

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 1

1.– UNIDAD DE TRABAJO: Deportes individuales.

2.– TIPO DE TRABAJO: Atletismo (desplazamientos, carreras cortas, etc.)

3.– TIPO DE EJERCICIOS: Ejercicios que implican persecución, relevos, velocidad de reacción.

4.– EDAD: 8 años.

5.– NIVEL: Introducción.

6.– MATERIAL: Ninguno.

7.– OBJETIVOS: Deben ser siempre objetivos didácticos, cortos y que se asuman con facilidad

7.1.– COGNITIVOS

- Conocer distintas formas de desplazamientos.
- Conocer distintos espacios.
- Conocer distintas reglas que impliquen desplazarse en un determinado espacio.

7.2.– MOTRICES

- Ser capaz de superar a un compañero.
- Modificar el ritmo.
- Mejorar la capacidad de reacción.

7.3.– APTITUDINALES

- Respeto hacia el compañero.
- Atender al profesor.

8.– DESARROLLO DE ACTIVIDADES

• ACTIVIDAD 1

ESPACIO: Sala cubierta.

ORGANIZACIÓN: Parejas o individualmente.

EJERCICIOS: Acción motriz; desplazamientos.

1.– Los alumnos se encuentran por grupos y deberán superarse usando todo el espacio.

1.1.– Corriendo por el espacio, al oír el silbato, se cambia de sentido.

1.2.– Corriendo por el espacio, al oír el silbato, se da un salto.

1.3.– Corriendo por el espacio, suena el silbato, y debes saltar y cambiar de sentido en la marcha.

1.4.– En grupos de 2 se colocan uno en frente del otro, al oír el silbato, uno de los compañeros intenta superar al otro. El otro lo debe impedir.

1.5.– En grupos de 2, los dos corren juntos, uno delante del otro, cuando oiga el silbato, el último deberá intentar ponerse primero.

• ACTIVIDAD 2

ESPACIO: Sala cubierta.

ORGANIZACIÓN: Grupos de 3.

EJERCICIOS: Desplazarse, superando al compañero por delante o por detrás.

1.– Se le asigna un sonido distinto a cada alumno del trío, en el momento en el que el profesor hace sonar un tono, el alumno cuyo tono corresponda, deberá pasar corriendo hacia su derecha.

2.– Uno detrás del otro, al estímulo sonora. El último debe ponerse primero.

2.1.– El primero de la fila, al oír el silbato, pasa a la última posición.

3.– Desplazamiento por el espacio, en fila, cuando suene un toque de silbato el último pasa primero y cuando suenan dos, el primero pasa a la última posición.

• ACTIVIDAD 3

ESPACIO: Sala cubierta

ORGANIZACIÓN: Individual

EJERCICIOS: Movimientos con y sin desplazamiento.

1.– Sin trasladarse emplear varias formas de movimiento: pies juntos, talones atrás, rodillas al pecho, etc.

2.– Desplazarse rápido pero con zancadas largas, haciendo la salida alta y baja alternativamente.

3.– A la señal ¿A ver quien se aleja más de una referencia?

4.– Desde la posición de sentados, a la señal del profesor salir corriendo, de forma natural, hacia una zona marcada anteriormente.

• ACTIVIDAD 4

ESPACIO: Patio o campo deportivo.

ORGANIZACIÓN: Individual, parejas y pequeño grupo.

EJERCICIOS: Desplazamientos.

1.– Los alumnos corren por el espacio en pequeños grupos. El primero hace de máquina del tren y los demás hacen con los brazos los movimientos del vagón.

- 2.- ¿Quién marcha más deprisa en forma de marcha atlética?
- 3.- Dibujar corriendo las distintas líneas de los campos deportivos que haya en el colegio.
- 4.- Por parejas amoldarse a la zancada que lleve el compañero, a su paso. Alternar funciones.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 2

1.- UNIDAD DE TRABAJO: Deportes colectivos: Baloncesto.

2.- TIPO DE TRABAJO: Botes de balón. Pases y recepciones.

3.- TIPO DE EJERCICIOS: Implica botar el balón a distintas alturas, con una y dos manos. Estática o dinámicamente.

4.- EDAD: 8 años

5.- NIVEL: Iniciación

6.- MATERIAL: Balones de baloncesto

7.- OBJETIVOS

7.1.- COGNITIVOS

- Conocer diferentes formas de botar el balón.
- Conocer el bote.
- Aprender las reglas del bote en el baloncesto.

7.2.- MOTRICES

- Controlar el balón en desplazamiento y a distintas alturas.
- Botar el balón con distintas manos en movimiento.

7.3.- APTITUDINALES

- Respetar el material.
- Respetar al compañero y el orden.
- Ayudar y colaborar con el profesor y el propio compañero.

8.- DESARROLLO DE ACTIVIDADES

• ACTIVIDAD 1

ESPACIO: En pista cubierta.

ORGANIZACIÓN: Individual.

EJERCICIOS: Practicas del bote a distintas alturas y en estático.

- 1.- Practicamos el bote en estático, a la altura de la cadera.

- 1.1 Botar con el pie adelantado, la mano debe ser la contraria al pie que adelantamos.
- 1.2 Botar en estático, primero con la mano derecha y luego con la izquierda.
- 1.3 Botar, adelantando alternativamente las piernas (estático) y al estímulo sonoro cambiar de mano el balón.
- 1.4 Botar el balón y al estímulo sonoro (silbato) cambias el balón por debajo de las piernas.

• ACTIVIDAD 2

ESPACIO: Sala cubierta.

ORGANIZACIÓN: Grupos de tres.

EJERCICIOS: Practicamos pases y recepciones, en movimiento y parados.

