capaz de verme ejerciendo el oficio de maestro. Aunque sigo conservando un poco de temor, que espero desaparezca cuando me establezca definitivamente en un colegio como maestro y conozca a los alumnos/as y la realidad de su entorno. .

El centro escolar en el que he estado realizando mis prácticas de 3º de Magisterio es el Colegio Público Virgen del Pilar. En un principio, cuando me asignaron este centro, desconocía tanto su ubicación dentro de Huelva como las características de los niños que allí estudian, pero me alegra decir que tanto el centro como los alumnos han superado mis expectativas, ya que no esperaba un trato tan cordial por parte de los maestros del centro.

Mis clases es este periodo de prácticas lo he llevado a cabo con alumnos que cursaban el segundo ciclo de Primaria, con edades comprendidas entre los 8 y 10 años, aunque en algunas ocasiones me he hecho cargo del 5º curso de Primaria por estar ocupado el maestro de Educación Física de ellos. Esto ha sido algo bastante positivo para mí, pues he podido observar las diferencias existentes entre los alumnos de cada curso y ciclo.

Mi impresión sobre los grupos a los que les he dado clase es positiva, ya que al no ser niños problemáticos no hemos tenido problemas para darles clase.

También decir que esta experiencia ha sido más satisfactoria si cabe gracias al equipo tanto directivo como docente, que nos han ayudado tanto a mi como a mis compañeros en todo lo que hemos necesitado para la elaboración de este informe y nos ha hecho muy ameno nuestro tiempo de prácticas en el centro.

Pienso que a lo largo de este informe se podrá corroborar lo que aquí he dicho.

### • **UNIDAD DIDÁCTICA**

La Unidad Didáctica que hemos planteado mi compañero y yo ha sido de Psicomotricidad, previo consejo de nuestra tutora y acorde al plan general de la clase. La unidad didáctica cuenta con diversos contenidos, tales como: lateralidad, agilidad, equilibrio, coordinación, esquema corporal y percepción espacio-temporal. Cada contenido es tratado en dos sesiones, para de esta forma no saturar a los alumnos con un solo contenido a lo largo de toda la unidad didáctica.

## • CICLO O CURSO AL QUE SE ORIENTA LA UNIDAD DIDÁCTICA:

La Unidad Didáctica está pensada para ser llevada a cabo en el segundo ciclo de Primaria, que es el ciclo al que daba clase mi tutora. Está pensada para niños de 8–10 años, aunque también puede ser realizada por los alumnos del 3º ciclo de Primaria.

## • TEMPORALIZACIÓN:

La Unidad Didáctica se desarrollará en un total de 12 sesiones, realizándose 3 sesiones a la semana con cada uno de los 4 grupos del 2º Ciclo a los que dábamos clase. Esta unidad didáctica tiene una duración de 12 horas aproximadamente, aunque en realidad el tiempo que se dedica realmente a la práctica es bastante inferior a este tiempo. La primera semana de práctica la utilizamos para ver la metodología que utilizaba nuestra tutora en sus clases de Educación Física y así poder tener una idea de cómo manejar a los alumnos y de cuáles son los métodos de enseñanza más adecuados para cada clase.

## • CONTEXTUALIZACIÓN:

Nuestra unidad didáctica ha sido elaborada teniendo en cuenta las instalaciones que posee el centro escolar y el material con el que allí contamos.

### • Número de alumnos por clase

El ratio por clase varía, pero se puede decir que la media es de unos 22 alumnos por clase, 25 como máximo.

### • Instalaciones

Las instalaciones con las que cuenta el Colegio Público Virgen del Pilar son: dos pistas exteriores y un gimnasio.

Las pistas exteriores están en muy buen estado; una pista es de cemento pulido rojo acondicionada para la práctica de fútbol sala y la otra simplemente estaba enlosada en toda su superficie. Separando ambas pistas hay un desnivel que había sido salvado mediante la construcción de unas gradas o escalones. También existe la posibilidad de utilizar el gimnasio, pero hemos preferido utilizar las pistas exteriores por un buen tiempo que nos ha acompañado en todo el período de prácticas.

También nos hemos visto obligados a dar un par de clases en el aula por estar ocupado el gimnasio

### • Material

En primer lugar destacar la gran cantidad de espalderas que prácticamente rodean el gimnasio. En cuanto al material existente dentro del almacén he de destacar que el centro dispone de una gran variedad de materiales para la práctica de la educación física, pudiendo, en la mayoría de los casos, contar cada alumno con un material para cada uno.

En cuanto a mis clases he procurado utilizar un material variado, alternando balones de distintos tipos (tamaño, presión, material) además de utilizar materiales a los que no estaban acostumbrados los alumnos en sus clases habituales.

## • OBJETIVOS Y CONTENIDOS SEGÚN EL MEC

### OBJETIVOS

Estos son los objetivos para el segundo ciclo de primaria:

- Explorar, conocer y respetar el espacio, así como utilizarlo con independencia de los distintos segmentos.
- Potenciar y desarrollar las capacidades de equilibrio e iniciarse en desequilibrios.
- Afianzar la lateralidad en sí mismo, en los demás y respeto a los objetos.
- Controlar la respiración en momentos de relajación y en movimiento.
- Dominar la relajación muscular a través de contrastes
- Estimular los sentidos y afinar la percepción de los mismos.
- Adecuar los movimientos corporales a estructuras rítmicas en relación con el espacio.
- Potenciar y mejora en rapidez y calidad los desplazamientos habituales y no habituales.
- Practicar el salto, giro, trepa, reptación y suspensión en distintas situaciones, así como transporte.
- Mejorar la coordinación dinámica específica y profundizar en el pase-recepción. Conocer otras coordinaciones segmentarias.
- Conocer y adaptar las reglas de juego aceptando la victoria y la derrota.
- Desarrollar las habilidades básicas utilizadas en el juego y predisponer ciertas destrezas deportivas en éstos.
- Relacionar las actividades físicas con la salud.

