**UNIDAD DIDÁCTICA**

  
  
  
**LANZO Y RECEPCIONO  
  
(1º EDUCACIÓN FÍSICA)**

Realizado por: MATÍAS MANCEBO MORENO

DNI.71222152F

**1.- Relación de la Unidad con la Programación Didáctica.**

Las habilidades manipulativas son muy importantes una vez que el niño conozca su cuerpo, pues nos va ha permitir que el niño va afianzándose desde una lateralidad mas definida, a través de las habilidades como el lanzamiento y el golpeo, y también las recepciones aunque estas son mas torpes precisamente por no tener bien estructurado la percepción temporal. La definida lateralidad nos va a permitir el aprendizaje de nuevas habilidades ya mas especificas y será muy importante para el sucesivo aprendizaje motor, que el niño vaya desarrollando en las edades siguientes. Además de la mejora paulatina de las cualidades físicas básicas. Por ello la primera sesión de la presente unidad nos va a servir para conocer si el niño manifiesta ya una determinada lateralidad y si es así, cual es y en que grado la tiene definida y por otro lado ver con que habilidades y destreza se desenvuelve ante los diversos lanzamientos.

**1.2.- Objetivos y Criterios de Evaluación de la unidad.**

|  |
| --- |
| **Objetivos de la unidad** |
| 1.- Conocer la coordinación general en las distintas situaciones. 2.- Mejorar las habilidades y destrezas, con habilidades de lanzamiento. 3.- Tomar conciencia de las diferentes posturas corporales. 4.- Iniciar las formas globales de auto-lanzamientos. 5.- Conocer y evolucionar por el espacio orientándose y apreciando distancias, mediante el desarrollo de habilidades básicas. 6.- Establecer relaciones socio-afectivas 7.- Adoptar hábitos de higiene, como lavarse las manos y la cara después de clase de EF. |

**2.- Elementos de aprendizaje. Indicadores para evaluar la unidad.**

A continuación aparece el listado de indicadores de contenidos y de competencias que van a ser nuestra referencia a la hora de trabajar y evaluar la unidad. Debemos diseñar la unidad de manera que al final de la misma podamos decir para cada alumno cuales de estos indicadores ha superado y cuales no.  
  
Al finalizar la unidad cada alumno deberá ser competente en:

1. La coordinación dinámica segmentaria; lanzamientos y recepciones. (Indicador 1)  
2. Espacio y tiempo. (Indicador 2)  
3. Practica de distintos tipos de lanzamiento y golpeo tanto individual como en parejas. (Indicador 3)  
4. Ajustes del movimiento de los distintos segmentos corporales y de la vista. (Indicador 4)  
5. Realización de juegos que combinen y agrupen los procedimientos anteriores. (Indicador 5)  
6. Afirmación de la propia lateralidad. (Indicador 6)  
7. Respeto por su propio cuerpo y limitaciones y el de los demás. (Indicador 7)  
8. Aceptación de las normas de juego y participación activa en los ejercicios propuestos. (Indicador 8)  
9. Valoración de la higiene después de la clase, diario a consolidad. (Indicador 9)  
10. Prácticas de cuidado, salud y consumo (Indicador 10 - Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico)  
11. Toma de decisiones. (Indicador 11 - Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico)  
12. Conocimiento y aceptación de todos los componentes del grupo. (Indicador 12 - Competencia social y ciudadana)  
13. Práctica de la negociación y mediación. (Indicador 13 - Competencia social y ciudadana)  
14. Identificación y rechazo de cualquier tipo de prejuicios. (Indicador 14 - Competencia social y ciudadana)  
15. Comparación y contraste de culturas. (Indicador 16 - Competencia social y ciudadana)  
16. Valoración de las lenguas como medio de comunicación y entendimiento. (Indicador 17 - Competencia social y ciudadana)  
17. Autocontrol de la atención y perseverancia en la tarea. (Indicador 18 - Competencia para aprender a aprender)  
18. Postura adecuada. (Indicador 19 - Competencia para aprender a aprender)  
19. Valoración realista de los resultados desde el esfuerzo realizado. (Indicador 20 - Competencia para aprender a aprender)

**3.- Nº de Sesiones y Desarrollo de las mismas.**

Esta unidad didáctica la vamos a desarrollar en 8 sesiones. Estas sesiones se organizan de la siguiente manera:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fase Inicial** | **Fase Desarrollo** | **Fase Síntesis** | **Fase Generalización** |
| 2 | 4 | 1 | 1 |

El **proceso de enseñanza y aprendizaje se organiza en una secuencia (fases)** que incluyen en cada una de ellas una serie de estrategias de trabajo. El diseño de la secuencia se mantiene en todas las unidades didácticas para consolidar un procedimiento.

