

# EmásF

*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

## **“DE LAS HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS AL DEPORTE COLECTIVO. Una Aplicación práctica con el balonmano para el primer ciclo de la Educación Primaria”**

**Autor: Rubén Navarro patón**

Técnico de deportes  
Email: rubennp77@yahoo.es  
España

### **RESUMEN**

El área de Educación Física plantea la tarea docente desde una perspectiva abierta a nuevos horizontes en el que el objetivo principal es el de facilitar al niño/a una multitud de experiencias y de estímulos enriquecedores que, por un lado mejoren sus habilidades motrices, y por otro, se mejoren sus vivencias individuales y grupales, favoreciendo así el desarrollo motor, afectivo, cognitivo y social, y en definitiva, contribuyendo al desarrollo integral del niño/a (objetivo principal de la Educación Primaria).

La idea de este artículo nace de la necesidad de ofrecer a los maestros un documento con el que puedan desarrollar con sus alumnos algunas sesiones a cerca del desarrollo de las habilidades y destrezas básicas a través de un deporte colectivo como el balonmano en el primer ciclo de la Educación Primaria, dentro del área de Educación Física.

### **PALABRAS CLAVE:**

Habilidades y destrezas básicas, balonmano, Educación Física, Educación Primaria.

## INTRODUCCIÓN.

Como primera parte de las tres de las que se compone esta propuesta, en las siguientes páginas se intenta plasmar, de una manera lo más explícita posible, la evolución de las Habilidades y Destrezas Básicas del niño/a desde los 6 -12 años y cómo la E.F. interviene en su desarrollo.

Esta propuesta se centra en el trabajo de la evolución de aquellas Habilidades y Destrezas Básicas que mayor incidencia tendrán en una futura práctica del balonmano. Se hará mediante la elaboración de varias Unidades Didácticas dirigidas a este fin y clasificadas en los tres ciclos de Educación Primaria. Todo ello sin perder de vista que estas U.D. se engloban en una programación anual que ordena, en cierta manera, todas y cada una de las experiencias psicomotoras que en esta etapa le podamos facilitar, sabiendo que todas ellas ayudarán al conocimiento de sí mismo, a formar un correcto esquema e imagen corporal, afirmación de la lateralidad, orientación y estructuración espacio – temporal, coordinación, equilibrio, respiración, control tónico- postural, mejora de las capacidades físicas básicas, precisión... aspectos básicos en la formación de un individuo completo y preparado para la iniciación posterior en cualquier disciplina deportiva.

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y PLANTEAMIENTO DIDÁCTICO

El Real Decreto 1513/2006, del 7 de diciembre, establece las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Este Real Decreto, se ha realizado en base y a partir de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación. (L.O.E.). En él se establece el siguiente entroncamiento curricular:

### 1. El marco general de las enseñanzas mínimas:

#### ▪ Principios generales:

- ▶ La Educación primaria tiene carácter obligatorio y gratuito. Comprende seis cursos académicos, que se seguirán ordinariamente entre los seis y los doce años de edad. Con carácter general, los alumnos y las alumnas se incorporaban al primer curso de la Educación primaria en el año natural en el que cumplan seis años.
- ▶ La Educación primaria comprende tres ciclos de dos años cada uno y se organiza en áreas con un carácter global e integrador. Por tanto todas las asignaturas deben tener relación, favoreciendo la integración de conocimientos de las distintas áreas del currículum.

#### ▪ Fines:

La finalidad de la Educación primaria es proporcionar a todos los niños y niñas una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar, adquirir las habilidades culturales básicas relativas a la expresión y comprensión oral, a la lectura, a la escritura y al cálculo, así como desarrollar habilidades sociales, hábitos de trabajo y estudio, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad.

## 2. Las competencias básicas de educación.

Las competencias básicas es un término retomado por la LOE, que se podría definir como el conjunto de habilidades del saber (cognitivas), saber hacer (procedimentales) y saber estar (actitudinales) desde una perspectiva global, integradora e indisociable, que favorecerán al alumno su desarrollo personal y social, dentro de su contexto natural y vital, que le facilitará integrarse en la vida adulta y desarrollar la capacidad de aprender a lo largo de toda la vida. Al final de la educación obligatoria el alumno debe alcanzar los objetivos pero también desarrollar las capacidades básicas. Por decirlo de alguna forma, estas capacidades buscan la relación de todos los objetivos y contenidos del currículo educativo, así si en Educación Física se enseña a correr, si lo transferimos a una competencia, sería adaptar esta tarea a un contexto con transferencia real y transversal para el momento actual y para la vida futura, como por ejemplo, correr para marcar un gol en un partido de balonmano, correr para coger el autobús, saber entrenar la carrera para preparar una oposición de bombero, o correr para rescatar a una persona. Estas competencias básicas son:

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática.
3. Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.
4. Tratamiento de la información y competencia digital.
5. Competencia social y ciudadana.
6. Competencia cultural y artística.
7. Competencia para aprender a aprender.
8. Autonomía e iniciativa personal.

Más adelante, se concreta como el área de Educación Física contribuye a la consecución de de estas 8 competencias básicas.