### **CONTENIDOS:**

Los contenidos vamos a estructurarlos en tres niveles, así tenemos contenidos: conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Estos son los contenidos para el segundo ciclo de Primaria:

- Conceptos:
  - Posibilidades segmentarias del cuerpo, en situaciones de movimiento y equilibrio.
  - Estructura, organización y representación del espacio y el tiempo en su entorno habitual.
  - El ritmo corporal, el lenguaje corporal y relación del mensaje corporal y expresivo con el musical y el rítmico.
  - Desplazamientos en el espacio-tiempo y ajuste motor con los demás.
  - Iniciación a la C.D.E. (Coordinación Dinámica Específica).
  - La respiración en el esfuerzo y en el reposo.
  - El cuerpo opone resistencia a los demás.
  - Asimilación de reglas.
  - Elaboración de estrategias individuales o pactadas.
- Procedimientos:
  - Toma de conciencia de las posturas corporales en reposo y en movimiento.
  - Afirmación de la lateralidad relacionada con los demás.
  - Experimentación de la diferencias entre movimientos equilibrados y desequilibrados con y sin objetos.
  - Ejecución de ritmos y bailes inventados, populares y tradicionales.
  - Creación y simbolización de respuestas corporales a partir de estímulos rítmicos o musicales.
  - Profundización, consolidación, exploración de desplazamientos, equilibración y ajuste del movimiento propio al de los otros.
  - Aplicación de ejercicios elementales de C.D.E. y otras segmentarias.
  - Control respiratorio en desplazamientos a distintos ritmos.
  - Ejecución de esfuerzos aeróbicos adaptados a las capacidades de cada alumno.

- Realización de ejercicios de oposición.
- Aplicación de las reglas.
- Introducción de variantes en juegos predeportivos.
  
- Actitudes:
  - Confianza en uno mismo para superar sus limitaciones.
  - Valorar el esfuerzo e incrementarlo para superarse y mejorar los objetivos.
  - Interés por mejorar la calidad del movimiento.
  - Valorar la participación espontánea y creativa.
  - Seguridad y respeto a los nuevos materiales.
  - Aceptación de las capacidades físicas básicas propias.
  - Concienciación de que la actividad física contribuye a la mejora del cuerpo y de la salud.
  - Colaborar en el éxito de la actividad.
  - Aceptar la victoria y la derrota.

### • **OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

Los objetivos que se persiguen son:

- Afianzamiento de la lateralidad
- Mejorar el uso de la extremidad no dominante
- Conocer el cuerpo, sus partes, límites y posibilidades
- Mejorar la coordinación general
- Mejorar el equilibrio y la agilidad
- Fomentar la participación
- Mejorar la condición física de nuestro alumnos, mejorando su salud
- Fomentar hábitos saludables de práctica de actividad física
- Fomentar la socialización, cooperación, trabajo en grupo y respetar las diferencias individuales

Los contenidos a conseguir con esta unidad didáctica son:

- Afirmación de la lateralidad relacionada con los demás
- Lanzamientos, botes y pases con ambos miembros
- Ejecución de esfuerzos aeróbicos adaptados a las capacidades de cada alumno
- Realización de ejercicios de oposición y colaboración–oposición
- Aplicación de las reglas
- Introducción de variantes en juegos predeportivos
- Aceptación de las capacidades físicas básicas propias
- Ayudar en el éxito de la actividad propuesta
- Aceptar la victoria y la derrota. No menospreciar al compañero.

### **– SESIÓN 1 –**

**Datos:** Afianzamiento de la propia lateralidad

**Número sesión:** 1

**Objetivos:** Afianzar la lateralidad, conocimiento del esquema corporal

**Contenidos:** Motivación; botes, lanzamientos y pases de balón con ambas manos

**Ciclo/Edad:** 2º Ciclo de Primaria / 8 – 10 años

**Materiales:** Balones de baloncesto y voleibol

**Metodología:** Instrucción directa

Número	Descripción	Representación gráfica	Tiempo
<b>Parte Inicial</b>			10 min.
1	Información inicial. Se informa a los alumnos en que va a consistir la sesión y el material que vamos a utilizar.		5 min.
2	La cadena: Dos alumnos la queda y deben ir atrapando a los demás cogidos de la mano. Conforme vayan atrapando a sus compañeros estos se añadirán a la cadena.		5 min.
<b>Parte Fundamental</b>			40 min.
1	Desplazamiento por la pista botando el balón: primero con la mano derecha, después con la mano izquierda		10 min.
2	Lanzamientos de balón contra pared. Lanzamos primero con la mano dominante, luego con la otra.		10 min.
3	Pases por parejas. Primero con un balón, luego con dos.		10 min.
4	Pases por tríos. Primero con un balón, luego con dos.		10 min.
<b>Parte Final</b>			10 min.
1	Jefe de orquesta: Todos los alumnos sentados en círculo. Uno la queda en el centro con los ojos cerrados, debe adivinar quien es el compañero q realiza los gestos q imitan los demás.		5 min.
2	Evaluación grupal. Analizar la motivación y el comportamiento de los propios alumnos. Aseo.		5 min.