**En la Fase inicial**: Se trata de actividades de introducción y motivación en las que se utilizan técnicas de escucha activa, lectura expresiva, lectura comprensiva global y de detalles. También nos debe permitir evaluar los conocimientos que tiene los alumnos sobre los contenidos a desarrollar.

**En la Fase de desarrollo**: se realizan actividades de búsqueda y organización de la información y realizan una primera síntesis del trabajo realizado, utilizando técnicas de búsqueda y consulta de fuentes, de organización, de localización…

**En la Fase de síntesis:** se lleva a cabo la presentación definitiva, o se utilizan los aprendizajes realizados para realizar otros nuevos. Es momento además para evaluar los aprendizajes, para identificar los puntos de mejora, de ampliación y de desarrollo creativo.

**Fase de Generalización**: Esta fase nos va a permitir generalizar o transferir lo aprendido en la unidad a nuevas situaciones, extrapolables incluso fuera del entorno escolar.

**3.1. Fase Inicial.**

**Sesión 1 “empiezo a lanzar y recepcionar”**

Realizaremos una prueba inicial para ver el desarrollo de los lanzamientos y recepciones, la prueba la haremos en global es decir “jugando”, los pondremos primero cada uno con un balón y empezaremos a lanzar la pelota para arriba y cogerla sin que se caiga, observamos a todos los alumnos y el que tenga mas dificultad le ayudamos, seguidamente empezaremos a lanzar la pelota contra una pared con las manos y la recogeremos sin que se caiga, al igual que en el anterior los alumnos con mas dificultad les ayudaremos, después de un tiempo lanzaremos contra la pared pero ahora con los pies, primero con uno y después con otro, y recepcionaremos parando la pelota, una vez que ya hemos lanzado y recepcionado con las manos y los pies solos, ahora los pondremos en parejas, y en una distancia de unos 2 metros se lanzaran la pelota sin que esta se caiga, seguidamente realizaremos lo mismo pero con el pie, después jugaremos a pasar la pelota sin que se caiga es decir: los dos niños a 2 metros se pasaran la pelota sin que esta caiga la mayor cantidad de veces, la pareja que se pase mas veces la pelota sin que esta caiga gana.

Seguidamente jugaremos al juego “el aro canasta”, uno en el centro del campo con un aro a la altura de la cintura y el resto a la distacia de la línea del circulo central 3 metros, en orden iran lanzando y el que esta en medio no puede moverse, si se mete la pelota por el aro vuelves a la fila para lanzar, pero si no mete la pelota por el aro, este se cambiara por el compañero que esta en medio.

**Sesión 2 “¿Qué tenemos aquí?**

En esta primera sesión, los alumnos cuando entren al gymnasio o pabellón se encontraran con muchas pelotas tiradas por el suelo, de muchos tipos de color, diferente peso, diferente tamaño, etc. El profesor solamente dira que se reunan en grupos de 3 o 4 alumnos, y que solo pueden jugar con estas pelotas con la mano y no con el pie, de esta forma el profesor vera las formas de lanzamientos que realizan los alumnos al igual de la forma de recepcionar los móviles, pasado un tiempo en el que los niños hayan estado lanzando y recepcionando todo tipo de balones, el profesor dará alguna indicación, como intentar lanzar por encima de la cabeza, por debajo de las piernas, etc

Seguidamente jugaremos al juego “echar pelotas fuera” que consiste en formar dos equipos cada uno en una parte del campo de futbol-sala o baloncesto, y en un minuto tienen que echar las pelotas al campo contrario, al pasar el tiempo el equipo que tenga más pelotas en su campo pierde, (lo realizamos 3 veces, con un punto cada vez, el que gane dos puntos gana)