Por otro lado, en dicho decreto, se hace referencia a las 7 áreas de conocimiento que se han de impartir a lo largo de toda la etapa de primaria. Estas son:

- Conocimiento del medio natural, social y cultural.
- Educación artística.
- Educación Física.
- Lengua y literatura gallega.
- Lengua y literatura castellana.
- Lengua extranjera.
- Matemáticas.

### 3. El área de Educación Física.

Esta área, que tiene en el cuerpo y en la motricidad humana los elementos esenciales de su acción educativa se orienta, en primer lugar, al desarrollo de las capacidades vinculadas a la actividad motriz y a la adquisición de elementos de cultura corporal que contribuyan al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida.

No obstante, el currículo del área va más allá de la adquisición y el perfeccionamiento de las conductas motrices. El área de Educación Física se muestra sensible a los acelerados cambios que experimenta la sociedad y pretende dar respuesta, a través de sus intenciones educativas, a aquellas necesidades, individuales y colectivas, que conduzcan al bienestar personal y a promover una vida saludable, lejos de estereotipos y discriminaciones de cualquier tipo.

La enseñanza de la Educación física en estas edades debe fomentar especialmente la adquisición de capacidades que permitan reflexionar sobre el sentido y los efectos de la actividad física y, a la vez, asumir actitudes y valores adecuados con referencia a la gestión del cuerpo y de la conducta motriz. En este sentido, el área se orienta a crear hábitos de práctica saludable, regular y continuada a lo largo de la vida, así como a sentirse bien con el propio cuerpo, lo que constituye una valiosa ayuda en la mejora de la autoestima. Por otra parte, la inclusión de la vertiente lúdica y de experimentación de nuevas posibilidades motrices puede contribuir a establecer las bases de una adecuada educación para el ocio. Las relaciones interpersonales que se generan alrededor de la actividad física permiten incidir en la asunción de valores como el respeto, la aceptación o la cooperación, transferibles al quehacer cotidiano, con la voluntad de encaminar al alumnado a establecer relaciones constructivas con las demás personas en situaciones de igualdad. De la misma manera, las posibilidades expresivas del cuerpo y de la actividad motriz potencian la creatividad y el uso de lenguajes corporales para transmitir sentimientos y emociones que humanizan el contacto personal.

### 4. Los objetivos y bloques de contenidos.

Dentro de la Educación Primaria se establecen 14 objetivos generales de Etapa. El que tiene relación directa con la Educación Física es el siguiente: *“Valorar la higiene y la salud, aceptar y aprender a cuidar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la Educación Física y el Deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”*.

*Dentro de cada área se establecen unos objetivos específicos de las mismas. En el caso de la Educación Física, existen 8 objetivos que se citan a continuación:*

1. *Conocer, aceptar y valorar el propio cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de las propias posibilidades motrices, de relación con las demás personas y como recurso para organizar el tiempo libre.*

2. *Utilizar las propias capacidades motrices, habilidades y destrezas y el conocimiento que el alumnado posee de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.*
3. *Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento de manera estética, creativa, comunicando sensaciones, emociones, ideas y estados de ánimo.*
4. *Regular y dosificar el esfuerzo, asumiendo un nivel de auto exigencia acorde con las posibilidades de cada uno y la naturaleza de la tarea a realizar.*
5. *Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto hacia los demás, reconociendo los efectos de la actividad física, la higiene corporal, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud y la calidad de vida.*
6. *Participar en actividades físico-deportivas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo por medio del diálogo los conflictos que puedan surgir y evitando la discriminación por características personales, de género, sociales y culturales.*
7. *Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica, tanto desde la óptica de participante como desde la de público.*
8. *Adquirir, elegir y aplicar las reglas para resolver problemas motores y actuar de manera eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico –expresivas.*

Por otro lado y siguiendo el camino marcado por la LOE, en el R.D. 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, se señalan una serie de **bloques de contenidos** para cada uno de los ciclos de la Educación Primaria. Estos son:

- **El cuerpo. Imagen y Percepción.**
- **Habilidades y destrezas.**
- **Actividades físicas artístico-expresivas.**
- **Actividad física y salud.**
- **Juegos y actividades deportivas.**

A continuación se realiza una secuenciación de **contenidos para el primer ciclo de la Educación Primaria** y señalan en **negrita** los que tienen relación con el **balonmano**:

## El cuerpo: Imagen y percepción

1. Conocimiento de las partes del cuerpo propio y el de los demás.
2. Utilización, percepción, identificación y representación del propio cuerpo y el de los demás.
3. Toma de conciencia global y segmentaria del cuerpo en reposo, conciencia postural, prestando más atención a los miembros superiores y al eje corporal.
4. Interiorización de las posibilidades de movimiento de carácter segmentario en situaciones estáticas y dinámicas con manejo de instrumentos.
5. Afirmación de la lateralidad corporal (izquierda y derecha respecto a sí mismo).
6. Relaciones topológicas básicas (dentro, fuera, arriba, abajo, delante, detrás, etc.).
7. Apreciación de dimensiones espaciales: agrupación y dispersión de objetos, llenar espacios, etc.
8. Orientación en el espacio en relación a sí incluso a los demás en un espacio conocido e inmóvil.
9. Respiración (inspiración, expiración) por boca y nariz, torácica y la diafragmática, tono y relajación global.
10. Control de la respiración en situación dinámica y de reposo.
11. Percepciones espacio-temporales, estructuras rítmicas simples.
12. Reconocimiento y adaptación a diferentes duraciones. Apreciación de distancias respecto de uno mismo, de otro o de un objeto.
13. Sincronización del movimiento corporal a estructuras rítmicas sencillas.
14. Percepción y estructuración del espacio en relación con el tiempo de los desplazamientos propios y con móviles.
15. Coordinación óculo-motriz: Coordinación visomotora con manos y pies en situaciones estáticas y desplazamientos simples.
16. Coordinación dinámica general mediante:
  - Desplazamientos simples, variando el número de apoyos y superando obstáculos en situación estática.
  - Tropa en suspensión en alturas pequeñas.
  - Equilibrio estático y dinámico: sin objetos, sobre objetos estables e inestables, llevando objetos en situaciones simples.
17. Actitud de respeto para el propio cuerpo.
18. Desarrollo de la autoestima y autosuficiencia (confianza en sí mismo y autonomía personal).

