

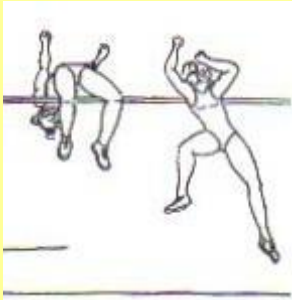
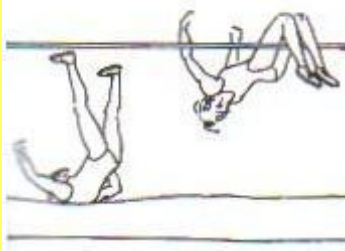


SALTO DE ALTURA		
VUELO CAÍDA	CARRERA	BATIDA
	SALTO DE ALTURA COMPETO	
FASE	DISPOSICIÓN	ASPECTOS TÉCNICOS
<p>CARRERA</p>  <p>FASE CARRERA</p>	<p>Se dibuja o señala un punto imaginario representando el lugar de salto. Para ello pueden disponerse 2 saltómetros con una goma elástica que los una o simplemente marcar como referencia una espaldera para reproducir la situación real</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los primeros pasos son largos y ganan velocidad 2. Los últimos pasos son cortos y transfieren la velocidad a altura 3. Suponiendo que entra por la derecha se da un primer paso con esta pierna algo más largo 4. El siguiente y último paso es con la izquierda y corto 5. La trayectoria de la carrera es ligeramente curva
<p>BATIDA</p>  <p>FASE BATIDA</p>	<p>Se coloca un saltómetro de salto vertical donde el alumno debe intentar tocar en el punto más alto posible con la mano. Se cuelga una indiana o cualquier otro material donde el alumno debe alcanzar y golpear con la rodilla.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 6. El salto debe ser primero vertical y no directamente horizontal hacia atrás 7. El pie de impulso debe pisar rápido el suelo 8. La pierna que elevamos debe ir con la rodilla doblada 9. La mano de la rodilla doblada queda estirada hacia arriba 10. Antes del salto bajar el centro de gravedad para coger inercia
<p>VUELO</p> 	<p>Estas 2 últimas fases de vuelo y caída se trabajan de manera conjunta en la misma estación. Se apilan varias colchonetas finas a modo de montaña hasta alcanzar la altura de la cadera.</p> <p>Los alumnos se colocan en una fila delante del bloque de colchonetas y, dándoles la espalda, realizan el vuelo y la caída</p>	<ol style="list-style-type: none"> 11. El cuerpo simula un látigo en la cadena cinética 12. La espalda permanece arqueada 13. El vuelo debe ser ascendente 14. La mano permanece elevada 15. Elevar los pies en el último tramo del vuelo para evitar rozar el listón
<p>CAÍDA</p>		<ol style="list-style-type: none"> 16. En el descenso la curva vertebral se invierte 17. Las rodillas en la caída deben evitar golpear la cara 18. Completar la caída con una voltereta hacia atrás 19. Darle flexibilidad al cuello 20. Procurar caer hacia atrás sin



salirse por un lateral del quitamiedos

COMPLETO

Se dispone un quitamiedos sobre una hilera de bancos. El quitamiedos se coloca horizontalmente y con la pared como tope. La pared debe quedar recubierta por colchonetas al igual que los bordes del quitamiedos ya que al saltar es fácil pasarse y salirse del quitamiedos.

CARRERA DE VALLAS

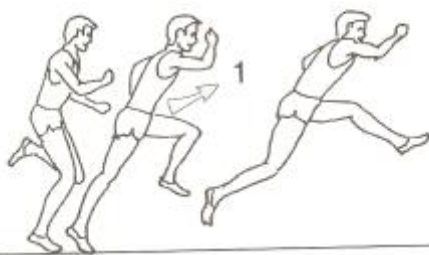
TÉCNICA AISLADA

Se colocan 6 vallas consecutivas separadas por 4 pies (1 m) y se realizan los ejercicios a continuación indicados. Cada ejercicio se repite 8 veces, 4 por cada lado, es decir, tras cada ejecución se cambia de fila. En caso de disponer de más vallas, se divide la clase por la mitad y se realiza el mismo ejercicio en 2 grupos:

- Paso por exterior.
- Ataque por exterior
- Por el centro con un apoyo, ataque con ambas piernas.
- Por el centro con dos apoyos
- Péndulo por el centro con 1 ó 2 piernas extendidas
- Batidas sucesivas por el exterior con 2 apoyos, realizar pierna de paso, ataque, y luego por el centro.



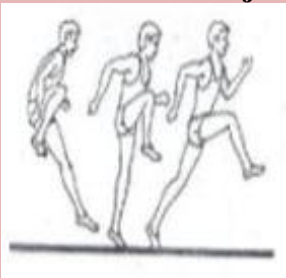
Carrera de aproximación y Fase de despegue

FASE DE DESPEGUE



Fase de pasaje: pierna de ataque

1. Se realiza una carrera de aproximación sin perder velocidad entre las vallas.
2. **A 2 m. de la valla se apoya con un fuerte zarpazo la pierna de paso.**
3. **El impulso es hacia delante, no hacia arriba (no se salta)**
4. El muslo de la pierna de ataque se eleva y el tronco se inclina adelante
5. La pierna de impulso se extiende completamente atrás
6. **La pierna de ataque se eleva y se extiende completamente**
7. El pie de la pierna de ataque está flexionado
8. **El tronco se inclina hacia delante**
9. El brazo contrario va a tocar la pierna de ataque
10. La pierna de ataque realiza un movimiento circular sobre la valla para pasarla