**Observaciones:** Se pierde demasiado tiempo en las explicaciones y en el reparto del material. Los alumnos se motivan más cuando participo con ellos en alguna actividad.

## - SESIÓN 2 -

**Datos:** Desarrollar la Percepción espacio-temporal

**Número sesión:** 2

**Objetivos:** Adquisición de una buena percepción espacio-tiempo

**Contenidos:** Motivación, Mejorar percepción espacio-temporal, socialización

**Ciclo/Edad:** 2º Ciclo de Primaria / 8 – 10 años

**Materiales:** –

**Metodología:** Instrucción directa

Número	Descripción	Representación gráfica	Tiempo
<b>Parte Inicial</b>			10 min.
1	Información inicial. Se informa a los alumnos en que va a consistir la sesión y el material que vamos a utilizar.		5 min.
2	La cadena: Dos alumnos la queda y deben ir atrapando a los demás cogidos de la mano. Conforme vayan atrapando a sus compañeros estos se añadirán a la cadena.		5 min.
<b>Parte Fundamental</b>			35 min.
1	Desplazamiento libre por la pista y detenerse transcurridos 1 min.		5 min.
2	Ídem. que el anterior pero ahora 2 min.		5 min.
3	Con los ojos cerrados deberán cubrir una distancia previamente fijada. Al llegar al destino sentarse. Realizarlo 2 veces variando la distancia.		15 min.
4	Partiendo desde el mismo lugar, cubrir la distancia que indique el profesor (12 y 15 m) dándole como información inicial que un paso de ellos equivale aprox. ½ m.		10 min.
<b>Parte Final</b>			15 min.
1	Jefe de orquesta: Todos los alumnos sentados en círculo. Uno la queda en el centro con los ojos cerrados, debe adivinar quien es el compañero q realiza los gestos q imitan los demás.		10 min.
2	Evaluación grupal. Analizar la motivación y el comportamiento de los propios alumnos. Aseo.		5 min.
<b>Observaciones:</b> Se pierde demasiado tiempo en las explicaciones. Algunos alumnos necesitan ayuda ya que se desorientan bastante con los ojos cerrados.			

### – SESIÓN 3 –

**Datos:** Mejorar el Equilibrio y la Agilidad

**Número sesión:** 3

**Objetivos:** Mejorar el equilibrio y la agilidad

**Contenidos:** Motivación, desarrollar el equilibrio, mejorar agilidad, cooperación

**Ciclo/Edad:** 2° Ciclo de Primaria / 8 – 10 años

**Materiales:** Conos, aros, bancos

**Metodología:** Instrucción directa

Número	Descripción	Representación gráfica	Tiempo
<b>Parte Inicial</b>			15 min.
1	Información inicial. Se informa a los alumnos en que va a consistir la sesión y el material que vamos a utilizar.		5 min.
2	Desplazamientos por las líneas del campo: andando, corriendo, pata coja, de espaldas, saltando.		5 min.
3	Variante del anterior, Uno la queda y los demás deben ir por las líneas del campo intentado no ser atrapados. Cambio de roles cuando esto ocurra.		5 min.
<b>Parte Fundamental</b>			30 min.
1	Conos dispuestos por el espacio, los alumnos corren entre ellos, a la señal: darle la vuelta, tocarlos con la mano, saltarlos.		5min.
2	Utilizando los conos de colores de la actividad anterior realizaremos una carrera hacia el cono más cercano del color que diga el maestro.		5 min.
3	Saltar dentro de los aros que están separados con los pies juntos y a la pata coja.		5 min.
4	Carrera de relevos. Dos equipos. Ir haciendo zig-zag entre los conos y volver de espaldas.		5 min.
5	Lucha de piratas. Dos alumnos se suben a un banco y deben intentar tirar al compañero del banco.		10 min.
<b>Parte Final</b>			15 min.
1	La fotografía. Un alumno debe fijarse que alumnos se han cambiado de lugar.		10 min.
2	Evaluación grupal. Analizar la motivación y el comportamiento de los propios alumnos. Aseo.		5 min.

**Observaciones:** Se pierde tiempo mientras los alumnos llegan al gimnasio y mientras se explican las actividades. Demasiada competitividad.

#### **– SESIÓN 4 –**

**Datos:** Conocer el Esquema Corporal

**Número sesión:** 4

**Objetivos:** Tomar conciencia del propio esquema corporal

**Contenidos:** Motivación, conocer propio cuerpo y el de los demás

**Ciclo/Edad:** 2° Ciclo de Primaria / 8 – 10 años

**Materiales:** –

**Metodología:** Instrucción directa

Número	Descripción	Representación gráfica	Tiempo
<b>Parte Inicial</b>			10 min.
1	Información inicial. Se informa a los alumnos en que va a consistir la sesión y el material que vamos a utilizar.		5 min.
2	La pegatina. Los alumnos deben agruparse según el número que indique el profesor.		5 min.
<b>Parte Fundamental</b>			40 min.
1	Los apoyos. Individualmente nos apoyamos en el suelo con el número de apoyos que indique el maestro.		10 min.
2	Mezcla de los anteriores. El maestro dice un número de 2 cifras: el primer número significa el número de alumnos que se deben agrupar y el segundo el número de apoyos en total		10 min.
3	Formar palabras. Dos grupos. Se debe formar una palabra que dirá el maestro con el cuerpo.		10 min.
4	La estatua. Por parejas, uno es la estatua y debe quedarse inmóvil en una postura, el otro compañero con los ojos cerrados debe imitar esta postura tocando con las manos a la estatua.		10 min.
<b>Parte Final</b>			10 min.
1	La fotografía. Un alumno debe fijarse que alumnos se han cambiado de lugar.		5 min.
2	Evaluación grupal. Analizar la motivación y el comportamiento de los propios alumnos. Aseo.		5 min.
<b>Observaciones:</b> La pérdida de tiempo en el cambio de clases y entre actividades es considerable. Los alumnos son bastante revoltosos y se pierde mucho tiempo mandándolos a callar.			