## Habilidades motrices

1. Desplazamientos:

- Mejorar la progresión de un punto a otro del espacio utilizando como medio el movimiento corporal.
- Realización de carreras cortas.
- Utilización y manejo de formas sencillas de desplazamiento en espacios conocidos.

1. Saltos: Desarrollar del despegue del suelo como consecuencia de una extensión fuerte de una o ambas piernas.
2. Giros: Giros en los ejes ideales (longitudinal, vertical, anteroposterior y transversal).
3. Lanzamientos y recepciones con cierta precisión de mano a pie.
4. Colaboración, participación e interés en toda actividad motora, aceptando los resultados y situaciones contrarias que se produzcan.
5. Autonomía y confianza en sus propias habilidades motoras.

### Actividades físicas artístico- expresivas

1. Cuerpo, el gesto y el movimiento como instrumentos naturales de expresión y comunicación.
2. Utilización del gesto para expresar ideas, sensaciones y estados de ánimo.
3. Imitaciones de personajes conocidos y de situaciones cotidianas.
4. Asociación entre ritmo y movimiento natural.
5. Armonización del ritmo y el movimiento disociando las partes del cuerpo.
6. Baile y la danza: Ejecuciones de bailes sencillos.
7. Valoración de los recursos expresivos mostrando interés por mejorarlo.

### Actividad física y salud

1. Cuidado del cuerpo, hábitos básicos de higiene corporal, alimentación, control postural, vestuario, etc.
2. Autonomía para vestirse y desnudarse.
3. Adopción de hábitos de higiene corporal y actitud postural.
4. Uso idóneo de espacios en entornos habituales.
5. Adopción de las medidas básicas de seguridad en el uso de espacios y materiales.
6. Toma de conciencia de las situaciones de riesgo para sí mismos y para los demás.
7. Gusto por el cuerpo y su cuidado.
8. Comprensión de la relación de la actividad física con el bienestar.

### Juegos y deportes

1. Juegos sensoriales.

2. Juegos gestuales no específicos.
3. Las reglas en el juego organizado y su aplicación.
4. Iniciación en los juegos básicos de cooperación /oposición.
5. Práctica de juegos de patio, libres y organizados.
6. Participación en el juego respetando las reglas y las diferencias de los demás.
7. Actitud de diversión y participación, no de competición.
8. Aceptación de las normas de juego y del papel que le corresponde en el mismo.
9. Valoración del juego como medio de disfrute y de relación con las demás personas.

## **CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA CONSECUCCIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.**

En este apartado, se establece la contribución del área de Educación Física al desarrollo de cada una de las ocho Competencias Básicas propuestas por la nueva Ley educativa. Las competencias de Educación Física se detallan a continuación:

### **Competencia en comunicación lingüística**

- Utilizar el lenguaje como medio de comunicación oral y escrita.
- Comprender, componer y utilizar los textos.
- Expresarse de forma adecuada.
- Conocer el vocabulario específico del área.
- Obtener gran variedad de intercambios comunicativos en las actividades físicas lúdicas.

### **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico**

- Valorar el conocimiento del cuerpo y de sus capacidades motrices y expresivas.
- Entender y valorar la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud.
- Adquirir el hábito de practicar actividad física de forma regular.
- Adquirir hábitos saludables de alimentación, de higiene y de cuidado del cuerpo.
- Comprender la relación entre alimentación y actividad física.
- Desarrollar actitudes críticas ante el fenómeno del sedentarismo.
- Explorar de manera sensorial el espacio y aplicar la información obtenida a sus actividades motrices.
  
- Desarrollar el sentido de la orientación y saber utilizar diferentes recursos para orientarse.

- Tener habilidad para interactuar con el espacio circundante.
- Manipular aparatos para realizar actividades físicas.
- Apreciar la naturaleza y percibir su valor como fuente de información.
- Mostrar actitudes de respeto hacia los demás y hacia uno mismo.

### Competencia matemática

- Realizar mediciones.
- Interpretar distintos intervalos de espacio y tiempo de una manera práctica y vivenciada.
- Comprender las diferencias claras de conceptos tales como el tamaño, cantidad, peso.