- 1.– En grupos de 3, realizamos pases a la altura del pecho, adelantando una pierna cuando demos el impulso, para lanzar el balón.
- 1.2.– Igual que 2 pero pasar picado.
- 2.– Pasar el balón al compañero de pecho.
- 3.– Pasar y recibir el balón en el aire.
- 4.– Pasar el balón y moverse al sitio del que hemos dado el paso.

• ACTIVIDAD 3

ESPACIO: Sala cubierta.

ORGANIZACIÓN: Grupos de seis.

EJERCICIO: Pases y recepciones de diferentes formas. Concretar la forma de ejecución.

- 1.– Pasar el balón e irse a la otra fila.
- 2.– Pasar el balón e irse al final de tu fila.
- 3.– Pasar y salir una vez a la derecha y otra por la izquierda.
- 4.– Pasar y recibir en el aire e irse al final de la fila contraria.
- 5.– Pasar por detrás.
- 6.– En círculo pasar e ir a ocupar el lugar donde hemos dado el pase.

• ACTIVIDAD 4

ESPACIO: Sala cubierta.

ORGANIZACIÓN: Parejas y tríos.

EJERCICIO: Ejercicio de pases y recepciones de diferentes formas.

- 1.– Por parejas: pasar a una mano y recepcionar con dos.
- 2.– Por tríos: en estático, dos se pasan y otro intenta cortar el pase.
- 3.– Por tríos: como en la 2 pero en dinámico.
- 4.– Por tríos: 1º pasa a 3º y avanza hacia él, 3º pasa a 1º, este da un bote para que recoja el balón 3º y este pasa a 2º y sigue la serie.
- 5.– En círculo, uno en el centro. Uno con balón pasa al del centro, este recibe y pasa a otro y corre a ocupar el lugar del primero que dió el pase y así sucesivamente.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 3

1.– UNIDAD DE TRABAJO: Deportes colectivos. Fútbol.

2.– TIPO DE TRABAJO: Pases, control, recepción.

3.– TIPO DE EJERCICIOS: Control del móvil con la parte externa e interna del pie. Control del móvil con desplazamientos.

4.– EDAD: 8 años.

5.– NIVEL: Iniciación.

6.– MATERIAL: Balones de diferentes tamaños y formas.

7.– OBJETIVOS:

7.1.– COGNITIVOS

- Aprender las distintas formas de dar al balón.
- Conocer los distintos tamaños de los balones.

7.2.– MOTRICES

- Ser capaces de desplazarse con el móvil con diferentes partes del pie.
- Cambiar en movimiento el sentido de la marcha.

7.3.– APTITUDINALES

- Respetar el material.
- Ayudar al profesor y obedecerle.
- Compartir las cosas.
- Elaborar sus propios juicios de valor.
- Cooperar con el compañero.

8.– DESARROLLO DE ACTIVIDADES

- **ACTIVIDAD 1**

ESPACIO: Sala cubierta

ORGANIZACIÓN: Individual.

EJERCICIOS: En movimiento, trabajaremos el control del móvil con diferentes partes del pie.

- 1.– En desplazamiento controlamos el móvil con la parte interna del pie derecho, luego lo mismo con el pie izquierdo.
- 2.– En desplazamiento, controlamos el móvil con la parte externa del pie derecho, luego con el izquierdo.
- 3.– En desplazamiento por la sala, pasamos el balón de un pie a otro.
- 4.– En movimiento por la sala, controlamos el balón al tiempo que lo pasamos de un pie a otro. Cuando suene el silbato, realizamos un cambio de sentido.
- 5.– En movimiento, controlamos el balón con los pies, al toque de silbato hacemos girar el balón pasando el pie por encima. Primero lo hacemos con el pie derecho y luego con el izquierdo.
- 6.– En movimiento por la sala, controlamos el balón pasando el pie por encima y haciéndolo girar. Al toque del silbato, cambio de sentido y del pie con el que estábamos controlando el balón.

• ACTIVIDAD 2

ESPACIO: Sala cubierta.

ORGANIZACIÓN: Por parejas y grupos.

EJERCICIOS: Ejercicios de pases y recepción del balón con los pies, en estático y en movimiento.

- 1.– Por parejas: pasar el balón con el pie derecho y recepcionar con el izquierdo, después al revés.
- 2.– Por parejas: pasar el balón al compañero con el pie izquierdo por detrás de la pierna derecha y recepcionar con la derecha.
- 3.– En tríos: pases entre todos.
- 4.– En tríos: pasar el balón a tu compañero y ocupas el lugar del que recepcione.
- 5.– En tríos: pasar el balón a tu compañero, cuando suene el silbato, debemos cambiar el sentido de los pases.
- 6.– Por parejas: pasar el balón con el pie más externo, todo ello en movimiento.

• ACTIVIDAD 3

ESPACIO: Sala cubierta.

ORGANIZACIÓN: Grupos de 4.

EJERCICIOS: Rotando dentro del grupo, realizamos pases y recepciones, utilizando distintas partes del pie.

- 1.– Dos filas, enfrentadas, pasar el balón con la derecha, el compañero lo recepciona con la izquierda y pasa a

ocupar el último lugar de la fila contraria. (alternancia de pie).

2.– Dos filas paralelas, un fila hace un pase adelantado al compañero de la otra fila, que devuelve el balón de tacón. Cada uno regresa a la fila contraria por su derecha.

3.– Dos filas paralelas, pasas a tu compañero el balón con el pie, más externo y te pasas al final de tu fila por la derecha.

4.– Por parejas: uno con balón y otro sin él. El que no tiene balón corre libremente por la mitad del campo. El que posee el balón tiene que, conduciendo el esférico, conseguir dar a su pareja con éste. Se cuenta el número de veces que lo consigue y se cambian las funciones.