## **– SESIÓN 5 –**

**Datos:** Mejorar y desarrollar la Coordinación y el Equilibrio

**Número sesión:** 5

**Objetivos:** Mejorar la coordinación y el equilibrio

**Contenidos:** Motivación, desarrollar el equilibrio, mejorar la coordinación

**Ciclo/Edad:** 2º Ciclo de Primaria / 8 – 10 años

**Materiales:** Balones de baloncesto, pelota y raqueta de tenis, pelota de goma-espuma

**Metodología:** Instrucción directa

Número	Descripción	Representación gráfica	Tiempo
<b>Parte Inicial</b>			10 min.
1	Información inicial. Se informa a los alumnos en que va a consistir la sesión y el material que vamos a utilizar.		5 min.
2	La cadena: Dos alumnos la queda y deben ir atrapando a los demás cogidos de la mano. Conforme vayan atrapando a sus compañeros estos se añadirán a la cadena.		5 min.
<b>Parte Fundamental</b>			40 min.
1	Realizamos movimientos con el balón de baloncesto: lo pasamos alrededor de la cintura, entre las piernas (en círculo y en forma de ocho)		10 min.
2	Botamos el balón a la vez que pasamos por encima de un banco.		10 min.
3	Hacer equilibrio con una pelota de tenis encima de una raqueta.		10 min.
4	Realizamos carreras de relevos a vez que mantenemos la pelota en equilibrio sobre la raqueta.		10 min.
<b>Parte Final</b>			10 min.
1	La pelota caliente: Todos los alumnos sentados en círculo. Uno la queda en el centro y debe ver quien tiene la pelota. Los demás deben pasarse la pelota por detrás sin que el lo vea.		5 min.
2	Evaluación grupal. Analizar la motivación y el comportamiento de los propios alumnos. Aseo.		5 min.
<b>Observaciones:</b> Demasiada competitividad. Poca cooperación entre compañeros			

## - SESIÓN 6 -

**Datos:** Afianzar la Lateralidad

**Número sesión:** 6

**Objetivos:** Afianzamiento de la lateralidad propia y del compañero

**Contenidos:** Motivación; botes, lanzamientos y pases de balón con ambas manos

**Ciclo/Edad:** 2º Ciclo de Primaria / 8 – 10 años

**Materiales:** Aros, balones de baloncesto y voleibol, conos

<b>Metodología:</b> Instrucción directa			
<b>Número</b>	<b>Descripción</b>	<b>Representación gráfica</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Parte Inicial</b>			10 min.
1	Información inicial. Se informa a los alumnos en que va a consistir la sesión y el material que vamos a utilizar.		5 min.
2	Los vaqueros. La quedan 2 con aros y deben ir atrapando a los demás introduciéndolos dentro del aro.		5 min.
<b>Parte Fundamental</b>			40 min.
1	Desplazamiento libre por la pista rodando el balón: primero con la mano derecha y luego con la izq.		5 min.
2	Ídem q el anterior pero botando el balón.		5 min.
3	Ídem q el anterior pero golpeando el balón.		5 min.
4	Por parejas andando por la pista pasándonos el balón, primero botándolo y luego con los pies.		5 min.
5	Carrera de relevos. Recorrer un circuito en zig-zag botando el balón. Ida con mano derecha y la vuelta con la izq.		10 min.
6	Relevos por parejas. Sujetando el balón con la parte del cuerpo que indique el maestro llegar hasta el último cono y volver.		10 min.
<b>Parte Final</b>			10 min.
1	El gusano. Dos filas, Sentados en el suelo uno detrás del otro sujetando los tobillos del compañero. Intentar avanzar.		5 min.
2	Evaluación grupal. Analizar la motivación y el comportamiento de los propios alumnos. Aseo.		5 min.
<b>Observaciones:</b> Muchos alumnos aburridos por la similitud de las actividades			

**– SESIÓN 7 –**

<p><b>Datos:</b> Conocer el Esquema Corporal</p> <p><b>Número sesión:</b> 7</p> <p><b>Objetivos:</b> Tomar conciencia del cuerpo y sus propias limitaciones</p> <p><b>Contenidos:</b> Motivación, aplicación de juegos, , conocer propio cuerpo</p> <p><b>Ciclo/Edad:</b> 2º Ciclo de Primaria / 8 – 10 años</p>
--