### Tratamiento de la información y competencia digital

- Transformar la información en conocimiento.
- Trasladar las órdenes verbales al plano motor (prescindiendo de la imitación).
- Transmitir información a través del lenguaje corporal.
- Analizar la expresividad corporal y entender los mensajes que a través de ella se transmiten.
- Utilizar la información recibida a través de los gestos y de las posturas para la elaboración de estrategias de juego en las actividades físico- lúdico- recreativas.

### Competencia social y ciudadana

- Utilizar la actividad física para facilitar la relación, la integración y el respeto.
- Aceptar y respetar las reglas del juego acordadas entre todos.
- Asumir las diferencias en la actividad física, así como las posibilidades propias y ajenas.
- Participar, tomar decisiones y comportarse con responsabilidad.
- Trabajar en equipo, cooperando y asumiendo responsabilidades.
- Valorar el trabajo y las aportaciones de los demás, sin discriminar por razones de sexo, clase, origen o cultura.
- Valorar el esfuerzo y los logros obtenidos por las personas afectadas de discapacidad física o mental en sus actividades físicas, laborales y cotidianas.
- Habitarse a cuidar y a mantener el orden en las suyas pertenencias y en su contorno.
- Cuidar y conservar los materiales.
- Comprender y valorar la importancia de respetar las normas de tráfico.

### Competencia cultural y artística

- Expresar ideas, sensaciones y sentimientos utilizando como recursos el cuerpo y

el movimiento.

- **Apreciar las manifestaciones culturales de la motricidad humana (juegos tradicionales, danza).**
- **Experimentar con el lenguaje del cuerpo.**
- **Experimentar formas de comunicación a través de la danza expresiva.**
- **Interesarse por las formas de comunicación no verbal.**
- **Desarrollar la iniciativa, la imaginación y la creatividad.**
- **Apreciar las iniciativas y las aportaciones de los demás.**
- **Utilizar las manifestaciones artísticas como fuentes de enriquecimiento y disfrute.**
- **Conocer la riqueza cultural mediante la práctica de diferentes juegos y danzas.**

### **Competencia para aprender a aprender**

- **Conocerse a sí mismo, las propias posibilidades y carencias a través de las actividades físicas y expresivas.**
- **Desarrollar el sentimiento de competencia o eficacia personal.**
- **Favorecer la motivación, la confianza en uno mismo y el gusto por aprender.**
- **Ser consciente del que puede hacer por sí mismo y del que puede hacer con la ayuda de los demás.**
- **Adquirir recursos de cooperación en actividades físicas comunes.**
- **Facilitar la adquisición de recursos de cooperación en actividades expresivas (danza, mimodrama).**
- **Manejar de forma eficaz los recursos y las técnicas adquiridas en el desarrollo de sus habilidades motrices.**
- **Utilizar los conocimientos adquiridos en situaciones diferentes.**
- **Afrontar la toma de decisiones de manera racional.**

### **Autonomía e iniciativa personal**

- **Organizar de forma individual y colectiva actividades físicas lúdicas y actividades expresivas.**
- **Desarrollar los valores personales de la responsabilidad y de la perseverancia.**
- **Desarrollar las habilidades sociales del respeto a los demás, la cooperación y el trabajo en equipo.**
- **Ser capaz de buscar soluciones a los problemas formulados y de llevarlas a la práctica.**
- **Desarrollar la iniciativa y la creatividad.**
- **Esforzarse por conseguir resultados creativos, originales y sinceros en su expresividad.**
- **Tener una visión estratégica de los desafíos para cumplir los objetivos de los**

juegos y de otras actividades físicas, y motivarse para lograr el éxito.

- Utilizar las actividades físicas y el lenguaje corporal para ampliar y mejorar sus relaciones sociales.

## **CRITERIOS DE ADAPTABILIDAD PARA LA ATENCION A LA DIVERSIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA.**

La necesidad de ofrecer a todos los alumnos el máximo de oportunidades educativas, y sobre todo en Educación Física, supone tratar con detenimiento el tema de la Atención a la Diversidad.

Ante esta situación, lo que suele acontecer es que el alumno con una determinada minusvalidez, acuda al patio o al gimnasio con sus compañeros y se “integre” con su presencia física pero no participativa en las tareas o los juegos que allí se desarrollan. El profesor y sus compañeros aceptan de buen grado su presencia y así se cumple con el principio y deber de llevar a efecto a integración. Nuestra propuesta camina por otros rumbos bien distintos, pues atribuido por una integración real, en la que la implicación de los elementos personales del hecho educativo se muestre participativo y activo en el proceso de integración.

Para ellos es preciso hacer notar que, debido a la especificidad del área de Educación Física es, en la mayor parte de los casos, la imaginación del profesor, conector de su realidad inmediata, lo que intervendrá y dará respuesta la cada caso o situación concreta que se formule, y con el feed-back recibido enriquecerá su oferta ante noticias y diversas situaciones que surgen en el día a día (Arráez y Cols, 1995).

Exponen a continuación unos criterios de adaptabilidad que, sin duda orientan al profesor en la planificación y desarrollo de sus clases, actuando como facilitadores del proceso de enseñanza-aprendizaje de las tareas propias de la Educación Física.

### **1. Adaptaciones/modificaciones en el medio de aprendizaje:**

- Variar y multiplicar el material: balones de diferentes tamaños y texturas, con colores vivos, etc. que en definitiva faciliten la percepción y aumenten las experiencias sensoriales.
- Reducir la altura de la red para los juegos: se facilita y simplifica el gesto.
- Reducir distancias en desplazamientos o lanzamientos.
- Eliminar fuentes de distracción.