**3.2. Fase de Desarrollo.**

**Sesión 3 “tengo puntería”**

Presentamos a los alumnos el contenido de la sesión, explicándoles como la vamos a llevar de forma muy resumida, seguidamente empezaremos con un juego en forma de calentamiento, este juego será “mate”, que consiste en pasar la pelota y rematar a la de tres, seguidamente pasaremos a juegos de más intensidad como pueden ser “el nombre”, “achicar pelotas” y “la pelota ganadora” que son juegos de más intensidad para los alumnos, una vez realizados estos juegos, pasaremos a realizar uno mas pero este será de mucha menos intensidad, produciendo con esto una vuelta a la calma correcta, el juego será “los escultores”, una vez acabado este el profesor sentara a todos los alumnos en circulo para hablar sobre la sesión, para así orientarse sobre la sesión, cosas que se pueden cambiar, la intensidad de los juegos, etc. Una vez terminada la conversación con los alumnos estos pasaran por el baño para asearse, de cara a pasar por las siguientes aulas.

**Sesión 4 “me gusta lanzar”**

En esta sesión empezaremos como en la anterior presentando a los alumnos los contenidos de la sesión, para seguidamente comenzar con el juego “Balón contacto”. Se la quedan varios jugadores, el resto se distribuye por el espacio. Los jugadores elegidos deben tocar al resto con un balón (siempre sujeto con las 2 manos). El jugador tocado se la queda con los otros. Entre éstos se pueden realizar pases para facilitar el contacto. No se puede lanzar el balón contra los jugadores libres, seguidamente realizaremos 3 juegos de más intensidad y diversión para los alumnos, estos son los siguientes:

JUEGO: “La montería”. 2 equipos (cazadores y ciervos), los cazadores se sitúan en el centro del campo y los ciervos en el exterior. Los ciervos entran en el campo uno a uno y los cazadores deben tocarlos con un balón en el mínimo tiempo posible; en el momento que uno es tocado, entra otro para reemplazarle. Los cazadores no pueden desplazarse con el balón. Cuando no queden ciervos se cambian los papeles y se compara el tiempo empleado por uno y otro equipo.

1. JUEGO: “La patata caliente”. 2 equipos, cada uno situado en su terreno. Saca uno de ellos y se trata de llevar la pelota hasta la zona de gol sin ningún tipo de bote, solamente con pases. Ningún jugador se puede desplazar con el balón, ni coger el balón de las manos del adversario, solo puede hacerlo cuando la pelota está en el aire. Ante cualquier infracción se reinicia el juego en el lugar donde se cometió dicha infracción.
2. JUEGO: “Minibeisbol”. Grupos de 4. Cada grupo con una pelota blanda. Juegan 2 contra 2 en la siguiente disposición: 2 aros a 5 mts, uno de otro. Los 2 integrantes de un equipo se sitúan en los aros, uno para lanzar y el otro para golpear con la mano. Cuando esto ocurre, el bateador debe realizar varios recorridos de ida y vuelta de aro a aro mientras que el lanzador va contando las vueltas que realiza en voz alta. Los componentes del otro equipo deben recepcionar la pelota lo antes posible para que el bateador realice el mínimo de vueltas posible. Luego le tocará el turno al compañero /a, para posteriormente pasar a batear el otro equipo. Gana el equipo que más carreras ha realizado.

Una vez terminados estos, continuaremos con una vuelta a la calma suave con la actividad siguiente: Cada uno con una pelota, guiarla con las manos por las distintas líneas de la pista sin que se salga. Realizarlo con una y otra mano.

**Sesión 5 “que bien juego”**

Comenzaremos como en sesiones anteriores explicando a los alumnos el cómo se desarrollara la sesión, para seguir esta vez con 3 juegos para la animación de la sesión, estos serán rápidos y con no mucha intensidad, los juegos son los siguientes:

1. JUEGO: “Paseo en avestruz”. Por tríos, un alumno se coloca de pie y otro agachado cogiendo a su compañero por la cintura (formando un avestruz). El otro salta al lomo del compañero /a y se agarra a los hombros del primero. Han de desplazarse libremente por la pista sin caerse. Cambio de rol.
2. JUEGO: "La silla de la Reina". Por tríos. Dos se cogen las manos entrecruzadas y el otro se sube encima de ellas y apoyándose en los hombros de sus compañeros. Se tendrán que desplazar por todo el espacio siguiendo las instrucciones de la reina (alumno/a montado). Cambio de rol.
3. JUEGO: “Las carrozas”. Grupos de 4. 2 del grupo delante uno al lado del otro y otro de caballo metiendo la cabeza entre los primeros. El cuarto se montará en el caballo. Han de desplazarse libremente por la pista sin caerse. Cambio de rol.