**Materiales:** Aros, balón goma–espuma.

**Metodología:** Instrucción directa

Número	Descripción	Representación gráfica	Tiempo
<b>Parte Inicial</b>			10 min.
1	Información inicial. Se informa a los alumnos en que va a consistir la sesión y el material que vamos a utilizar.		5 min.
2	La cadena: Dos alumnos la queda y deben ir atrapando a los demás cogidos de la mano. Conforme vayan atrapando a sus compañeros estos se añadirán a la cadena.		5 min.
<b>Parte Fundamental</b>			40 min.
1	Los vaqueros. La quedan 2 con aros y deben ir atrapando a los demás introduciéndolos dentro del aro.		10 min.
2	La herida. Vamos corriendo por la pista y hay que tocarse la parte del cuerpo que el maestro diga. Variante: por parejas el uno al otro.		10 min.
3	Tu la llevas. Uno la queda con balón. Debe tirarlo al compañero para cambiar de rol. Ahora es el otro quien la queda y debe llevarse una mano a la zona donde le dio el balón.		5 min.
4	Lazarillo. Por parejas. Uno delante y el otro detrás. El que va detrás va indicando al de delante q camino tomar. El q va delante avanza con los ojos cerrados.		10 min.
5	Juego táctil. Debemos adivinar cuantos dedos pone el compañero en nuestro cuerpo.		5 min.
<b>Parte Final</b>			10 min.
1	Jefe de orquesta		5 min.
2	Evaluación grupal. Analizar la motivación y el comportamiento de los propios alumnos. Aseo.		5 min.
<b>Observaciones:</b> Poco tiempo para realizar la sesión			

**– SESIÓN 8 –**

**Datos:** Coordinación

**Número sesión:** 8

**Objetivos:** Mejorar la coordinación y la lateralidad

**Contenidos:** Motivación, Mejorar la coordinación del alumno con balones y picas, socialización

**Ciclo/Edad:** 2º Ciclo de Primaria / 8 – 10 años

**Materiales:** Balones de baloncesto, picas

**Metodología:** Instrucción directa

Número	Descripción	Representación gráfica	Tiempo
<b>Parte Inicial</b>			10 min.
1	Información inicial. Se informa a los alumnos en que va a consistir la sesión y el material que vamos a utilizar.		5 min.
2	La cadena: Dos alumnos cogidos de la mano deben atrapar a los demás. Conforme vayan atrapando a sus compañeros estos se añadirán a la cadena.		5 min.
<b>Parte Fundamental</b>			40 min.
1	Botes de balón hasta el final de la pista y volver. Primero con la mano derecha, luego con la izq.		5 min.
2	Botes de balón cerca del suelo, sin levantar el balón por encima de la rodilla.		5 min.
3	Botar alrededor del cuerpo.		5 min.
4	Pasar el balón por la cintura y luego hacer el ocho entre las piernas.		5 min.
5	Equilibrio con picas. Primero individualmente y luego por parejas. Debemos equilibrar la pica soltarla y girar sobre nosotros para cogerla antes de que caiga.		10 min.
6	Ídem. que el anterior pero ahora en grupos de 4. Se debe soltar la pica y coger la del compañero de la derecha antes de que caiga.		10 min.
<b>Parte Final</b>			10 min.
1	Jefe de orquesta		5 min.
2	Evaluación grupal. Analizar la motivación y el comportamiento de los propios alumnos. Aseo.		5 min.
<b>Observaciones:</b> El número de alumnos fue escaso esta sesión debido a las faltas de asistencia. Tuve que participar en alguna actividad para motivar a los alumnos			

**– SESIÓN 9 –**

**Datos:** Mejorar la Agilidad

**Número sesión:** 9

**Objetivos:** Mejorar la agilidad en situaciones de juego

**Contenidos:** Motivación, mejorar agilidad, cooperación y socialización

**Ciclo/Edad:** 2º Ciclo de Primaria / 8 – 10 años

**Materiales:** Pañuelos, aros, pelotas

**Metodología:** Instrucción directa

Número	Descripción	Representación gráfica	Tiempo
	<b>Parte Inicial</b>		10 min.
1	Información inicial. Se informa a los alumnos en que va a consistir la sesión y el material que vamos a utilizar.		5 min.
2	La cola del zorro. Un pañuelo por cada alumno colocado en la parte trasera. Deben quitar el pañuelo de los demás compañeros sin que le quiten el suyo.		5 min.
	<b>Parte Fundamental</b>		40 min.
1	En grupos de 4 enfrentados 2 a 2. Una pareja se pasan el aro y la otra deben intentar pasar un balón por medio del aro.		10 min.
2	Manteniendo los mismos grupos tiraremos en aro girándolo y deberán pasar por medio del aro antes de que se pare.		10 min.
3	Ídem. que el anterior pero ahora debemos saltar por encima del aro. Variante: lo deben hacer todo el grupo a la vez.		10 min.
4	Manteniendo los mismos grupos debemos intentar dar el máximo número de saltos entrando y saliendo del aro antes de que se detenga.		10 min.
	<b>Parte Final</b>		10 min.
1	La pelota caliente. Todos los alumnos sentados en círculo. Uno la queda en el centro y debe ver quien tiene la pelota. Los demás deben pasarse la pelota por detrás sin que el lo vea.		5 min.
2	Evaluación grupal. Analizar la motivación y el comportamiento de los propios alumnos. Aseo		5 min.