### **2. Adaptaciones/modificaciones en la metodología:**

- Utilizar apoyos verbales:
- Palabras justas en número, acomodadas y destacando las importantes.
- Explicaciones concretas y breves.
- Explicaciones colocadas segundo la sucesión natural en el tiempo.

- La mayor complejidad de la tarea menor cantidad de explicación previa.
- Palabras de ánimo que refuercen el éxito.
- Recurrir a los apoyos visuales:
  - Demostración del movimiento para su imitación: modelos.
  - Demostración del movimiento adaptado para su imitación: modelos. Prestar apoyos físicos.
- Situar al niño/a en la posición ideal de partida para realizar el movimiento.
- Oponerle fuerza de resistencia para hacerlo interiorizar el movimiento.
- Conducirlo de la mano lo pones espacio.
- Progresión adaptada en los juegos con balón.
- Rodar-botar-lanzar.
- La altura en los pases (más fácil bajos que altos. Ej.: altura del vientre, luego altura de la cabeza).
- Estructuración idónea de las fases de aprendizaje.
- Andar o rodar en lugar de correr.
- Descomponer en fases. Ej.: coger balón-parar, ejecutar lanzamiento, etc.
- Relación entre explicación y ejecución. Conceder tiempo de asimilación y comprensión.
- Modificación del número de decisiones. Serán más reducidas sus posibilidades.

## 2. Adaptaciones/modificaciones en la tarea:

- En relación con las reglas: Ejemplos:
  - Que el balón pueda rodar en lugar de ser lanzado, echar más veces antes de ser recogido o devuelto, etc.
  - Que se pueda coger con una o las dos manos, en lugar de ser devuelto con golpeo.
  - Reducción del número de puntos o de tantos para ganar.
  - Reducir el tiempo de juego.
  - Prohibir devolver el balón a lo que pasó, para fomentar el número de participantes en el juego.
  - Aumentar o disminuir el número de jugadores en función del espacio.
  - Permitir ayudas externas. Permitir más tiempo de retención.

## UNIDAD DIDÁCTICA PARA EL PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### 1. Título:

Título: Mi amigo el balón	Trimestre: 3º
Bloque de contenidos: Habilidades motrices	
Estilos de enseñanza: Asignación de tareas y resolución de problemas	

### 2. Justificación:

Dentro de las habilidades motrices nos encontramos con los lanzamientos y recepciones, el manejo de objetos, lo que requiere trabajar la coordinación global y segmentaria. Global porque las actividades se realizan en movimiento, combinadas con desplazamientos, y segmentaria porque el manejo de móviles implica una relación entre la visión y los miembros superiores e inferiores, amén de una buena percepción espacio-temporal, lateralidad y control corporal como componentes del esquema corporal.

En el 1º Ciclo trabajaremos de forma global estas habilidades, creando una base que servirá para un trabajo específico posterior.

### 3. Objetivos didácticos:

El alumno/a será capaz de:

- Desarrollar las habilidades motrices básicas.
- Conocer y experimentar distintos lanzamientos y recepciones individualmente y en posiciones estáticas.
- Lograr lanzar objetos y recibir de uno mismo y de un compañero.
- Mejorar la capacidad de manipular objetos.
- Desarrollar la precisión en el lanzamiento de objetos.
- Coordinar la carrera con el bote y mejorar esta destreza.

### 4. Contenidos:

- Lanzamientos y recepciones.
- Bote.
- Manipulación de objetos.
- Coordinación segmentaria.
- Realización de lanzamientos variados.
- Realización de manejos de distintos móviles y en distintas situaciones.
- Realización de conducciones.

- Valoración del propio esfuerzo y de la mejora.
- Aumento de la confianza en sí mismo.
- Interés por mejorar y por el trabajo en equipo.

#### 5. Criterios de evaluación:

- Lanza un móvil con la mano con un gesto global y coordinado.
- Recepciona móviles adecuadamente.
- Lanza y recepciona en distintas posturas y con diferentes móviles.
- Lanza y recepciona consecutivamente una pelota contra la pared y con un compañero.
- Desplazarse con bote de forma coordinada.
- Instrumentos de evaluación:
- Utilizaremos un Registro anecdótico para anotar los aspectos más relevantes en la evaluación inicial.

#### 6. Temporalización: (Nº de sesiones y contenidos)

Nº	TEMÁTICA
1.	Lanzamos y recogemos distintas cosas.
2.	Yo te paso, tú me pasas.
3.	Pasamos, botamos, nos movemos
4.	¡¡¡Qué puntería!!!
5.	Circuito de consolidación

#### 7. Desarrollo de las sesiones.

CICLO Y/O CURSO: 1º CICLO

TRIMESTRE: 3º

UNIDAD DIDÁCTICA: MI AMIGO EL BALÓN

FECHA:

TEMÁTICA: Lanzamos y recogemos distintas cosas

Nº DE SESIÓN: 1ª

*Objetivo/s de la sesión:*

- Manipular diferentes objetos
- Lanzar y recepcionar diferentes móviles

**MATERIAL:** *hojas de periódico, pelotas de espuma diámetro 16cm, pelotas tenis*

**INSTALACIÓN:** *pabellón o pista polideportiva*

**INFORMACIÓN:**

En esta sesión se indicarán a los alumnos/as los contenidos que se van a tratar en la misma, es decir, manipulaciones de diferentes objetos, así como lanzarlos y recepcionarlos. Es importante exponer de una forma clara, breve y motivante el objetivo general de la sesión.