Seguidamente pasaremos a realizar cuatro juegos con más intensidad en los pases y en las recepciones, los juegos son los siguientes:

1. JUEGO: “Transporte de ladrillos”. Clase dividida en cuatro grupos. Cinco ladrillos por grupo. A la señal, el primeros de cada grupo sale con un ladrillo y lo deja en el lugar señalado; da el relevo al siguiente que lo debe traer dando a su vez el relevo al siguiente que lleva dos ladrillos; así sucesivamente hasta transportar los cinco a la vez. Entonces en cada viaje de ida y vuelta se dejará un ladrillo, transportando cada vez menos.
2. JUEGO: “Relevo del banco”. Cada grupo con un banco sueco. Los dos primeros de cada grupo llevan el banco a un lugar determinado y dan el relevo a los siguientes que han de traerlo. Así sucesivamente. Ídem, llevando ladrillos, sin caerse, sobre el banco.
3. JUEGO: “Llenar y vaciar”. Se forman 2 grupos, cada uno con un número determinado de balones según los participantes. Se colocan en círculo en cuyos extremos hay 2 cajas grandes. Cada grupo en fila en un lado intentarán coger los balones de su caja y meterlos en la del otro grupo, el cual a su vez hará lo mismo. Los balones han de ser transportados de uno en uno pasando por todos los jugadores.
4. JUEGO: “Balón cangrejo”. Se forman 2 ó 3 grupos, situados en fila, uno detrás de otro. Un balón para cada grupo. A la señal se irán pasando el balón por encima de la cabeza. Gana el equipo que su balón llegue antes al final.

En la parte final de la sesión de forma Individual, dispersos por todo el terreno realizar ejercicios de respiración, en diferentes tiempos por nariz y boca.

**Sesión 6 “mi amiga la pelota”**

Empezaremos explicando de forma muy breve a los alumnos el desarrollo de esta sesión, y seguidamente comenzaremos a jugar, realizando dos juegos con los que animaremos la clase de hoy, estos juegos son:

1. Cada alumno con un aro o pelota se desplaza libremente por el patio rodándolo y conduciéndolo. A la señal cambian de material.
2. JUEGO: “A casa con aro”. Por tríos, dos se dan la mano formando un cercado, “casa”. Uno en el interior, tiene un aro. Hay uno o dos que se la quedan, sin casa y con un aro. A la señal, los que están en casa salen y buscan otra casa libre que al entrar se cierra. Los que no tenían casa también la buscan y se quedan otra vez uno o dos sin ella. Han de desplazarse rodando el aro. Entre los miembros del trío, cambio de rol.

VARIANTE: Con pelota rodándola con el pie. Botándola.

Seguidamente volveremos a juntar a los alumnos en el centro del gimnasio y le explicaremos dos juegos mas los cuales son de mas intensidad y necesitan un poco mas de atención para la buena practica, los juegos son los siguientes:

1. JUEGO: “Balón al nido”. Clase dividida en cuatro grupos. Cada grupo con tres balones y tres aros a distintas distancias. El primero de cada grupo conduce el balón al primer aro; el segundo lo conduce al segundo aro y el tercero al tercer aro, relevándole. El cuarto quita el primer balón; el quinto el segundo, y así sucesivamente, se van poniendo o quitando según corresponda.

VARIANTE: Distintas formas de conducir el balón.

1. JUEGO: “Fútbol-Rugby”. Se forman tantos equipos como posibilidades de terreno de juego tengamos ya que el partido se realizará en una pista de fútbol-sala. Las reglas son las siguientes:

* Se podrá desplazar con el balón siempre que sea conduciéndolo con los pies
* Se puede coger con las manos para lanzar, con la salvedad de que con el balón en las manos no nos podemos desplazar.
* No se puede tocar al que está en posesión del balón, si ocurre esto, se pita falta, se saca desde el mismo lugar donde se cometió la infracción, y se sitúan los contrarios a no menos de 3 pasos.
* Solo se puede colar gol con los pies

Gana el equipo que más goles consigue en el tiempo reglamentario.