**Observaciones:**

**– SESIÓN 10 –**

**Datos:** Lateralidad

**Número sesión:** 10

**Objetivos:** Afianzamiento de la lateralidad propia y del compañero

**Contenidos:** Motivación; botes, lanzamientos y pases de balón con ambas manos

**Ciclo/Edad:** 2º Ciclo de Primaria / 8 – 10 años

**Materiales:** Pañuelos, balones de baloncesto, sticks de hockey, pelotas pequeñas

**Metodología:** Instrucción directa

Número	Descripción	Representación gráfica	Tiempo
	<b>Parte Inicial</b>		10 min.
1	Información inicial. Se informa a los alumnos en que va a consistir la sesión y el material que vamos a utilizar.		5 min.
2	La cola del zorro. Un pañuelo por cada alumno colocado en la parte trasera. Deben quitar el pañuelo de los demás compañeros sin que le quiten el suyo.		5 min.
	<b>Parte Fundamental</b>		40 min.
1	Nos desplazamos por la pista. Primero vamos rodando el balón con la mano derecha y luego con la izq.		5 min.
2	Ídem. que el anterior pero ahora desplazamos el balón con el pie derecho y luego con el izq.		5 min.
3	Por parejas pasar el balón al compañero siguiendo sus instrucciones: con la izq. dando un bote; con la derecha por encima de la cabeza.		5 min.
4	Ídem. pero en ahora con los pies.		5 min.
5	Desplazar el balón con el stick y pasarle la bola al primer compañero con el que se cruce.		10 min.
6	Tiro al blanco. Toda la clase pegada a la pared salvo 2 alumnos q deben dar con el balón a sus compañeros para eliminarlos.		10 min.
	<b>Parte Final</b>		10 min.
1	La fotografía. Un alumno debe fijase que alumnos se han cambiado de lugar		5 min.
2	Evaluación grupal. Analizar la motivación y el comportamiento de los propios alumnos. Aseo		5 min.
<b>Observaciones:</b> Demasiadas actividades en la parte fundamental de la sesión			

**Datos:** Conocer el Esquema Corporal

**Número sesión:** 11

**Objetivos:** Tomar conciencia del cuerpo y sus movimientos

**Contenidos:** Motivación, aplicación de juegos, conocer propio cuerpo

**Ciclo/Edad:** 2º Ciclo de Primaria / 8 – 10 años

**Materiales:** Aros

**Metodología:** Instrucción directa

<b>Número</b>	<b>Descripción</b>	<b>Representación gráfica</b>	<b>Tiempo</b>
	<b>Parte Inicial</b>		10 min.
1	Información inicial. Se informa a los alumnos en que va a consistir la sesión y el material que vamos a utilizar.		5 min.
2	Los vaqueros. La quedan 2 con aros y deben ir atrapando a los demás introduciéndolos dentro del aro.		5 min.
	<b>Parte Fundamental</b>		40 min.
1	Movimientos por la pista variando la velocidad, ritmo, forma de desplazamiento /hacia delante, de espaldas, de lado, agachados)		10 min.
2	Intentar tocar las rodillas del compañero sin ser tocados.		5 min.
3	Ídem. pero ahora hay que tocar los tobillos del compañero.		5 min.
4	Lazarillo por circuito		10 min.
5	El nudo. Todos los alumnos se cogen de la mano y deben ir entrelazándose con sus compañeros para formar un nudo humano. Otro compañero (q ha estado con los ojos cerrados) deberá deshacer el nudo.		10 min.
	<b>Parte Final</b>		10 min.
1	La fotografía. Un alumno debe fijarse que alumnos se han cambiado de lugar		5 min.
2	Evaluación grupal. Analizar la motivación y el comportamiento de los propios alumnos. Aseo		5 min.

**Observaciones:** La primera parte de esta sesión se realizó en el aula por estar lloviendo y estar el gimnasio ocupado por el otro maestro de ed. física

**- SESIÓN 12 -**

<b>Datos:</b> Lateralidad			
<b>Número sesión:</b> 12			
<b>Objetivos:</b> Afianzamiento de la lateralidad			
<b>Contenidos:</b> Motivación; botes, lanzamientos y pases de balón con ambas manos			
<b>Ciclo/Edad:</b> 2º Ciclo de Primaria / 8 – 10 años			
<b>Materiales:</b> Balones de baloncesto y voleibol, cubos construcción			
<b>Metodología:</b> Instrucción directa			
Número	Descripción	Representación gráfica	Tiempo
<b>Parte Inicial</b>			10 min.
1	Información inicial. Se informa a los alumnos en que va a consistir la sesión y el material que vamos a utilizar.		5 min.
2	Torito en alto. Uno la queda y los demás deben evitar ser atrapados subiéndose a un banco o espaldera.		5 min.
<b>Parte Fundamental</b>			40 min.
1	Individualmente cada uno con un balón iremos palmeando el balón.		5 min.
2	Pases de balón por parejas variando la distancia. Variantes: Por el aire, con bote, con 2 balones		10 min.
3	Relevos a la pata coja desplazando un ladrillo con el pie de apoyo. (no sta permitido darle patadas)		10 min.
4	Tiro al plato. 2 equipos. Los alumnos deben evitar que el balón traspase su zona mediante impactos de balón.		10 min.
5	Partido 2x2 desplazando el balón con las manos por el suelo.		5 min.
<b>Parte Final</b>			10 min.
1	La fotografía. Un alumno debe fijase que alumnos se han cambiado de lugar		5 min.
2	Evaluación grupal. Analizar la motivación y el comportamiento de los propios alumnos. Aseo		5 min.
<b>Observaciones:</b>			

### • DIARIO DE PRÁCTICAS

En este apartado voy a comentar brevemente los aspectos e incidencias que han sido más relevantes, según mi opinión, en el periodo de prácticas que he realizado en el colegio público Virgen del Pilar de Huelva, las cuales han durado todo el mes de Febrero y la primera semana de Marzo. He de decir que me llevé una grata sorpresa al ver por primera vez el colegio que me había tocado para dar las prácticas ya que no lo conocía y no

sabía lo que me podía encontrar.