**ANIMACIÓN:**

- “Robar rabos”. Cada alumno con una hoja de periódico la enrosca y se la coloca a modo de rabo, hay que intentar quitar rabos y que no te lo quiten.

**PARTE PRINCIPAL:**

- Con la hoja de periódico la desenroscamos y hacemos una bola de papel, juego libre.
- “Guerra de bolas”, con las bolas se las tiran unos a otros, sólo se puede tener una bola en las manos.
- “Quién llega en menos lanzamientos”, con la bola todos al fondo de la pista, hay que llegar al otro fondo tirando la bola y avanzando hasta donde haya caído para volver a lanzarla, esta vez con la otra mano.

-----REPARTIMOS PELOTAS DE TENIS-----

- ♦ Juego libre.
- ♦ La lanzamos y la recogemos; la lanzamos un bote y la recogemos; la lanzamos contra la pared.
- ♦ Por parejas: situados frente a frente y separados por la línea divisoria de medio campo pase y devolución, si no cae dan los dos un paso atrás, se van alejando hasta que fallen

-----REPARTIMOS PELOTAS ESPUMA-----

3. Juego libre.
4. Nos desplazamos lanzarla al aire y recogerla, sin bote, con bote, contra la pared,

5. "Camareros", cada uno con una pelota la llevan a modo de bandeja sobre la palma de la mano sin agarrarla ni pegarla al cuerpo, con la mano libre intentan tirarle la pelota a los demás y que no se la firen.

#### VUELTA A LA CALMA:

- ♦ Recogida del material.
- ♦ Por parejas masajes, uno tumbado y el otro pasa la pelota por toda la espalda.

#### ANÁLISIS DE RESULTADOS:

Se comentan los problemas de la sesión: Actividades que resultaron más complicadas, más motivantes..., así como la consecución de los objetivos y contenidos planteados de la sesión.

---

#### OBSERVACIONES

CICLO Y/O CURSO: 1º CICLO

TRIMESTRE: 3º

UNIDAD DIDÁCTICA: MI AMIGO EL BALÓN

FECHA:

TEMÁTICA: Yo te paso, tú me pasas.

Nº DE SESIÓN:

2ª

---

#### Objetivo/s de la sesión:

- Realizar lanzamientos y recepciones en movimiento
- Desplazarse manejando un balón.
- Cooperar con los demás.

MATERIAL: pelotas plástico 16cm de diámetro

INSTALACIÓN: pabellón o pista polideportiva

---

#### INFORMACIÓN:

En esta sesión se indicarán a los alumnos/as los que se van a trabajar pases y recepciones dinámicas, así como la cooperación entre compañeros.

#### ANIMACIÓN:

- "Mancha", queda uno que tiene una pelota, para librarse tiene que tocar a otro con la pelota sin lanzarla. Según avance el juego introducir más pelotas.

## PARTE PRINCIPAL:

- “Pasamos”, todos desplazándose libres por el campo con una pelota, a la señal cambiar la pelota con otro, no se puede repetir.
  - Variante, por parejas, a la señal buscamos a nuestra pareja y se la pasamos
  - Variante, sólo una pelota por pareja, a la señal le pasamos la pelota y nosotros quedamos sin ella
- Por parejas uno frente a otro, realizar pase:
  - Sin bote
  - Con bote
  - Por encima de la cabeza
  - A la altura de la cintura
- Variante, cada pase y devolución correcta dar un paso atrás cada uno.
- Desplazarse por la sala botando el balón, a la señal dejarlo en el suelo y coger otro
  - Variante, dejarlo en el suelo y coger el de la pareja
  - Variante, a la señal sentarse y levantarse sin dejar de botar
  - Variante, a la señal botar con una mano y otra alternativamente

## VUELTA A LA CALMA:

- Recogida del material.
- “Estamos serios”, grupos de 5, se miran fijamente, el primero que se ría cuenta un chiste.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS:

Se comentan los problemas de la sesión: Actividades que resultaron más complicadas, más motivantes..., así como la consecución de los objetivos y contenidos planteados de la sesión.

---

## OBSERVACIONES

**CICLO Y/O CURSO:** 1º CICLO  
**UNIDAD DIDÁCTICA:** MI AMIGO EL BALÓN  
**TEMÁTICA:** Pasamos, botamos, nos movemos

**TRIMESTRE:** 3º  
**FECHA:**  
**Nº DE SESIÓN:** 3ª

---

### Objetivo/s de la sesión:

- Mejorar destreza de bote en movimiento
- Adaptar el pase y la recepción a las condiciones del entorno

**MATERIAL:** pelotas plástico 16 cm de diámetro, aros  
**INSTALACIÓN:** pabellón o pista polideportiva

---

## INFORMACIÓN:

En esta sesión se va a trabajar y afianzar el desplazamiento con el balón por medio del bote, así como la adaptación del pase-recepción en función de diferentes factores, con colaboración, con oposición, etc.