Para terminar realizaremos otro juego, pero este mucho mas relajado, para que los niños se relajen y vuelvan a sus pulsaciones iniciales y vayan a la siguiente clase calmados y relajados, juego es:

“Busca la pelota”. Cuatro grupos, cada uno en una esquina de la pista. Uno de cada grupo con los ojos vendados. Una pelota en la pista; a la señal los vendados, orientados por los gritos de su grupo, tratan de encontrar la pelota antes que los otros.

**3.3. Fase de Evaluación o Síntesis.**

**Sesión 7**

En esta sesión evaluaremos a los niños a través de diferentes pruebas y a través de juegos, en las pruebas les diremos que les evaluamos para ver como reaccionan y en los juegos los dejamos libres aunque también los estamos evaluando, decir también que la evaluación que hacemos no solamente la hacemos hoy sino que a lo largo de las 7 sesiones que llevamos mas o menos tiene que estar el alumno evaluado, por su progresión en los lanzamientos y progresiones y por su actitude en clase.

Para empezar la sesión les diremos a los niños que es lo que vamos a realizar hoy de forma muy breve y seguidamente le explicaremos las primeras pruebas que realizaran todos a la vez, estas pruebas son mas o menos las que hicimos en las primeras sesiones para ver su progreso, estás son:

Primero cada uno con un balón y empezaremos a lanzar la pelota para arriba y cogerla sin que se caiga, observamos a todos los alumnos, seguidamente empezaremos a lanzar la pelota contra una pared con las manos y la recogeremos sin que se caiga, después de un tiempo lanzaremos contra la pared pero ahora con los pies, primero con uno y después con otro, y recepcionaremos parando la pelota, una vez que ya hemos lanzado y recepcionado con las manos y los pies solos, ahora los pondremos en parejas, y en una distancia de unos 2-3 metros se lanzaran la pelota sin que esta se caiga, seguidamente realizaremos lo mismo pero con el pie, después jugaremos a pasar la pelota sin que se caiga es decir: los dos niños a 2 metros se pasaran la pelota sin que esta caiga la mayor cantidad de veces, la pareja que se pase mas veces la pelota sin que esta caiga gana.

Una vez realizado esto jugaremos a un juego de lanzar y coger como es “de campo a campo” Desarrollo del juego: El terreno de juego es un rectángulo dividido en tres zonas de juego iguales. Los alumnos se dividen en cuatro grupos, dos en el centro y los otros en los extremos. Estos últimos deberán pasarse la pelota evitando que los del centro la atrapen o intercepten. Si esto ocurre punto para el equipo central.

Para terminar jugaremos a un juego de relajación como es “la caja mágica” el desarrollo: Los niños se ponen en cuclillas y se tapan la cabeza con los brazos, metiendo la cabeza entre las piernas. Y el profesor dice “Se abre la caja y aparecen motos”( por ejemplo), entonces los niños deben imitar al objeto, hasta que el profesor diga “Se cierra la caja” y todos vuelven a su posición inicial.

**3.4. Fase de Generalización.**

**Sesión 8**

En esta sesión realizaremos juegos para desarrollar lo visto en las sesiones anteriores y que todos los aspectos trabajados se queden en la memoria de los alumnos.

Asi empezaremos agrupando a los alumnos y les explicamos de forma muy breve en que consistirá la sesión de hoy. De forma seguida empezaremos con dos juegos para animar la clase, estos juegos son los siguientes:

1. “Carrera de números”. Por tríos sentados en el suelo formando un gran círculo y numerados cada integrante del grupo del 1 al 3. A la señal del profesor “1, 2 ó 3”, deberá salir el número nombrado de cada grupo dando un vuelta completa al círculo y sentándose de nuevo en su sitio. El primero que lo consiga apuntará un tanto a su grupo.

2.Los cazadores: Cinco cazadores con balones blandos, tratan de cazar (dar con el balón) a los “animales” (demás compañeros), El tocado se tumbará en el suelo hasta que no quede ninguno. Se podría hacer que cuando lo coge un participante que esté en el suelo pues se salva y puede pasarlo a otros participantes que están en el suelo y salvarse.