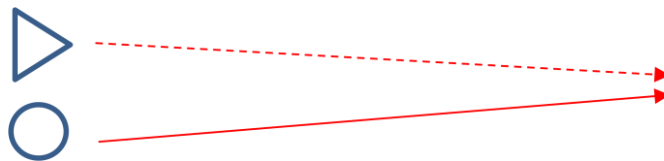
 <p>FASE DE PASAJE Pierna de Ataque</p>	
<p>Fase de pasaje: pierna de paso</p>  <p>FASE DE PASAJE Pierna de recobro</p>	<ol style="list-style-type: none"> 11. La pierna de paso se eleva lateralmente 12. La rodilla se abre hacia fuera paralelo al suelo, formando un ángulo de 90° 13. El tobillo está flexionado lateralmente. 14. Punta del pie mira hacia arriba para no engancharse con la valla 15. La rodilla realiza un movimiento ascendente al pasar la valla.
<p>Fase de Aterrizaje</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 16. La pierna de ataque extendida totalmente toma contacto de forma activa y rápida en el suelo (como un bastón) 17. La pierna de paso dirige la rodilla rápidamente hacia delante 18. La pierna de paso busca el suelo de forma activa 19. El cuerpo no se inclina atrás en la caída 20. La pierna de ataque al caer dibuja una línea perpendicular con el suelo
<p>CARRERA DE VALLAS REAL</p>	
<p>Se disponen 4 puestos de carrera con 2 vallas en cada uno de ellos.</p>	
<p>Zona prohibida: con tiza delante de la valla se dibuja una zona prohibida que no se puede pisar.</p>	
<p>Actividades del libro: los obstáculos, a por el globo, paso de cuerda, casa-valla, barca-valla, el domador</p>	
<p> </p>	

UNIDAD DIDÁCTICA DE BÁDMINTON

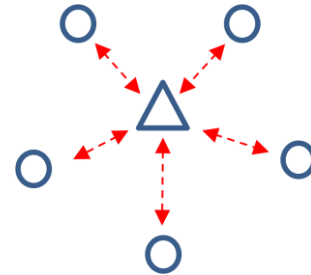
- Evaluación inicial: Un compañero lanza el volante con la mano a otro. ¿Cuántas veces le ha conseguido dar al volante, de todas las que se lo ha lanzado? (competencia matemática: pedimos el % de acierto).
- Trabajo en red: No lo usaremos hasta la 3ª-4ª sesión porque nos interesa que antes hayan golpeado mucho y que atinen a dar al volante antes de “distraerse” con la red.
- Seguridad: Nunca colocarse detrás de un compañero que tenga raqueta (durante explicaciones, juegos, tiempos muertos, etc. Tampoco jugar con ella, lanzarla al aire etc.
- Por parejas, “rascarse” la espalda con la raqueta y golpear lejos, para ir adquiriendo el gesto, pases entre dos. A medida que se consigue, se va dando un paso hacia atrás para ir alejándose y favorecer el traslado del peso de atrás hacia delante.
- Empuñadura: A los alumnos les explicaremos únicamente la básica, la “continental”.
 - o Continental: Pulgar e índice en forma de “U” centrada en el lateral de la raqueta y se va deslizando por el canto hasta la empuñadura, dejando los dedos relajados rodeando el resto de empuñadura.
 - o Agarre de derechas: Dejar la raqueta plana en el suelo, cogerla y hacer medio giro hacia la derecha (o izquierda en caso de ser zurdo).
 - o Agarre de revés: Llevar la raqueta paralela al cuerpo y el pulgar hacia el ombligo. El agarre natural que sale de estas dos premisas nos da el revés.
 - o NOTA: Para evitar que coloque el índice rígido sobre la empuñadura, como si cogiera un boli, le podemos animar a que se lo ate con una goma del pelo o un poco de celo al dedo corazón. De esta forma, si quiere seguir manteniendo ese dedo hacia delante, no tendrá el agarre suficiente y se le caerá la raqueta, por lo que se verá obligado a rodear la empuñadura.
- En círculo, grupos de 4-5 personas, a ver quién es capaz de dar más autopases.
- Cada alumno con un volante y una raqueta, ir avanzando con el volante posado en la raqueta modo “camarero” sin que se le caiga. Se podrían hacer relevos pero es mejor que practiquen simplemente a su ritmo.
- Lo mismo que el anterior, pero ahora tienen que intentar llegar al otro lado del pabellón con autopases.
- Por parejas, coger el volante con una mano y lanzárselo al compañero para que lo devuelva con un golpeo bajo. Lanzar uno a la derecha y otro a la izquierda alternativamente, después variar.
- Lo mismo pero con golpeos altos, por encima de la cabeza.
 - o NOTA: Se lanza con la mano para agilizar el trabajo del que está con la raqueta, porque si no, al principio, pierden mucho tiempo porque no sale el primer toque o saque, y lo que interesa es que la devuelvan.
- Para trabajar el desplazamiento: Similar trabajo al anterior por parejas, ahora el que recibe el volante tiene que situarse en un cono y el compañero le va lanzando el volante (con la mano) por delante, a un lado y a otro, y siempre tiene que volver al cono antes de devolver el siguiente volante. Si no toca el cono, no le contamos el golpeo y jugamos al mejor de 10: de cada 10 lanzamientos que me hace mi compañero, ¿cuántos le he devuelto a la mano tras tocar el cono? Para evitar que se la lance mal, podemos hacer la suma de los dos de la pareja y comprobar luego cuál es la pareja que más precisa ha sido.
 - o NOTAS: Debemos hacer hincapié en que siempre se la tienen que devolver al que se la lanzó con la máxima precisión, no solamente devolvérsela sino que le