El primer día para los alumnos de prácticas transcurrió con normalidad. Lo primero fue presentarnos al equipo directivo del colegio para luego presentarnos a nuestro tutor. Desde el primer momento notamos el buen ambiente que existía entre los propios maestros del centro. El resto del día transcurrió con normalidad, si tenemos en cuenta los nervios de los propios alumnos al encontrarse con tres maestros que le iban a dar la clase de educación física.

La primera semana mi compañero y yo nos limitamos a observar la forma de dar clase de nuestra tutora Carmen, y ya íbamos apreciando que alumnos eran los más problemáticos. Esta semana la utilizamos también para ir elaborando nuestra Unidad Didáctica, para ello le pedimos ayuda a nuestra tutora, la cual nos aconseja que no elaboremos nuestra unidad didáctica de un mismo tema, ya que podríamos cansar a los alumnos por la monotonía de las sesiones, sino que elaboremos sesiones con actividades variadas que puedan ayudar al alumno a desarrollar diferentes habilidades. Es por ello por lo que escogemos hacer nuestra unidad didáctica de Psicomotricidad, por la gran cantidad de elementos que podemos desarrollar, como: lateralidad, equilibrio, agilidad coordinación, etc.

Ya en nuestra segunda semana empezamos a dar nosotros la clase de educación física bajo la supervisión de nuestra tutora. Las clases transcurren con normalidad y vemos con satisfacción que nuestras sesiones son del agrado, tanto de los alumnos como de la tutora. La dinámica de la clase la realizamos alternativamente, es decir, mi compañero da una clase a un grupo y yo doy a la clase siguiente. Mientras uno explica el otro prepara los materiales que se van a utilizar. De esta forma podemos dar la clase ambos todos los días. Al principio nos cuesta hacernos con los alumnos, pero según van pasando los días vamos cogiendo soltura y confianza en nosotros mismos y en las sesiones que planteamos.

En el siguiente horario se pueden apreciar mis clases a lo largo de la semana:

	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>			
<b>9.00 – 10.00</b>	E.F. 4° B	LIBRE	LENGUA	MATES	E.F. 4° B			
<b>10.00 – 11.00</b>	LIBRE	E.F. 3° B	E.F. 3° B	E.F. 3° B	E.F. 3° A			
<b>11.00 – 12.00</b>	E.F. 3° A	E.F. 4° A	E.F. 4° A	LENGUA	E.F. 4° A			
<b>12.00 – 12.30</b>	<b>RECREO</b>							
<b>12.30 – 14.00</b>	MATES	LENGUA	MATES	LENGUA	MATES Y LENGUA	E.F. 3° A	E.F. 4° B	

Como se puede ver en el horario lectivo de mi tutora que he incluido, también teníamos clase de Matemáticas y Lengua con la clase de 5°B, en esta clase lo general era corregir exámenes y solucionar las posibles dudas que se les pudieran plantear a los alumnos. En estas clases no se nos dio la posibilidad de impartirlas nosotros, salvo en el caso de que nuestra tutora no pudiera asistir por algún motivo. Con el paso de las semanas pedí permiso a mi tutora para ayudar a una de las alumnas con necesidades educativas especiales, ya que esta alumna debido a su retraso se limitaba a dibujar durante toda la mañana en la clase ya que el maestro de apoyo no podía tenerla a su cargo todo el día. Puede que fuera esta una de las tareas con las que más disfrute, quitando las clases de educación física, que por algo es mi especialidad. En cuanto a este aspecto opino que los alumnos de prácticas no están bien aprovechados por los centros escolares durante su periodo de prácticas, ya que podrían ser utilizados en aquellas áreas que por algún motivo presentan alguna deficiencia. Por este

motivo les dedique más tiempo a aquellos alumnos que por cualquier razón no podían desenvolverse bien en la clase de educación física.

A mediados de mes, en el ecuador de nuestras prácticas, nos dimos cuenta de que estábamos totalmente integrados en el centro, siendo considerados por parte de todo el profesorado como uno más, algo que es de agradecer, ya que es una muestra del buen ambiente y cordialidad que reina entre los maestros de este centro educativo. Un ejemplo de ello es que siempre nos esperaban para desayunar en el comedor.

Sin lugar a dudas las prácticas en el Colegio Público Virgen del Pilar han sido de todo mi agrado, ya que he podido comprobar que realmente me gusta dar clase de educación física.

### • ALBUM DE FOTOS

En esta sección he recogido algunas fotos que en mi opinión pueden resultar de interés para que se pueda ver las características del colegio en el que estuve realizando las prácticas. En ellas se aprecian las instalaciones que posee el centro para practicar Educación Física (gimnasio y pistas exteriores), el almacén donde se guarda el material para la clase de Educación Física (balones, picas, aros, etc.) así como la estructura externa del propio colegio.

El Colegio Virgen del Pilar cuenta con muy buenas instalaciones para poder realizar la clase de Educación Física de una forma satisfactoria, ya que cuenta con bastante material (uno por cada alumno mínimo) y unas adecuadas pistas exteriores. Además en el caso de lluvia o mal tiempo se puede realizar la clase dentro del gimnasio, que como se puede apreciar en las fotografías, tiene unas dimensiones adecuadas para dar clase a unos 40 alumnos (lo normal es que haya 20 alumnos pero en ocasiones compartíamos el gimnasio con el otro maestro de Ed. Física, por lo que había que modificar algunos juegos para poder realizar la clase sin molestar demasiado al otro maestro. El único aspecto negativo que tenía realizar la clase dentro del gimnasio era el eco que se producía y la mala acústica en general, que en la mayoría de las ocasiones nos impedían explicar las actividades a los alumnos de una manera correcta.