5.– Por parejas: uno de la pareja conduce el balón en línea recta. A la señal, se da la vuelta y busca al compañero, que se habrá movido libremente, y rápidamente le pasa el balón con el empeine interior o exterior.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 4

1. UNIDAD DE TRABAJO: Deporte colectivo: Voleibol.

2. TIPO DE TRABAJO: Pase de dedos.

3. TIPO DE EJERCICIOS: Pase de dedos a distintas alturas y control en movimiento.

4. EDAD: 8 años.

5. NIVEL: Iniciación. Toma de contacto.

6. MATERIAL: Balones de voleibol. Balones de distintos tamaños.

7. OBJETIVOS

7.1.– COGNITIVOS

- Conocer las fases del toque de dedos.
- Saber aplicar los toques de dedos adecuadamente.

7.2.– MOTRICES

- Ser capaz de controlar el balón a distintas alturas aplicando el toque de dedos.
- Ser capaz de controlar el balón en movimiento y en estático.

7.3.– APTITUDINALES

- Utilizar de forma adecuada el material.
- Cooperación.
- Seguir las directrices del profesor.
- Respeto al compañero.

8.– DESARROLLO DE ACTIVIDADES

• ACTIVIDAD 1

ESPACIO: Sala cubierta.

ORGANIZACIÓN: Individual.

EJERCICIOS: Toque de dedos, pase y recepción, en estático y en desplazamientos a distintas alturas.

- 1.– Nos desplazamos llevando el balón por encima de la cara con pase de dedos.
- 2.– Igual que 1, pero dando tres toques bajos y uno alto.
- 3.– Igual que 1, pero dando tres toques bajos y dejando que el balón bote en el suelo.
- 4.– Estático, damos tres toques y nos desplazamos un paso a la derecha y a la izquierda.
- 5.– Igual que 4, pero tres pasos hacia delante y tres hacia atrás.

Nota: debemos dar toques de dedos sin la utilización de las palmas de la mano, para ello colocamos los dedos de tal forma que formemos un triángulo (índices juntos y pulgar juntos).

• ACTIVIDAD 2

ESPACIO: Sala cubierta.

ORGANIZACIÓN: Individual.

EJERCICIOS: Lanzamientos de toque de dedos a una pared a distintas alturas, y recepcionamos en estático y en dinámico.

- 1.– Lanzamos de dedos a la pared, de una manera simple.
- 2.– Damos tres toques y lanzamos a la pared. Recepcionamos y seguimos.
- 3.– Damos un toque contra la pared, recepcionamos, esperar a que bote, lanzamos y vuelta a recepcionar.
- 4.– Un toque de espaldas, recepcionamos y pasamos hacia la pared de espaldas, esperamos que bote y seguimos .

• ACTIVIDAD 3

ESPACIO: Sala Cubierta o patio.

ORGANIZACIÓN: Ejercicios individuales, pero en oleadas.

EJERCICIOS: Desplazamientos cortos, con el control del balón.

- 1.– Toque de dedos en desplazamientos.
- 2.– Tres toques andando hacia delante, impulsamos, dejamos botar y continuamos.
- 3.– Tres toques hacia delante, recepcionamos y seguimos.
- 4.– Tres toques, los dos primeros a poca altura y el tercero más alto.

• ACTIVIDAD 4

ESPACIO: Sala cubierta.

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

EJERCICIOS: Pases de balón en estático y dinámicamente con toque de dedos.

- 1.– Pases y recepciones; uno pasa y el otro recepciona.
- 2.– Pases y recepciones estirándonos, es decir, acompañando el recorrido del balón, al impulsar el balón lo acompañamos con el movimiento del cuerpo.
- 3.– Pasar el balón, sentarse y esperar la recepción.
- 4.– Pasar el balón en suspensión. Uno pasa de dedos, el otro remata y el que a pasado de dedos recepciona
- 5.– Pases y recepciones estirándonos, es decir, acompañando el recorrido del balón, al impulsar el balón lo acompañamos con el movimiento del cuerpo.
- 6.– Pasar el balón, sentarse y esperar la recepción.
- 7.– Pasar el balón en suspensión.
- 8.– Uno pasa de dedos, el otro remata y el que ha pasado de dedos recepciona.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 5

1.– UNIDAD DE TRABAJO: Deportes individuales. Gimnasia deportiva.

2.– TIPO DE TRABAJO: Equilibrios, volteos sobre el eje transversal, desde equilibrio giros en el eje longitudinal.

3.– TIPO DE EJERCICIOS: Ejercicios que implican apoyo de manos. Ejercicios que implican voltear sobre el eje transversal adelante y atrás.

4.– EDAD: 8–9 años.

5.– NIVEL: Iniciación.

6.– MATERIAL: Colchonetas y espalderas.

7.– OBJETIVOS

7.1.– COGNITIVOS

- Conocer diferentes formas de volteo.
- Conocer distintos apoyos de manos.
- Conocer distintas formas de equilibrios.
- Conocer distintas formas de giros

7.2.– MOTRICES

- Ser capaz de mantener el equilibrio en posición invertida.
- Ser capaz de girar en el eje longitudinal.
- Ser capaz de voltear.

7.3.– APTITUDINALES

- Cooperar con el compañero.
- Respetar el material.
- Estar atento a las recomendaciones del profesor.

8.– DESARROLLO DE ACTIVIDADES

• ACTIVIDAD 1

ESPACIO: Sala cubierta.

ORGANIZACIÓN: Individual.

EJERCICIOS: Partiendo de posición bípeda, realizamos equilibrios de manos.

1.– Pino con apoyo.

1.1.– Apoyo en la pared.

1.2.– Pierna en ángulo recto, con un solo apoyo.