llegue **a la mano**. Además así se pierde menos tiempo y el trabajo es continuo. En cuanto al desplazamiento, en el remate el pie derecho busca el pie izquierdo y al revés; mientras que para un desplazamiento rápido se cruzan los pies pasando uno por delante del otro. Por último, para dar al volante es importante “apuntarle” con la otra mano modo “donut”, así se obliga a realizar la rotación de la línea de hombros y conseguir un gesto más fluido y mayor precisión.

- Juego de desplazamiento: Uno de la pareja deja caer el volante (además así va adquiriendo el gesto de soltarlo en vez de lanzarlo de cara a aprender a sacar) y el otro tiene que llegar a recibirlo antes de que caiga. Hacerlo en todas las direcciones de desplazamiento y diagonales (repetimos: desplazamiento más rápido cruzando el pie).
- Juego de desplazamiento: Similar al anterior pero los dos en el mismo punto: el que se desplaza parte de sentado, tumbado, etc. y, el otro, saca hacia delante, alto, para que le dé tiempo a llegar antes de que caiga el volante.



- **Clear:** Para trabajarlo, hacerles ver que es como si hiciéramos el gesto de una catapulta. Se la pasan entre dos, ambos con raqueta.
 - o Importante: para realizar un **remate**, el volante tiene que estar sí o sí delante de la cabeza porque si no se irá hacia arriba como en el clear: tener paciencia y esperar un poco más a que caiga el volante y posicionarse por detrás de él. Trabajar y diferenciar ambos.
- Juego: peloteo en grupos de 4-6 personas. Cada vez que se cae un volante, el que ha fallado se remanga una pernera. El primero que falle 3 golpes, tiene “premio” (lo que le digan sus compañeros: 5 sentadillas, etc.).
- Rondo en estrella: Se coloca uno en el medio y todos tienen que pasarle su volante sin que se caiga hasta completar la rueda. Todos tienen que pasar por el centro y conseguir devolvérsela a todos (reto colectivo).
 - o Si son muchos componentes en el equipo, se puede practicar primero por tríos y luego ya en grupos de 6.



- Marcador colectivo: equipos rojo, amarillo, verde, azul. Jugando partidos ya en red y rotando, sólo cuentan los puntos que se hagan con las premisas dadas: solo clear, solo puntos de remate, solo puntos de dejada, solo los puntos a una distancia “x” de la red, etc.
- Bádminton pobre: Una raqueta para dos jugadores, volver al medio para devolver la raqueta al compañero después de cada golpeo, de manera que se turnan y dan el volante cada vez uno. Facilitamos el desplazamiento y el golpeo equitativo.
- **Saque:** “achicar volantes”. Dos equipos, sacando, intentar que cuando suene el silbato, el equipo contrario tenga más volantes en su cancha que el propio.
- Rueda de pases. Una fila a cada lado de la cancha, el primero de la fila golpea y se pasa al final de la fila. Lo podemos utilizar como calentamiento (en cuyo caso pasaremos a

EDUCACIÓN FÍSICA: UNIDADES DIDÁCTICAS

la fila contraria para que el desplazamiento sea mayor y se jugará “a durar”) o como competición en formato “rey de la pista”: el que falla se elimina y pasa a jugar a otra zona del campo.

CURSO: _____ GRUPO: _____
NOMBRE Y APELLIDOS: _____

AUTOEVALUACIÓN INDIVIDUAL DE BALONMANO (TÉCNICA)			NOTA: -----				
HABILIDAD	Nº	ÍTEM VALORADO	PUNTOS				
			1	2	3	4	
BOTE	1	El bote no sobrepasa la altura de la cintura					
	2	En carrera la trayectoria del bote es oblicua					
	3	El tronco no se inclina hacia el balón					
	4	La mirada está al frente disociada del balón					
	5	El balón recupera hacia la mano, no la mano busca el balón					
	MEDIA						
PASE-RECEPCIÓN	PASE	6	El brazo forma un ángulo recto				
		7	El codo se sitúa a la altura del hombro				
		8	El pie de la mano no dominante está adelantado				
	RECEPCIÓN	9	Las manos reciben juntas				
		10	Los codos amortiguan el impacto				
	MEDIA						
LANZA-MIENTO	EN APOYO	11	El brazo forma un ángulo recto				
		12	El pie contrario al brazo ejecutor adelantado				
		13	Salto en altura si hay un defensor				
	EN SUSPENSIÓN	14	Salto en profundidad si no hay un defensor				
		15	Desequilibrio hacia delante y mano acaba mirando al lugar de lanzamiento				
	MEDIA						
	16	Pie zurdo adelantado					

DEFENSA 1*1	17	Mano diestra a la muñeca del atacante				
	18	Mano diestra enseña el dorso de la muñeca y baja la muñeca del atacante				
	19	Mano zurda a la cintura del atacante				
	20	Desequilibrio hacia delante				
MEDIA						
NOTA FINAL DE AUTOEVALUACIÓN						