## ANIMACIÓN:

- “Cazadores”, queda uno con una pelota, para librarse tiene que tocar a alguien lanzándola, según avanza el juego introducir más cazadores.

## PARTE PRINCIPAL:

- “Botamos”, todos por el espacio botando la pelota siguiendo líneas del campo.
- “Quitamos pelotas” libres por el espacio botando el balón, con la otra mano intentar quitar el balón de los demás sin perder el control del balón.
- Pasamos el balón, cada pareja con un balón, se desplazan libres por el campo, a la señal pasarse el balón con el bote.
  - Variante, cada uno con un balón, a la señal intercambiarlo
- “El reloj”, grupos de 6, uno frente a los otros cuatro con el balón, realizar pases y devolver al director, el pase tiene que ser igual que el que nos envía el director (por arriba, con bote, ...)
- Por parejas con un aro en el medio, realizar pases con bote según la secuencia:
  - Bote delante del aro
  - Bote en el aro
  - Bote después del aro
- Por parejas contra la pared, uno lanza, otro recoge y lanza alternativamente.
  - Variante, con un aro entre los niños y la pared: bote delante del aro, bote en el aro, bote después del aro.

## VUELTA A LA CALMA:

- Recogida del material
- “El Rey del silencio”, grupos de 6, uno es el Rey, indica con la mano quién se tiene que levantar y sentarse junto a él sin hacer ningún ruido, el que falle se vuelve a sentar.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS:

Se comentan los problemas de la sesión: Actividades que resultaron más complicadas, más motivantes..., así como la consecución de los objetivos y contenidos planteados de la sesión.

---

## OBSERVACIONES

**CICLO Y/O CURSO:** 1º CICLO  
**UNIDAD DIDÁCTICA:** MI AMIGO EL BALÓN  
**TEMÁTICA:** ¡¡¡Qué puntería!!!

**TRIMESTRE:** 3º  
**FECHA:**  
**Nº DE SESIÓN:** 4ª

---

**Objetivo/s de la sesión:**

- Lanzar con precisión
- Combinar bote y lanzamiento

**MATERIAL:** pelotas plástico 16 cm diámetro, aros, conos, bancos suecos  
**INSTALACIÓN:** pabellón o pista polideportiva

---

**INFORMACIÓN:**

En esta sesión se va a trabajar los diferentes tipos de lanzamiento, buscando la precisión. Además se trabajará la fase de desplazamiento con bote con finalización en lanzamiento a portería.

**ANIMACIÓN:**

- ♦ “Pita bote”, dividir el grupo en dos, cada subgrupo juega en un área de balonmano, uno queda y tiene que tocar a otro sin dejar de botar el balón, el resto escapa, si los tocan o salen del área quedan.

**PARTE PRINCIPAL:**

- ♦ Por parejas separados 4 m, uno sujeta el aro a la altura del suelo, luego de la cintura y luego por encima de la cabeza, el compañero lanza intentando meter el balón por el aro en las tres posiciones, después cambiar y repetir alejándose un paso si no se falló ningún lanzamiento. Variante, igual pero venir botando y lanzar.
- ♦ Por parejas cada uno con una pelota, uno la lanza vertical hacia arriba y el otro intentar darle lanzando la suya.
- ♦ Por parejas, uno lanza su pelota rodando y el otro intenta darle lanzando la suya
- ♦ Grupos de 6, colocar 6 conos encima de un banco sueco y realizar 6 lanzamientos aproximadamente a 4m de distancia, lanzar una vez cada uno.
- ♦ Grupos de 6 contra la pared, ir botando, a cuatro metros lanzar contra la pared, recoger el rebote y pasar al siguiente. Variante, colocar un aro apoyado en la pared para trabajar el lanzamiento bajo.

**VUELTA A LA CALMA:**

- ♦ Recogida del material.
- ♦ “La patata caliente”, todos sentados en corro pasarse rápido una pelota, cuando el profesor diga ¡¡¡YA!!! el que la tenga pierde y tiene que cantar una canción.

**ANÁLISIS DE RESULTADOS:**

Se comentan los problemas de la sesión: Actividades que resultaron más complicadas, más motivantes..., así como la consecución de los objetivos y contenidos planteados de la sesión.

---

## OBSERVACIONES

**CICLO Y/O CURSO:** 1º CICLO  
**UNIDAD DIDÁCTICA:** MI AMIGO EL BALÓN  
**TEMÁTICA:** Circuito de consolidación

**TRIMESTRE:** 3º  
**FECHA:**  
**Nº DE SESIÓN:** 5ª

---

### Objetivo/s de la sesión:

- Trabajar y consolidar el bote, pase y recepción y lanzamientos.

**MATERIAL:** aros, conos, bancos suecos  
**INSTALACIÓN:** pista polideportiva o pabellón

---

## INFORMACIÓN:

En esta sesión se trabajar la consolidación del pase-recepción, bote con desplazamiento hacia portería y finalización con lanzamiento.

## ANIMACIÓN:

- ♦ Todos botando un balón e intentando quitárselo a los demás.