1.3.– Con los dos pies juntos, entramos con una pierna y salimos con otra.

1.4.– Hacemos el pino y bajamos flexionando las rodillas.

Nota: Las palmas deben estar orientadas hacia dentro, hombros estirados y cuerpo pegado a la pared, los pies también deben estar hacia dentro.

2.– Pino sin apoyo.

2.1.– Pino sin apoyo, abrimos las piernas cuando estemos arriba.

2.2.– Pino cambiando la pierna en el aire, lo hacemos lentamente.

2.3.– Pino, piernas juntas en el aire, y las rodillas flexionadas. Debemos caer con los dos pies juntos.

Nota: Seguir las indicaciones que en el ejercicio anterior.

Hacer 3 y 4 apartados con 4 ejercicios cada uno de mayor complejidad.

3.– Pino con cambios de peso y tres apoyos (manos y cabeza).

3.1.– Pino sin apoyo, cuando este con las piernas arriba, intento mantener el equilibrio sacando estirado el brazo derecho.

3.2.– Igual que en el apartado 3.1. pero ahora saco estirado el brazo izquierdo.

3.3.– Pino sin apoyo, cuando esté con las piernas arriba, encojo y estiro las piernas alternativamente. Primero una y después la otra.

3.4.– Pino sin apoyo, cuando esté con las piernas arriba intento estirar los brazos y despegar la cabeza del suelo. Con ayuda de un compañero.

4.– Pino en desplazamiento.

4.1.– Hago el pino utilizando como apoyo las dos manos simplemente. Cuando tengo la postura intento mantener el equilibrio tan solo apoyado en la mano derecha.

4.2.– Igual que el ejercicio 4.1 pero ahora intento mantener el equilibrio utilizando tan solo la mano izquierda.

4.3.– Igual que el ejercicio 4.1, pero cuando tengo la postura intento encoger las piernas y volver a estirlas.

4.4.– Igual que el ejercicio 4.1, pero cuando tengo la postura intento avanzar con las manos.

• ACTIVIDAD 2

ESPACIO: Sala cubierta (SAF)

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

EJERCICIOS: Equilibrios de mano y giros sobre el eje longitudinal.

1.– Pino con ayuda, sujetando al compañero por los tobillos y aguantando cuatro segundos.

2.– Entrás haciendo el pino con una pierna, la mantienes en ángulo recto. La otra pierna la sujeta el ayudante durante cuatro segundos.

3.– Pino con ayuda, sin dejar todo el peso a la persona que hace el pino se le ayuda a que levante una mano y luego la otra.

4.– Pino con giro de mano y cambio.

5.– Pino con tres movimientos de giro alternativo.

6.– Igual que cinco, pero girando todo lo que podamos.

Nota: Debemos realizarlo despacio y con una máxima atención. Disminución del espacio para tener más control de los alumnos. Fijar para cada ejercicio las repeticiones máximas para cada alumno.

• ACTIVIDAD 3

ESPACIO: Sala cubierta.

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

EJERCICIOS: Hacer equilibrios y girar sobre el eje transversal.

1.– En una colchoneta se hace el pino con la ayuda de un compañero.

- 2.– Igual que 1 y se cae dando una voltereta.
- 3.– Igual que 2 pero saltando tras la voltereta.
- 4.– Igual que 3 pero girando tras el salto.

Nota: Primero, se deben calentar muñecas, brazos y tronco.

• ACTIVIDAD 4

ESPACIO: Sala cubierta.

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

EJERCICIOS: Giros sobre el eje antero–posterior. Entrando de frente.

- 1.– Rueda lateral.
- 2.– Rueda lateral pero el compañero ayuda sujetando por la cintura.
- 3.– Hacer una rueda lateral y caer con los dos pies a la vez.
- 4.– Rueda lateral más rueda lateral más rueda lateral cayendo con los dos pies.

Nota: Para todas las actividades vigilar la colocación de la cabeza, las manos y el tronco. Llevar la barbilla al esternón.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 6

1.– UNIDAD DE TRABAJO: Deporte colectivo: Baloncesto.

2.– TIPO DE TRABAJO: Bote.

3.– TIPO DE EJERCICIOS: Botes con el balón a diferentes alturas. Usamos en algunos ejercicios una mano o las dos.

4.– EDAD: 8 años.

5.– NIVEL: Iniciación.

6.– MATERIAS: Balones de baloncesto.

7.– OBJETIVOS

7.1.– COGNITIVOS

- Diferentes formas de botar el balón.
- Aprender las reglas del bote en baloncesto.

7.2.– MOTRICES

- Controlar el balón en movimiento y a diferentes alturas .

- Control postural del acompañamiento de las piernas a la hora del bote y del pase.

7.3.– APTITUDINALES

- Respetar el orden.
- Cooperar con los compañeros y con el profesor.
- Respetar el material.

8.– DESARROLLO DE ACTIVIDADES

• ACTIVIDAD 1

ESPACIO: Sala cubierta.

ORGANIZACIÓN: Trabajos individual y por parejas.

EJERCICIOS: Botes a la altura de la cadera, en estático.

- 1.– Por parejas: alejados, se lanzan el balón con las dos manos a la altura del pecho, controlando la fuerza.
- 2.– Botar primero con la mano derecha y luego con la izquierda.
- 3.– Botar con las dos manos en desplazamiento.
- 4.– Botar con las dos manos con piernas en estático.
- 5.– Bote con las dos manos, en estático, botamos el balón entre las dos piernas.
- 6.– Botamos con ambas manos, nos desplazamos y nos pasamos el balón botándolo entre las piernas.
- 7.– Nos pasamos el balón de la mano derecha a la izquierda, los pies nos deben acompañar en el movimiento (van contrarios a las manos)

• ACTIVIDAD 2

ESPACIO: Sala cubierta.