CURSO: _____ GRUPO: _____
COMPONENTES: _____

AUTOEVALUACIÓN GRUPAL DE BALONMANO (TÁCTICA)			NOTA: ____			
HAB	Nº	ÍTEM VALORADO	PUNTOS			
			1	2	3	4
PENETRACIÓN SUCESIVA	1	El balón va de lado a lado tocando las bandas.				
	2	Todos atacan para fijar al defensor, y este ataque siempre se produce al intervalo y no al defensor para desplazarlo.				
	3	Los pases son rápidos para favorecer la fluidez en la circulación del balón.				
	4	El balón siempre se recibe en carrera.				
	5	El bote sólo se utiliza si es necesario entendiendo que ralentiza el juego o circulación del balón más que el pase.				
MEDIA						
CRUCE	6	Inicia el cruce el jugador con balón que se cruza por delante de su compañero.				
	7	El pase se produce en el momento que el pasador protege el balón con la trayectoria de su cuerpo en movimiento.				
	8	El pase se efectúa de forma discreta.				
	9	El cruce se produce con amplitud moviendo a la defensa.				
	10	Se oculta la intención de cruce hasta el último momento para sorprender a la defensa.				

EDUCACIÓN FÍSICA: UNIDADES DIDÁCTICAS

MEDIA							
BLOQUEO	11	El jugador que bloquea no deja que salir al defensor.					
	12	El espacio se crea por el lugar que más ángulo de lanzamiento ofrece o posibilidades de ataque con éxito.					
	13	El beneficiario ataca por el espacio creado con el bloqueo.					
	14	El beneficiario penetra rápidamente antes que el defensor pudiera salirse del bloqueo.					
	15	Pivote y beneficiario están coordinados y saben cuándo se va a ejecutar el bloqueo.					
MEDIA							
PASE Y VA	16	El primer pase se efectúa con seguridad, no se pierde.					
	17	Tras el pase inicial, el jugador realiza un cambio de velocidad que sorprende a la defensa.					
	18	La nueva posición del jugador, ahora sin balón, gana en profundidad hacia portería.					
	19	La nueva posición del jugador sin balón busca el espacio no o menos cubierto por defensores.					
	20	El lugar escogido para el desmarque facilita la recepción del segundo pase.					
MEDIA							
NOTA FINAL DE AUTOEVALUACIÓN							
COEVALUACIÓN DE BALONMANO (TÉCNICA Y TÁCTICA)							
HABILIDAD EVALUADA: _____							
ALUMNO		NOTA (1-4) DEL ÍTEM					NOTA MEDIA
Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	1	2	3	4	5	
1							
2							
3							
4							
5							
6							

EDUCACIÓN FÍSICA: UNIDADES DIDÁCTICAS

7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						

EDUCACIÓN FÍSICA: UNIDADES DIDÁCTICAS

EVALUACIÓN TÉCNICA

Se divide el campo en 4 franjas, cada una correspondiente a las 4 habilidades previstas. Cada grupo se coloca en la franja de la habilidad que le toca evaluar repartiéndose los 5 ítems que la componen, otro es el anotador y otro el juez-vocal. Los alumnos van pasando siempre en parejas por orden de lista, habiendo siempre 2 parejas esperando su turno para agilizar las filas.

También podría organizarse como la evaluación táctica.

EVALUACIÓN TÁCTICA

Se divide el campo en 2 mitades y 2 grupos en cada mitad. Primero deben ejecutar la combinación táctica de uno de los dos grupos y luego la de los otros, a continuación se cambian de grupo o equipo repitiendo el mismo proceso de intercambio de tácticas.

1 con 2 y 3 con 4

1 con 3 y 2 con 4

1 con 4 y 2 con 3

Haciendo un total de 3 combinaciones o rotaciones para la evaluación de las 4 combinaciones tácticas (la suya propia sólo es autoevaluada).

UNIDAD DIDÁCTICA ATLETISMO: LANZAMIENTO DE PESO

SESIÓN 1

Se divide la clase en 6 grupos y, cada uno, prueba y decide durante 5 minutos cuál es su técnica ideal de lanzamiento (modo tiro de alpaca, con giro, dos manos,...). Después se les añaden las premisas de: con una sola mano y por encima del hombro.

Se unen dos de los grupos anteriores y practican las dos técnicas ideales de cada grupo para terminar eligiendo la mejor y descartando la otra. Así, hasta obtener la ideal de toda la clase, a la que se le pone un nombre (técnica relámpago, etc.). En el proceso de práctica y decisión de la mejor técnica, podemos ir marcando con una tiza en el suelo hasta dónde se llega con cada una de ellas, con símbolos, emoticonos, números, etc. y así poder decidir finalmente la mejor.

SESIÓN 2

Se hace el ranking de la clase con la técnica elegida la sesión anterior, sumando los metros de todos los alumnos y llegando a un número de metros total. Así, se hace una tabla de clasificación entre todas las clases y se ve cuál es la ganadora (3ºD, por ejemplo).

SESIÓN 3

Se explica la técnica ideal con sus diferentes fases.

Juego de equilibrio: Se puede introducir en el calentamiento. Hacerlo con ambos lados. Con un compañero, de frente a nosotros, nos damos la mano (los dos la derecha, por ejemplo) y nos intenta desequilibrar mientras nosotros estamos a la pata coja.