Seguidamente jugaremos de forma mas intensa y quedándonos mejor con los conceptos, aunque ya empiezen a estar automatizados, asi lo podremos ver en los siguientes juegos:

1. “cesta móvil” Se distribuyen todos los participantes por parejas por el terreno de juego, uno llevará un aro y otro una pelota. Se han de mover por todo el terreno lejos de su pareja. A una señal deberán quedarse quietos y el participante que lleva la pelota le lanzará al aro desde el lugar de donde se encuentre. No se puede mover del sitio el del aro.
2. “el derribo de los bolos” Un equipo, dentro del círculo, defiende ante el equipo atacante que con una pelota, desde fuera del círculo, realiza lanzamientos que derriben los bolos colocados sobre dos bancos. El equipo atacante no puede entrar dentro del círculo. Los bolos derribados no se colocan de nuevo de pie.
3. “lluvia de balones” Cada participante con un balón. A la señal se lanzan elevándolos lo más alto posible y se recoge otro que no sea el suyo antes de que toque el suelo. Se puede hacer con balones de diferentes tamaños.
4. “tiro al bote” Se divide la clase en diferentes equipos. Cada participante con un balón y situados alrededor de un círculo en cuyo interior hay una botella de plástico. Se lanzan los balones hacia la botella intentando sacarla del círculo. Gana el equipo que saque antes la botella del círculo. Se puede hacer con el pie.

Para termina la sesión seguiremos con un juego de relajación para terminar de desconectar y seguidamente los alumnos iran al baño para asearse antes de entrar a la siguiente clase, el juego es el siguiente:

“El asesino”. Grupos de 6-8. Uno es el policía y otro el asesino. Éste último debe averiguar quién es el asesino observando a todos; mientras que el asesino deberá matar (guiñar el ojo) al resto de compañeros. Al averiguarse se cambian los papeles.

**4.- Evaluación**

Consideramos la evaluación como un proceso continuo a lo largo de la UD, el curso, el ciclo, la etapa… Dentro de este continuo, la evaluación la vamos a realizar teniendo en cuenta tres momentos claves del proceso de E./A.: antes, durante y al final del mismo.

**Evaluación inicial**: nos va a proporcionar datos acerca del punto de partida de cada alumno, configurándose como una primera fuente de información sobre los conocimientos previos y características personales, que permiten una atención a las diferencias y una metodología adecuada. Dado que estamos al comienzo de la Educación Primaria, recabaremos toda la información posible del grupo de alumnos, tanto grupal como colectiva. Dicha evaluación incluirá los datos relativos a su escolarización en Educación Infantil y la historia escolar correspondiente, junto con los datos médicos o psicopedagógicos que revistan interés para la vida escolar. En este primer momento cobra un gran relevancia las reuniones iniciales de tutoría con los padres, quienes han de trasladarnos toda la información relevante y contextualizada de sus hijos.

**Evaluación formativa**: concede importancia a la evolución a lo largo del proceso, permitiendo obtener información relativa a cómo se desarrolla el propio proceso de enseñanza y aprendizaje, orientando posibles tomas de decisiones con respecto a la programación. Esta evaluación exige suministrar al alumno información de tipo causa-efecto, detallando los motivos de sus errores, dando información para ayudarle a mejorar y motivando a éste para que, teniendo como referente sus propias posibilidades, pueda construir los nuevos aprendizajes.

**Evaluación Sumativa**: como referente para establecer los resultados al término del proceso total de aprendizaje en cada período formativo y la consecución de los objetivos programados. Al final de cada trimestre participaremos a la hora de trasladar la información de cada uno de los alumnos a las familias, para ello, participaremos en las reuniones individuales que el tutor tiene con cada uno de los padres.

**INDICADORES DE EVALUACION.**

- Lanza una pelota al aire y la recepciona.

- Lanza una pelota acertando varias veces a una diana de grandes dimensiones.

- Se desplaza botando un balón.

- Lanza una pelota contra la pared y la recoge.

- Es capaz de lanzar un balón a un compañero y recepcionarlo.

- Respeta el turno en las actividades.

- Practica las normas elementales de higiene relacionadas con la actividad física, el vestido, la alimentación y el aseo.