ORGANIZACIÓN: Grupos de tres.

EJERCICIOS: Pases y recepciones, en estático y en movimiento.

- 1.– En grupos de tres: pases de pecho, adelantando un pie. Al sonar el silbato, cambio de sentido.
- 2.– En grupos de tres: Pase picado, con cambio de dirección.
- 3.– Pase en suspensión.
- 4.– Pases en movimiento cambiando la posición con el compañero.

• ACTIVIDAD 3

ESPACIO: Sala cubierta.

ORGANIZACIÓN: Grupos de 6 personas.

EJERCICIOS: Pases y recepciones de diferentes modalidades. Debemos tener en cuenta la altura del bote y la colocación del cuerpo.

- 1.– Dos filas de tres 2 x 3, una enfrente de la otra. Realizamos pases de pecho, el primero pasa al primero de la otra fila y rápidamente, cuando lance el balón, se va corriendo a la fila contraria por el lado derecho.
- 2.– Dos filas 2 x 3, igual que antes, pase de pecho, pero ahora te vas corriendo al final de tu misma fila, por la derecha.
- 3.– Dos filas 2 x 3: pases en suspensión, volviendo a la misma fila.
- 4.– Dos filas 2 x 3: pases por detrás, y te vas a la fila contraria por el lado derecho (después por el lado izquierdo o alternar).
- 5.– Formando un círculo, pases de pecho y rápidamente ocupamos el sitio de la persona que recepciona.

• ACTIVIDAD 4

ESPACIO: Patio o sala cubierta.

ORGANIZACIÓN: Por tríos y por parejas.

EJERCICIOS: Rotaciones y saltos con un balón en movimiento y en estático. Control de la fuerza de lanzamiento.

- 1.– Dos filas de tres personas, una fila frente a la otra. La primera persona lanza el balón picado y el primero de la otra fila lo tiene que saltar, y el siguiente coge el balón. La persona que salta se tiene que ir a la fila contraria, van rotando hasta que saltan todos.
- 2.– Por parejas: uno tiene el balón y el otro se lo intenta quitar. Se debe fijar un espacio por el que desplazarse.
- 3.– En círculos de 6 personas: una tiene que ir botando el balón haciendo zig-zag entre los compañeros. Primero se hace con la mano derecha y luego con la izquierda.
- 4.– Individualmente: botamos el balón lo más fuerte posible y antes de que caiga al suelo, debemos girar sobre nosotros mismos y coger el balón.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 7

1. UNIDAD DE TRABAJO: Deportes colectivos: fútbol.

2. TIPO DE TRABAJO: Conducciones, control (pase, auto pase, lanzamientos) del móvil rodándolo con diferentes partes del pie.

3. TIPO DE EJERCICIOS: Desplazamientos y control del móvil con distintas partes. Lanzamientos del balón con los dos pies. Controlar el balón con los dos pies.

4. EDAD: 8 a 9 años.

5. NIVEL: Iniciación, muy básico.

6. MATERIAL: Balones y pivotes o conos.

7. OBJETIVOS

7.1.– COGNITIVOS

- Aprender y conocer las distintas formas de control del balón.
- Aprender distintas formas de desplazamiento conduciendo un balón.

7.2.– MOTRICES

- Control del balón en desplazamiento.
- Control del balón.
- Cambios de sentido en la marcha.
- Mejora de la velocidad de reacción.

7.3.– APTITUDINALES

- Ayudar al profesor a llevar la marcha de la clase.
- Atender y seguir las directrices.
- Valorar el esfuerzo de los demás y el propio.
- Colaborar con los compañeros.

8.– DESARROLLO DE ACTIVIDADES

• ACTIVIDAD 1

ESPACIO: Sala de actividad física.

ORGANIZACIÓN: En filas.

EJERCICIOS: Recorrido marcado por pivotes, debemos llevar el balón rodando, con diferentes partes del pie.

- 1.– Desplazamientos con el interior del pie. (derecho y luego izquierdo)
- 2.– Desplazamientos con el exterior del pie. (derecho y luego izquierdo)
- 3.– Desplazamos el balón con la puntera y hacia adelante, luego volvemos de espaldas pisando el balón.
- 4.– Pasamos de un pie a otro, en desplazamiento.
- 5.– Lanzamos suavemente y corremos para alcanzar el balón, cuando lleguemos a él, lo paramos.

• ACTIVIDAD 2

ESPACIO: Sala de actividad física.

ORGANIZACIÓN: Individuales por filas.

EJERCICIOS: Recorridos en zig– zag, rodando y conduciendo el balón con distintas partes del pie.

- 1.– Controlar el balón en zig– zag, con la parte interna del pie.
- 2.– Controlar el balón en zig– zag con la parte interna de los dos pies.
- 3.– Lanzar al pivote del medio, correr para alcanzar el balón y cambiarlo de dirección con la parte interna.
- 4.– Lanzar por la derecha e ir corriendo por la izquierda, cuando lleguemos al final dar tres vueltas al cono girando con el balón, parte interna del pie. Lanzar con el pie izquierdo y correr por el derecho.

Procedimientos: Técnica y la adquisición de un poco de destreza para introducirle al fútbol sala.

• ACTIVIDAD 3

ESPACIO: Sala de Actividad física.

ORGANIZACIÓN: Tríos y grandes grupos

EJERCICIOS: Ejercicios de pase y control del balón.