1. Fase de colocación: Juego de las estatuas.
2. Aplicación del lanzamiento desde la posición final colocando una goma a unos 3 m de distancia y a la altura aproximada de la red de bádminton, para obligarles a lanzar alto (aprox. con 40º de ángulo de salida). Podemos poner conos de colores, líneas o aros como meta (como ranking de puntos pero para su propio conocimiento, no lo tenemos en cuenta).
3. Fase de desplazamiento-lanzamiento: Juego de la colilla. En éste, es importante el bloqueo abdominal al frente para, al lanzar, no hacer nulo. Atención al paso cambiado también para frenar por detrás de la línea.
4. Carrera de coces.
5. Unimos las fases anteriores: colocación, desplazamiento con "coz", lanzamiento.

Los juegos que usa Marlene serían los siguientes, a falta de coger el libro, escanear dibujo y resumir texto de cada uno de ellos:


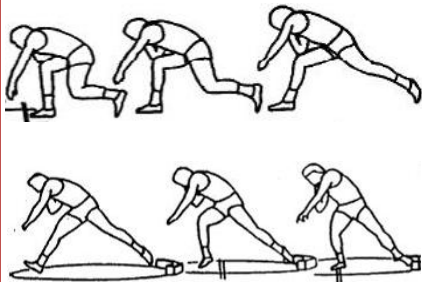
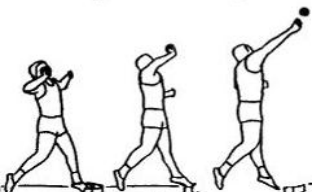
- Cruce de pesos (pag 267 Agarre)
- Apunte, ¡Fuego! (pag 272 rotación y lanzamiento).
- Lanzamiento de pesosbolo (pag 273 lanzamiento y recuperación).
- Coge el peso (pag 276 rotación y lanzamiento).
- Apagar la colilla (pag 271 previos más rotación).
- La salida del peso (pag 268 agarre y posición de partida)
- Carrera de coces (pag 270 agrupamiento y deslizamiento).
- La peonza lanzadora (pag 269 agrupamiento).
- Reproductor de estatuas (pag 265 reconocer todas las fases).
- Peso en aro (pag 283 todas las fases).

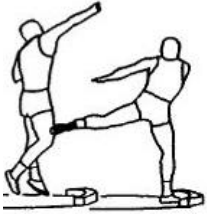
En realidad, la fase de desplazamiento es la más “larga” y podríamos decir importante, y se subdivide en otras 3 subfases: toma de impulso, fase de vuelo y aterrizaje. En la parte de evaluación agruparemos algunas para facilitar la observación.

SESIÓN 4

Práctica completa: Se divide la clase en dos mitades para que cada una lance hacia una pared, desde la línea media del pabellón y en sus grupos. El lanzador dispondrá de un radio de acción mínimo de 2 metros y no habrá nadie entre él y la pared. Los pesos/balones se recogen cuando han tirado todos los grupos para pasárselos (a la mano o rodando) a los siguientes lanzadores.

Evaluación. Dentro de cada grupo hay un experto de cada ítem según la planilla, se evalúan entre ellos y ellos deciden de qué apartado quieren ser expertos: consenso entre todos los miembros del grupo. Para evitar la subjetividad y las “trampas” en la nota, se saca a un alumno al azar de cada grupo y, si la nota de ese apartado difiere en más de 2 puntos con la nota del profesor, se penaliza a todo el grupo con “x” puntos, pues la nota que deben poner debe estar plenamente justificada y sus compañeros tienen que conocerla y aceptarla, no es una nota “porque sí”.

LANZAMIENTO DE PESO		
Técnica Aislada		
FASE	DISPOSICIÓN	ASPECTOS TÉCNICOS
PREPARACIÓN (posición de partida + basculación de tronco)		21. Inicio con tronco erguido y línea de hombros y de cadera perpendicular a la dirección del lanzamiento
		22. Peso reposa en cuello y mandíbula
		23. Mano “hueca” en la toma del peso
		24. Codo derecho alto en oposición al peso
		25. Pierna izquierda 20-30 cm retrasada respecto a la derecha, puntera apoyada
DESPLAZAMIENTO Toma de impulso Fase de vuelo Fase de aterrizaje		26. Inclínación anterior de tronco y brazo izquierdo abajo, mirada a 3-4 m.
		27. Extensión rápida de pierna derecha para deslizar el pie hacia atrás
		28. Elevación del talón y extensión de pierna izquierda en dirección del lanzamiento
		29. Rotación de pelvis hacia la izquierda.
		30. Apoyo de pie izquierdo, hombros perpendiculares al lanzamiento
		31. Giro de pie derecho e impulso de cadera hacia arriba
LANZAMIENTO		32. Mirada hacia arriba y delante
		33. Brazo izquierdo se abre hacia fuera

		34.	Extensión de pierna izquierda y tronco
		35.	Extensión brusca de codo y aducción de hombro para impulsar el peso hacia arriba y hacia delante (aprox. 40°)
RECUPERACIÓN		36.	El pie derecho se despegó y se colocó donde está el izquierdo
		37.	Brazo y pierna izquierdos se proyectan hacia atrás
		38.	El tronco rota y se flexiona hacia ese lado para equilibrarse

UD LUCHA

SESIÓN 1

Objetivos: Conocer qué son los deportes de lucha. Diferenciar entre lucha y pelea (para no tardar mucho en la explicación y que no nos dé tiempo a los juegos de después, se puede introducir al final de la sesión anterior y, al principio de ésta, solamente recordarlo, que ellos digan en voz alta lo que se explicó el otro día).