Las fotografías realizadas vienen expuestas a continuación.

### • CONCLUSIONES

Poco me queda ya por decir que no haya dicho antes. En general mis prácticas en este centro han sido muy buenas, y el ambiente que ha habido con nosotros por parte, tanto de los profesores como del equipo directivo, ha sido de lo más cordial.

La experiencia que he vivido durante este mes dando clase a alumnos/as de Primaria ha sido muy gratificante y beneficiosa para mí, hasta el punto que me ha hecho darme cuenta de porque elegí esta carrera, es por ellos, por los alumnos, para educarlos y formarlos en los mismos valores en los que fui educado yo.

En general pienso que estos tres años de formación me han sido muy útiles para desenvolverme adecuadamente en el aula. Pienso que los contenidos específicos de mi especialidad que se han dado en la universidad son los adecuados, si bien harían falta más horas prácticas en las asignaturas de la carrera, para no enfrentarse de golpe con la elaboración de unidades didácticas. De este modo también harían falta que los contenidos de muchas asignaturas se ajustaran a los contenidos que los alumnos dan en Primaria.

Al finalizar las prácticas he quedado con una gran impresión del centro y del personal del mismo. Tanto de trato hacia mi persona, en esa visión como también en el aspecto de profesor de prácticas. Referente a la acogida en el centro, no tengo ninguna queja que presentar, al contrario, el trato recibido por todo el grupo de personas que allí trabajaban es encomiable. Más específicamente del tutor de prácticas, es mucho más que satisfactorio, en el ámbito personal y profesional. Referente al sistema de trabajo, no hay quejas.

En lo referente a orientaciones recibidas, he de valorar las orientaciones con una buena nota. Puesto que he aprendido muchas cosas que no se enseñan en la carrera.

En lo referente la integración en el centro como alumno de prácticas, tengo una buena impresión. Puesto que allí desde el momento que entras eres como uno más de la plantilla. Para los alumnos eres como un profesor mas, y eso es fundamental para saber cual es tu papel y como debes desempeñarlo.

A mi entender las prácticas no es que sean buenas para la formación de los futuros maestros, sino que son imprescindibles para lograr obtener una formación completa en el ámbito de la educación. En ellas aprendes cosas que solo enseña la práctica y la experiencia. Aspectos fundamentales para esta profesión. También adquieres más soltura en el aula, aspecto fundamental. Por que si los alumnos no te ven relajado ellos no se relajaran y eso no favorece el aprendizaje, y esa es nuestra función, favorecer en lo que nos sea posible el aprendizaje de los alumnos.

En el aspecto de la motivación personal, en mi caso en particular ha salido reforzada, puesto que antes de las prácticas tenia mis dudas si sabría como tratar a los niños, si tendría la suficiente paciencia... Pero me he encontrado muy a gusto y me he demostrado que puedo realizar este trabajo con profesionalidad y dando lo mejor de mí para ayudar a los niños a forjar una base para sus futuros estudios y para su vida, aspecto que no se debe olvidar.

Los principales aprendizajes que he observado es el comportamiento que un maestro debe tener en todo momento y como se debe comportar en las aulas. También separar el estado de ánimo personal para no entorpecer a los niños ni confundirlos cada día. Como explicar las lecciones, la manera mas productiva de corregir los ejercicios. Saber como tratar a los niños y ayudarlos a resolver sus diferencias con una visión objetiva y madura. Saber como evaluar objetivamente, y saber observar los diferentes problemas que te puedes encontrar en clase y saber reaccionar a tiempo y con buen juicio.

En definitiva creo que mi decisión de dedicarme a la docencia es del todo acertada ya que, aunque fueron algo duros los primeros días, disfrute mucho cando clase a los alumnos.

#### • ANEXO

En este apartado añadiré los juegos que realizamos con motivo del Día de la Paz (30 de Enero) en el colegio público Virgen del Pilar, donde realice las prácticas de 3º de Magisterio. Estos juegos los planteamos junto con los tutores, teniendo en cuenta a que cursos estaban dirigidos, la edad, limitaciones de cada curso, el material de que disponíamos

Las actividades que a continuación se indican fueron llevadas a cabo a lo largo de todo el día por todos los ciclos de Primaria que fueron realizando las actividades que estaban preparadas para este día, entre ellas los juegos que nosotros realizamos en las pistas exteriores.

#### • BIBLIOGRAFÍA

La bibliografía que aquí menciono la he utilizado como ayuda para realizar mis sesiones y para elaborar la Unidad Didáctica que se me pedía para realizar este Prácticum. Es la siguiente:

- SÁENZ-LÓPEZ, P. (1997). La Educación Física y su didáctica: manual para el profesor. Wanceulen.
- DÍAZ TRILLO, M. SÁENZ-LÓPEZ, P. (2002). Vamos A jugar. El juego en Primaria.
- ANTONIO MENDEZ. Juegos dinámicos de animación para todas las edades. Ed. Gymnos
- JUAN DIEGO ARRANZ. Juegos al aire libre. Ed. Escuela Española
- JEAN-CLAUDE MARCHAL, ANDRÉ SCHMITT. Las 4 esquinas de los juegos. Ed. Agonos
- A.A.V.V. (1998): Fichas de Educación Física para Primaria: 2º ciclo. Wanceulen.

- Fichero cualidades físicas y motrices. Ed. Inde
- Fichero juegos de relevos. Ed. Inde