- 1.– Tríos. Cada trío tiene un balón. Realizamos golpes contra una pared. Uno golpea– otro recibe– control– golpeo. Con distintas partes del pie y variando la distancia a la pared.
- 2.– Grupos de 7 ó 8. cuatro estarán colocados formando las esquinas de un cuadrado. Los otros están en el centro e intentan interceptar los pases de sus compañeros. El que lo consigue cambia la posición.
- 3.– Grupos de 7 ó 8. Se distribuyen en dos filas enfrentadas. Realizaran relevos con balón. Tocar y pasar. Después de pasar se colocan en el final de la fila opuesta.
- 4.– Grupos de 9 ó 12. Se colocan formando una estrella de tres filas. El primero de la fila pasa a la derecha y se coloca al final de la fila de la izquierda, de la que ha recibido el balón.
- 5.– Grupos de 9 ó 12. Colocados en tres filas delante de la portería. Uno de portero. Tiros a portería rotando con el portero. Variación de distancias a la portería.

• ACTIVIDAD 4

ESPACIO: Sala de actividad física.

ORGANIZACIÓN: Individual.

EJERCICIOS: Ejercicios que implican el control del balón.

- 1.– Rodar el balón con la planta del pie en todas direcciones andando hacia delante.
- 2.– Rodar el balón con la planta del pie en todas las direcciones corriendo hacia delante.
- 3.– Pasar de una pierna a otra liberando la pierna de apoyo.
- 4.– Utilizar el interior del pie en auto pases por un circuito que estará marcado previamente.

5.– Levantar el balón del suelo utilizando la planta y mantenerlo en el pie sin que se caiga.

6.– Toque de un pie a otro, dominando el balón en el aire sin que caiga al suelo.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 8

1.– UNIDAD DE TRABAJO: Gimnasia deportiva. Volteos.

2.– TIPO DE TRABAJO: Saltos, volteos y giros.

3.– TIPO DE EJERCICIOS: Ejercicios que implican saltar y girar sobre el eje longitudinal. Ejercicios que implican saltar y girar sobre el eje transversal.

4.– EDAD: 8 y 9 años.

5.– NIVEL: Iniciación.

6.– MATERIAL: Trampolines y picas.

7.– OBJETIVOS

7.1.– COGNITIVOS

- Conocer las características de los diferentes trampolines.
- Conocer las distintas fases del salto.

7.2.– MOTRICES

- Ser capaz de coordinar desplazamiento, salto y caída.
- Ser capaz de controlar el cuerpo.
- Ser capaz de dominar los giros en el eje transversal y el longitudinal.

7.3.– APTITUDINALES

- Ayudar al profesor a llevar la marcha de la clase.
- Atender y seguir las directrices.
- Valorar el esfuerzo de los demás y el propio.
- Colaborar con los compañeros.

8.– DESARROLLO DE ACTIVIDADES

• ACTIVIDAD 1

ESPACIO: Sala de actividad física.

ORGANIZACIÓN: Colocados en hileras.

EJERCICIOS: Saltos sobre el eje longitudinal.

1.– Saltar sobre el trampolín con los brazos estirados.

2.– Saltar sobre el eje longitudinal y a la máxima altura, levantar un brazo y girar en el sentido del brazo

levantado.

3.– Saltar en el trampolín y en el aire llevar las rodillas al pecho.

4.– Igual que el 3 pero desde el trampolín hay que saltar una pica.

OBSERVACIONES: No cargar en exceso a los niños con trabajo de saltos. Estirar a los niños antes de acabar la clase. Coordinación: carrera, salto y caída.

• ACTIVIDAD 2

ESPACIO: Sala de actividad física.

ORGANIZACIÓN: Colocados en hileras.

EJERCICIOS: Saltos sobre el eje longitudinal.

1.– Saltar un trampolín y luego otro con los brazos estirados.

2.– Saltar sobre el eje longitudinal y a la máxima altura levantar un brazo y girar en el sentido del brazo levantado. Primero en un trampolín y a continuación en el otro.

3.– Saltar y llevar las rodillas al pecho en el salto, primero en un trampolín y a continuación en el otro que está un poco más adelantado.

4.– Igual que el ejercicio 3 pero saltando unas picas. La pica del primer trampolín estará más baja que la del segundo.

• ACTIVIDAD 3

ESPACIO: Sala de actividad física.

ORGANIZACIÓN: Colocados en hileras.

EJERCICIOS: Saltos sobre el eje longitudinal.

1.– Saltar en el trampolín y colgarse, de una escalera que está suspendida del techo, con las dos manos.

2.– Saltar en el trampolín y colgarse, de una escalera que está suspendida del techo, con las dos manos. Una vez colgados en la escalera giramos.

3.– Saltar en el trampolín y colgarse, de una escalera que está suspendida del techo, con las dos manos. Una vez colgados en la escalera giramos pero balanceándonos.

4.– Saltar en el trampolín, en el aire giramos y de espaldas nos agarramos a la escalera.

OBSERVACIONES: En el ejercicio 4 tener especial cuidado ya que se pierde de vista la escalera a la que el niño ha de agarrarse y puede tener miedo.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 9

1.– UNIDAD DE TRABAJO: Deportes colectivos (atletismo–relevos).

2.– TIPO DE TRABAJO: Relevos.

3.– TIPO DE EJERCICIOS: Ejercicios que implican pasar un testigo. Ejercicios que implican desplazamientos a distintos ritmos.

4.– EDAD: 8 – 9 años.

5.– NIVEL: Iniciación.

6.– MATERIALES: Testigos y conos.

7.– OBJETIVOS

7.1.– COGNITIVOS

- Conocer diferentes formas de pasar el testigo.
- Conocer diferentes formas de recepcionar el testigo.
- Conocer distintas formas de realizar una salida.
- Conocer diferentes formas de desplazamiento.