Familiarizarse con el contacto físico sin agresividad ni violencia.

Controlar la fuerza y el grado de riesgo.

Respeto mutuo: responsabilizarse de sus compañeros, COMPROMISO previo.

No hacer trampas: aprender a seguir las normas por encima de los “instintos más salvajes”.

JUEGOS DE DESINHIBICIÓN: GRAN GRUPO

Se hacen dos equipos, uno con cada mitad de la clase (equipos A y B) y les ponemos petos para diferenciarlos. Se juega al mejor de 3 rondas en cada juego y se saludan al principio de cada “combate”. IMPORTANTE: En cuanto suena el silbato, paramos el juego automáticamente.

1. **“Las olas”**. El grupo A permanece en un lado del gimnasio de pie en fila hombro con hombro. El grupo B se coge de la mano y a la voz de “¡ya!” se lanza a toda velocidad gritando contra el A, que debe mantenerse firme sin moverse lo más mínimo (ni pestañear). El grupo B no puede tocar al A, pero lo amenaza. Punto para el B si alguien se mueve en el A, punto para el A si alguien del B toca a alguien del A.
2. **“Envolver”**. Misma disposición anterior. A y B se cogen de las manos y se ponen uno enfrente del otro. A la voz de “¡ya!”, ambos intentan envolver al otro equipo de forma que se toquen sus dos extremos, dejándole dentro.
3. **“Ángeles y demonios”**. Dos filas enfrentadas delimitando una línea en medio de ambas (con tiza, por ejemplo). A la voz de “¡ya!”, intentar traer componentes del otro equipo al propio, sin sobrepasar la línea con los pies. Si alguien es atrapado y arrastrado al otro bando, pasa a formar parte de ese equipo. Pasado un tiempo prudencial (según veamos que evoluciona el juego), paramos el juego y contamos cuántos ángeles se han convertido en demonios y viceversa.
4. **“Las piñas”**. Un equipo se hace una bola (una piña) y el otro intenta separar a sus miembros tirando de ellos. No vale arañar, pellizcar, hacer cosquillas ni ningún tipo de perrería, solamente agarrar por la cintura o soltar sus manos. Recordamos lo dicho al principio: más vale “perder” en el juego (que no va a ningún sitio) que perder una mano, un ojo o un amigo: si me estoy haciendo daño, me suelto.
5. **“Asalto al castillo”**. El grupo A se sube a un quitamiedos o a una zona de colchonetas. El grupo B intenta conquistar el castillo. Los del A los rechazan **empujando con las dos manos** (nunca con los pies), pero una vez dentro, no pueden sacarlos. Les podemos dar un tiempo limitado: “a ver cuántos entran en un minuto”. Como son grupos muy numerosos, es mejor subdividirlos: subgrupo A y subgrupo B en la primera ronda, luego se cambian.
6. **“La prisión”**. El grupo B es un grupo pacifista que está en una manifestación y la policía se los quiere llevar a prisión (el quitamiedos o grupo de colchonetas, como en el juego anterior pero al revés). Ellos intentan no dejarse pero, por supuesto, no de manera violenta. Una vez en prisión, no pueden salir, solo pueden seguir manifestándose dentro pacíficamente.

PARTE FINAL: Es importante dejar 5 minutos al final para hablar de la sesión y de sucesos que han ocurrido, cómo los hemos resuelto, cómo se han sentido, en qué grado han cumplido las normas, etc. No suele dar tiempo a hacerlos todos 3 veces a menos que el grupo sea muy diligente y no se pierda nada de tiempo en las transiciones, por lo que debemos advertírselo previamente. Si falta algún juego y tenemos tiempo, podemos hacerlo otro día. Yo suelo apuntar los 6 juegos en la pizarra para ir anotando el ganador de cada juego y para que vean que aún quedan juegos, suelen escuchar más porque quieren probarlos todos (además de servirme a mí de recordatorio, jj). Lo ideal, además, es darles la hoja de reflexión por parejas para que la rellenen con los juegos que hemos hecho y sus estrategias para conseguir el objetivo.

MATERIAL NECESARIO	
Ficha de reflexión parejas	Silbato
Tizas	Quitamiedos y colchonetas
Petos	

SESIÓN 2

OBJETIVOS: Continuar familiarizándose con el contacto físico, esta vez con un compañero.

Conocer algunos deportes de lucha, como la lucha leonesa y cómo se saludan.
RESPECTO.

JUEGOS DE LUCHA EN SUELO

Los juegos se dividen en varias categorías, y se pueden hacer 1 contra 1, 2 contra 2 o 1 contra 2 (también por equipos de más). Se hacen por tiempo (normalmente 30 segundos), alternándose:

- Lucha por un objeto
- lucha por una posición
- lucha por un territorio

Calentamiento: "Pelea" de gallos, pulso gitano, pilla pilla con el saludo de lucha leonesa...

1. **Lucha por un objeto:** Por parejas en una colchoneta, de rodillas, frente a frente. No vale salir de la colchoneta. "A" tiene un objeto (zapatilla, etc.) y "B" lo intenta tocar. "A" no puede tocar el objeto para protegerlo.
 - **VARIANTES:** "A" tiene el objeto en las manos, pies, etc. y "B" se lo intenta quitar. Cambio de pareja. *Cuidado con los coscorrones.*
2. **Lucha por una posición:**
 - **Mantenerse:** 1. Uno boca arriba intenta ponerse boca abajo y el otro no le deja.
2. Ídem boca abajo.
 - **Conseguirla:** 1. Uno boca abajo intenta que no le den la vuelta y lo pongan boca arriba. No hace falta que le pongan la espalda en el suelo, basta con que esté boca arriba.
2. Uno boca arriba intenta que no lo pongan boca abajo.
3. **Lucha por un territorio:**

"La expulsión": uno intenta echar de la colchoneta al otro.

"Me voy de casa": uno intenta salirse de la colchoneta y el otro no le deja. La posición de partida puede variar para dar más o menos ventaja al que escapa.

"Secuestro": cada uno tiene una zona e intenta meter al otro en ella.

Al final de la clase, dejar 5-10 minutos para que rellenen la hoja de reflexión por parejas y para hablar de estrategias etc. Que se han utilizado (se puede ir haciendo como solución inmediata tras cada ejercicio y hacer un resumen al final, extrayendo las conclusiones más importantes en cuanto a tipos de agarre, cambios de peso, centro de gravedad, base de sustentación, etc.).

MATERIAL NECESARIO	
Ficha de reflexión parejas	Silbato
Colchonetas	

SESIÓN 3: JUEGOS DE INICIACIÓN A LA LUCHA DE PIE

Objetivos: Conocer algunas proyecciones de judo así como las caídas y volteretas.

Calentamiento: Bulldog pero, para pillar, hay que levantar en el aire al que se pille.

Por parejas:

- Enlazando la pierna como en ouchigari o en osotogari, ir de un lado al otro del gimnasio o jugar a pillar.
- Carreras transportando al compañero de distintas maneras:
 - A caballo- En brazos -Sobre un hombro - En sukui nage -en ogoshi, etc.

Cada pareja con una o dos colchonetas:

- Partiendo de una posición de frente a frente, uno intenta levantar al otro del suelo los dos pies o una pierna. Se puede hacer con resistencia pasiva (solo uno lo hace y el otro resiste) o ambos a la vez (éste mejor después).
- Ogoshi: Enseñar esta técnica y su caída, a cámara lenta, después más dinámico haciendo hincapié en acompañar al compañero al suelo en todo momento, no soltarle. Golpeo de brazo y pierna en la caída.
- O soto gari: Ídem, observando la importancia de cargar el peso en la pierna de barrido y de trabajar con nuestro propio peso corporal.

Si hay tiempo y/o se quiere trabajar más en suelo, se pueden enseñar un par de técnicas de inmovilización como Hon kesa gatame o ushiro kesa gatame. También se puede aprovechar la sesión anterior, entre juego y juego, para ver este tipo de técnicas que pueden utilizar en sus estrategias (si no da tiempo en una sesión, se puede hacer en dos, en función de la disponibilidad).

Final de la clase: Resumen de lo aprendido. Se les explica el trabajo de lucha escénica que van a tener que hacer, con la ficha delante (todavía no se la damos porque la pierden). Pueden ir pensando en una historia o en cómo la van a desarrollar. Lo ideal es hacer los grupos en ese momento para asegurarnos de que nadie se queda sin grupo.

SESIÓN 4: BODY COMBAT

Objetivo: Aprender y practicar algunos golpes básicos utilizados en distintas artes marciales de una forma lúdica. Posición de guardia.

Calentamiento y parte inicial de la sesión: Explicamos los tipos de golpes: de mano, de codo, de rodilla, de pie, apuntándolos en la pizarra y practicando 10 veces cada uno con cada lado (jab, cross, upper cut, gancho; codo hacia arriba y hacia abajo; rodilla; patada frontal, lateral, circular, hacia atrás y con salto).

Parte principal: Con música rítmica de fondo, vamos diciendo los golpes que vamos a hacer y los practicamos a modo de coreografía. Podemos hacer una canción de puñetazos al aire, otra de patadas, otra de mezcla en la que ellos digan qué movimientos quieren hacer. No importa si no se va al ritmo de la canción pero sí intentarlo hacer con intensidad y técnicamente bien. Al hacerlo todos a la vez en gran grupo, no suelen tener mucha vergüenza de hacerlo bien o mal. Aprovechamos la música para hacer una canción de estiramientos.

Los últimos 10 minutos les damos ya la hoja de lucha escénica, que recogeremos al final, y tienen que ir rellenándola (o en un papel a sucio y luego lo pasan a limpio en la hoja) con lo que quieren hacer en su actuación: qué técnicas van a utilizar, cuál es la trama, etc.

SESIÓN 5: PREPARACIÓN DE SU ACTUACIÓN

Les dejamos esta sesión para ponerse de acuerdo en qué quieren hacer pero hemos de incidir en que no estén toda la hora discutiendo sobre el papel sino que se pongan a practicar y, viendo qué es lo que sale, van introduciendo mejoras. La elección musical no se la dejamos hacer en clase porque no hacen más en toda la hora. Vamos por los grupos viendo cómo trabajan y qué ideas les podemos aportar, pero tienen que tener algo concreto al final de la clase. Pueden ir dibujando los movimientos en una hoja aparte para recordarlo después. También es interesante asignar roles, a modo de trabajo cooperativo, para tratar de organizar mejor el trabajo.