7.2.– MOTRICES

- Ejecutar las fases de pase del testigo.
- Ejecutar las fases de recepción del testigo.
- Pasar y recepcionar de forma correcta.
- Ejecutar las salidas de forma correcta.

7.3.– APTITUDINALES

- Respetar el material.
- Atender a las explicaciones del profesor.
- Estar atento.
- Cooperar con los compañeros.

8.– DESARROLLO DE ACTIVIDADES

• ACTIVIDAD 1

ESPACIO: Sala de actividad física.

ORGANIZACIÓN: Grupos de 2 – 4.

EJERCICIOS: De desplazamiento de diferentes formas.

1.– Por parejas, corriendo por todo el espacio, uno detrás de otro, cuando suene el silbato, el segundo se pone el primero.

2.– Por parejas, B hace todo lo que haga A, cuando suene el silbato, cambiar los papeles.

3.– Por parejas, A y B corren separados por el espacio. Cuando suene el silbato se tienen que buscar y abrazarse.

4.– Por parejas, A trata de coger a B que trata de separarse. Cuando suene el silbato deben cambiar los papeles.

• ACTIVIDAD 2

ESPACIO: Sala de actividad física.

ORGANIZACIÓN: Grupos de 2 – 4.

EJERCICIOS: Pasar el testigo tal y como lo indica la técnica.

- 1.– Por parejas, el de delante, pasa el testigo al de atrás. Este paso se hará de arriba hacia abajo.
- 2.– Por parejas, el de atrás, pasa el testigo al de delante.
- 3.– En grupos de cuatro, se pasa el testigo hacia delante y el último se pone el primero y se repite el ejercicio.
- 4.– Como el ejercicio 3, pero se pasa y se recepciona el testigo con la mano no dominante.

• ACTIVIDAD 3

ESPACIO: Sala de actividad física.

ORGANIZACIÓN: Grupos de 2 – 4.

EJERCICIOS: Recorridos en relevos con salidas y entregas.

- 1.– Por parejas, separados 5 metros, corren en la misma dirección. El de atrás, alcanza al de delante y le pasa el testigo (de arriba–abajo).
- 2.– Por parejas, separados 5 metros, corren en la misma dirección. El de atrás, alcanza al de delante y le pasa el testigo (de abajo–arriba).
- 3.– Salida desde abajo y por parejas separados 5 metros, corren en la misma dirección. El de atrás, alcanza al de delante y le pasa el testigo (de arriba– abajo).
- 4.– Salida desde abajo y por parejas separados 5 metros, corren en la misma dirección. El de atrás, alcanza al de delante y le pasa el testigo (de abajo – arriba).

• ACTIVIDAD 4

ESPACIO: Sala de actividad física.

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

EJERCICIOS: Recorridos en relevos con salidas y entregas.

- 1.– Salida tumbado boca abajo y pasar el testigo al compañero que está situado 10 metros por delante.
- 2.– Salida tumbado boca arriba y pasar el testigo al compañero que está situado 10 metros por delante.
- 3.– Salida en cuclillas y pasar el testigo al compañero que está situado 10 metro por delante.

- 4.– Salida de espaldas y pasar el testigo al compañero que está situado 10 metros por delante.
- 5.– Salida a cuatro patas y pasar el testigo al compañero que está situado 10 metros por delante.

UNIDAD DIDÁCTICA N° 10

- 1.– UNIDAD DE TRABAJO:** Deportes alternativos. Material no convencional, la indiaca.
- 2.– TIPO DE TRABAJO:** Control, pases y recepciones con la indiaca.
- 3.– TIPO DE EJERCICIOS:** Ejercicios que implican controlar la indiaca. Ejercicios que implican pasar y recepcionar la indiaca.
- 4.– EDAD:** 8 – 9 años.
- 5.– NIVEL:** Iniciación.
- 6.– MATERIAL:** Indiacas de diferentes tamaños y formas.

7.– OBJETIVOS

7.1.– COGNITIVOS

- Conocer diferentes formas de controlar la indiaca.
- Conocer diferentes formas de pasar la indiaca.
- Conocer diferentes formas de recepcionar la indiaca.

7.2.– MOTRICES

- Controlar la indiaca con diferentes partes del cuerpo.
- Pasar la indiaca con diferentes partes del cuerpo.
- Recepcionar la indiaca con diferentes partes del cuerpo.

7.3.– APTITUDINALES

- Cooperar con los compañeros.
- Atender las explicaciones del profesor.
- Utilizar el material de forma adecuada.

8.– DESARROLLO DE ACTIVIDADES

• ACTIVIDAD 1

ESPACIO: Sala de actividad física.

ORGANIZACIÓN: Individual.

EJERCICIOS: Controlar con diferentes partes del cuerpo la indiaca.

- 1.– Individualmente, dar toques a la indiaca con el pie desplazándose por todo el espacio.
- 2.– Dar toques a la indiaca con los dos pies de forma individual desplazándonos por todo el espacio.

- 3.– Dar toques a la indiacá con las dos manos de forma individual desplazándonos por todo el espacio.
- 4.– De forma individual hay que dar a la indiacá una vez con el pie y otra con la mano alternativamente.

• ACTIVIDAD 2

ESPACIO: Sala de actividad física.

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

EJERCICIOS: Pasar utilizando diferentes partes del cuerpo y a distinta altura la indiacá.

- 1.– Pasar la indiacá de uno a otro con el pie.
- 2.– Pasar la indiacá de uno a otro con la mano derecha.
- 3.– Pasar la indiacá de uno a otro con la mano izquierda.
- 4.– Pasar la indiacá de uno a otro, recepcionando con la mano y pasando con el pie.
- 5.– Pasar la indiacá de uno a otro, recepcionando con la cabeza y pasando con el pie.
- 6.– Pasar la indiacá de uno a otro recepcionando con el muslo y pasándola con el pie.
- 7.– Pasar la indiacá de uno a otro, recepcionando con la cabeza, luego con el muslo y pasando con el pie.

• ACTIVIDAD 3

ESPACIO: Sala de actividad física.

ORGANIZACIÓN: Por equipos de tres integrantes.

EJERCICIOS: Pasar de campo a campo la indiacá, dando tres toques y utilizando distintas partes del cuerpo.

- 1.– Jugar solo con los pies.
- 2.– Jugar solo con las manos.
- 3.– Se recepciona con una parte del cuerpo, la mano, y luego se juega con cualquier otra parte del cuerpo.
- 4.– Sacar con el pie. Los dos equipos en el fondo de la pista y cuando sacan hay que ocupar el espacio y dar toques con cualquier parte del cuerpo.

• ACTIVIDAD 4

ESPACIO: Sala de actividad física.

ORGANIZACIÓN: Por parejas.

EJERCICIOS: Ejercicios de toque y pase de la indiacá.

- 1.– Practicar el saque de la indiacá por parejas, uno de la pareja saca en dirección al otro y cambiar los

papeles.

2.– Pasarse la indiaca golpeándola con la palma de la mano sin que caiga al suelo, manteniéndola en el aire el máximo tiempo posible.

3.– Aguantar la indiaca el máximo tiempo posible en el aire, golpeándola una vez cada jugador, con cualquier parte del cuerpo.

4.– Jugar al tenis usando la indiaca como pelota y la palma de la mano como raqueta. Se jugara con el mismo sistema de tanteo.

5.– Como el ejercicio 4.4. pero ahora jugaremos un partido de dobles aumentando el tamaño del campo en el que jugamos el partido.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 11

1.– UNIDAD DE TRABAJO: Gimnasia deportiva (Suelo).

2.– TIPO DE TRABAJO: Volteos.

3.– TIPO DE EJERCICIOS: Ejercicios que implican volteos con apoyo de manos sobre el eje transversal (adelante y atrás). Ejercicios que implican coordinación de varios segmento corporales.

4.– EDAD: 8–9 años.

5.– NIVEL: Iniciación.

6.– MATERIAL: Colchonetas duras y blandas. Plinton.

7.– OBJETIVOS

7.1.– COGNITIVOS

- Conocer diferentes formas para realizar una correcta ejecución.
- Conocer la forma correcta de realizar un volteo sobre el eje transversal.

7.2.– MOTRICES

- Ser capaz de hacer una buena ejecución girando sobre el eje transversal (hacia delante y hacia atrás).
- Ser capaz de girar sobre un plinton.
- Ser capaz de voltear a diferentes alturas.

7.3.– APTITUDINALES

- Cooperar con los compañeros.
- Atender las explicaciones del profesor.
- Utilizar el material de forma adecuada.

8.– DESARROLLO DE ACTIVIDADES

• ACTIVIDAD 1

ESPACIO: Sala de actividad física.

ORGANIZACIÓN: Individual y parejas.

EJERCICIOS: Volteos hacia delante desde diferentes alturas.

- 1.– En una colchoneta, hacer una voltereta hacia delante.
- 2.– En una colchoneta, hacer una voltereta hacia delante pero el compañero agarra de la cadera para evitar el saltito que damos antes de voltear.
- 3.– Igual que 2 pero finalizamos poniéndonos de pie con los brazos al frente.
- 4.– Volteo hacia delante sobre varias colchonetas, puestas unas encima de otras, a mayor altura.
- 5.– Volteo hacia delante desde un potro.
- 6.– Igual que el ejercicio 5 pero variando la altura del plinton con más o menos cajoneras, se va haciendo una progresión.

OBSERVACIONES: Prestar atención a la ejecución. Manos abiertas a la anchura de los hombros. La barbilla la tenemos que llevar al mentón. No tiene que haber contacto entre la cabeza y la zona cervical con la colchoneta.

• ACTIVIDAD 2

ESPACIO: Sala de actividad física.

ORGANIZACIÓN: Individual y parejas.

EJERCICIOS: Giros en el eje transversal hacia atrás.

- 1.– Por parejas, voltear hacia atrás, protegiendo la cabeza (hay que estirar los brazos).
- 2.– Igual que el ejercicio 1 pero con la ayuda de la pareja y partimos de la posición de agrupado.
- 3.– Igual que el ejercicio 2 pero con la ayuda de la pareja y partimos de la posición de pie.
- 4.– Voltereta hacia atrás y al terminar el volteo hay que llevar las piernas hacia arriba.

• ACTIVIDAD 3

ESPACIO: Sala de actividad física.

ORGANIZACIÓN: Individual, parejas y tríos.

EJERCICIOS: Volteretas hacia atrás pasando por el pino.

- 1.– Voltereta hacia atrás sin apoyar la nuca. Los brazos en flexión extensión.
- 2.– En un montón de colchonetas, unas encima de otras, hacer una voltereta hacia atrás.

3.– Por tríos, uno hace la voltereta hacia atrás y dos compañeros le ayudan a hacer el pino y vuelve a voltear hacia delante.

4.– Igual que el ejercicio 3 pero cuando uno hace el pino los compañeros tiran de él hacia arriba y lo despegan del suelo.

5.– Igual que el ejercicio 4 pero los compañeros que ayudan al que hace la voltereta están subidos en un banco sueco. (ver dibujo).

OBSERVACIONES: Prestar atención a la ejecución. Manos abiertas a la anchura de los hombros. La barbilla la tenemos que llevar al mentón. No tiene que haber contacto entre la cabeza y la zona cervical con la colchoneta.

Unidades didácticas

Iniciación deportiva 16