SESIÓN 6: PUESTA EN ESCENA

Van a necesitar más de un día para concretar su actuación, pero personalmente prefiero dejarles media clase después de haber trabajado otro aspecto para que concentren más el esfuerzo en el escaso tiempo que tienen (si no, muchos se pasan la hora sin hacer nada).

En una de las sesiones, por ejemplo, podemos trabajar un poco el mimo, las marionetas (haciendo que el compañero es una marioneta, le vamos guiando los movimientos). Así que, en realidad, serían más de 6 sesiones entre que lo preparan y no, pero la última sí o sí es para actuar todos. Es importante explicarles, en una de las sesiones de preparación, la hoja de coevaluación para que vean qué se puntúa y qué es importante que tengan en cuenta.

A continuación están las fichas que yo les doy: la primera para las dos primeras sesiones de juegos; la siguiente la lucha escénica que van a hacer y, por último, la planilla de coevaluación que rellenan el último día (he utilizado la misma que para los juegos de coordinación para que ya estén familiarizados con el formato).

En la hoja de lucha aparecen elementos gimnásticos, lo tengo porque suelo trabajar esta unidad en 2º ESO con las habilidades gimnásticas, pero se puede quitar (o dejar para darles ideas si alguien quiere hacerlas).

“QUÉ VEO, QUÉ PIENSO, QUÉ SIENTO”

De todos los juegos/habilidades, ¿cuál os ha resultado más difícil? ¿Por qué?

Cuando habéis conseguido realizar una acción con éxito, ¿pensasteis primero qué hacer o reaccionasteis directamente a los estímulos durante el desarrollo de la acción? ¿Creéis que volveríais a actuar igual?

¿Preferís atacar o defender? ¿Por qué?

¿Habéis velado en todo momento por la seguridad de vuestros compañeros o sólo pensabais en ganar? ¿En qué situaciones creéis que es más difícil controlar movimientos “peligrosos”?

¿Cómo os habéis sentido?

¿Qué habéis visto que os ha gustado, os ha defraudado, os ha enfadado, os ha divertido...?

¿Os gustaría añadir algo respecto al desarrollo de estas actividades?
(acerca del desarrollo de la clase, o proponer algún otro juego, etc.)

LUCHA ESCÉNICA 1ºESO

Alumnos:			
Título de la actuación:			
Música:			
Material:			
HISTORIA			
Presentación:			
Nudo:			
Desenlace:			
Elementos gimnásticos introducidos			
<input type="checkbox"/> Voltereta hacia delante	<input type="checkbox"/> Voltereta hacia atrás	<input type="checkbox"/> Rueda lateral	<input type="checkbox"/> Pino
<input type="checkbox"/> Puente	<input type="checkbox"/> Remonte	<input type="checkbox"/> Rondada	<input type="checkbox"/> Voltereta lanzada
Otras (especificar):			
Técnicas de lucha			
<input type="checkbox"/> Golpeos con arma	<input type="checkbox"/> Esgrima	<input type="checkbox"/> Patadas	<input type="checkbox"/> Puñetazos
<input type="checkbox"/> Codazos	<input type="checkbox"/> Proyecciones	<input type="checkbox"/> Inmovilizaciones	<input type="checkbox"/> Barridos
Otras (especificar):			
Técnicas de mimo			
<input type="checkbox"/> Marionetas	<input type="checkbox"/> Esquivas	<input type="checkbox"/> Desequilibrios	<input type="checkbox"/> Expresión facial
Otras (especificar):			

NORMAS:

- La actuación debe durar un mínimo de 3:30 y un máximo de 5:30 minutos.
- TODOS los componentes del grupo participarán activamente en la historia.
- TODOS los componentes del grupo deberán demostrar, al menos, una habilidad gimnástica, 3 técnicas de lucha y 1 de mimo/gesto (puede ser expresión facial).
- La introducción de otros elementos vistos en clase y que no aparezcan en la planilla se valorarán positivamente.
- Se pueden introducir habilidades no trabajadas en clase (combas, mannequin challenge, acrosport, etc.) siempre y cuando no entrañen ningún riesgo y sean informadas previamente a la profesora (escribid cuáles y cómo las vais a hacer).
- La actuación debe representarse de manera profesional, seria, sin risas y concentrados en todo momento en los movimientos a realizar. Es necesaria la figura del ayudante en aquellas habilidades que lo requieran.
- La puesta en escena (disfraces, decorado) se considera fundamental en la actuación. Podéis disponer del material que hay en el gimnasio o traer vosotros el que consideréis oportuno.

HOJA DE COEVALUACIÓN DEL GRUPO:

COMPONENTES:

CURSO:

Por favor puntúa del 1 al 4 la actuación de tus compañeros teniendo en cuenta que:

- el 1 es el menor grado de consecución de tal criterio,
- el 2 cuando su cumplimiento es ocasional
- el 3 cuando se cumple casi siempre
- el 4 cuando se cumple siempre

Señala en la casilla correspondiente la valoración. Al final, suma verticalmente el valor de cada criterio y divide este resultado entre los 5 criterios.

GRUPOS	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
Todos los miembros del grupo participan en la actuación					
La técnica de golpes/inmovilizaciones es correcta					
Todos los miembros del grupo saben hacer la voltereta					
El tiempo se ajusta a lo establecido y es acorde con la historia					
La expresión corporal y los gestos hacen que la actuación se entienda y parezca real (x2)					
La elección de la música, los disfraces y la impresión general de la actuación es buena (x2)					
SUMA TOTAL DE LA PUNTUACIÓN					