## PARTE PRINCIPAL:

- ♦ Organización del circuito:
  - Nº de estaciones 6
  - Tiempo en cada estación 2´
  - Nº de vueltas 2
  - Componentes de cada subgrupo 4
  - Estaciones
    - cada uno con una pelota realizar un zigzag con 6 conos botando y volviendo por un lateral
    - lanzar contra la pared y colocarse el último, recoge el siguiente y lanza
    - Por parejas separados un metro pasarse el balón sin bote y devolverlo, si no cae paso atrás, cuando cae volver a empezar
    - Banco sueco con 6 conos, lanzar una vez cada uno a 4m de distancia, el que falle recoge los conos que hay en el suelo

- Por tríos, uno en el medio con el aro, los demás se pasan el balón metiéndolo por el aro, el que falle coge el aro.
- En fila, desplazarse hacia la pared, lanzar y colocarse el último, el siguiente recoge el pase, un turno con bote antes de la pared y otro turno sin bote.

#### **VUELTA A LA CALMA:**

- ♦ Recogida del material.
- ♦ “A mi me gusta...”, en corro, el que empieza dice “A mí me gusta comer ...” y añade el nombre de una fruta, el siguiente repite y añade otra fruta, así hasta que uno falle y tenga que cantar una canción.

#### **ANÁLISIS DE RESULTADOS:**

Se comentan los problemas de la sesión: Actividades que resultaron más complicadas, más motivantes..., así como la consecución de los objetivos y contenidos planteados de la sesión.

---

#### **OBSERVACIONES**

## **BIBLIOGRAFÍA**

**ALONSO, P. (1994).** La Educación Física y su didáctica. Madrid. ICCE.

**ANNICCHIARICO, R. (2005).** Manual de didáctica de la Educación Física. Santiago de Compostela: CopyNino.

**ANTÓN GARCÍA, J. (1990).** Fundamentos y etapas del Aprendizaje. Madrid. ED. GYMNOS.

**ANTÚNEZ, S., DEL CARMEN, L., IMBERNÓN, F., PARCERISA, A., & ZABALA, A. (1995).** Del Proyecto educativo a la programación de aula. Barcelona. Grao.

**ARRAREZ, J. M. y ZURITA, F (1995).** La atención a la diversidad y las adaptaciones curriculares en el marco de la L.O.G.S.E. Propuesta para el área de Educación Física. En Actas al II Congreso Nacional de Educación Física y XIII de escuelas Universitarias de Magisterio. Universidad de Zaragoza. Zaragoza. Pp81-93

**ARRAEZ, J. M.; MARTIN, J.; ORTIZ, M.; TORRES, J. (1995).** Aspectos básicos de la Educación Física en Primaria. Wanceulen. Sevilla

**BAYER, C. (1986).** La enseñanza de los juegos colectivos deportivos. Barcelona. Hispano-Europea.

**BÁRCENAS GONZÁLEZ, D. y ROMÁN SECO J.D. (1991).** Balonmano. Técnica y metodología. Madrid. Ed. Gymnos.

**BAYER, C. (1986).** La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona. ED. Hispano Europea, S.A.

**BAYER, C. (1987).** Técnica del Balonmano. Barcelona. ED. Hispano Europea, S.A.

**BLÁZQUEZ, D. e. (1995).** La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona. INDE.

**BLÁZQUEZ, D. (1990).** Evaluar la Educación Física. Barcelona. INDE.

**CAMERINO, O; CASTAÑER, M. (2001).** De la renovación pedagógica a un enfoque global sistémico de la Educación Física. En B. VÁZQUEZ, O. CAMERINO, M. GONZÁLEZ, F. DEL VILLAR, J. DEVIS, & P. SOSA, Bases educativas de la Actividad Física y el Deporte (págs. 85-102). Madrid. Síntesis.

**CARREIRO DA COSTA, F. (1996).** Condições e factores de ensino-aprendizagem e conducta motoras significativas: uma análise a partir da investigação realizada em Portugal, Sociedade Portuguesa. Boletim de Educação Física, nº14 .

**CASTAÑER, M., & CAMERINO, O. (1996).** La Educación Física en la Enseñanza Primaria. Barcelona. INDE.

**CASTELLANO ARENCIBIA, L. (1983).** Prebalonmano a cuatro. Litografía Súper-Graf, Gran Canaria.

- CERCEL, P. (1980). Ejercicios para las fases de juego. Bucares. Ed. Sport Turism.
- CZERWINSKI, J. (1993). El Balonmano. Técnica, táctica y entrenamiento. Barcelona. ED. Paidotribo.
- CHINCHILLA, J., & ZAGALAZ, M. (1997). Educación Física y su Didáctica en Primaria. Jaen. Jabalruz.
- CONTRERAS, O. (1998). Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista. Barcelona. INDE.
- CONTRERAS, O. (2000). Hacia una Educación Física que tenga en cuenta la diversidad. En E. y. RIVERA, Educación Física ante los retos del nuevo milenio (págs. 13-22). Granada. Adhara.
- CONTRERAS, O., DE LA TORRE, E., & VELÁZQUEZ, R. (2001). Iniciación Deportiva. Madrid. Síntesis.
- DECRETO 130/2007, del 28 de junio (D.O.G.de 9 de julio de 2007) por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia.
- DELGADO NOGUERA, M. (1991). Los Estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una Reforma de la Enseñanza. Granada. ICE de la Universidad de Granada.
- DEVIS, J. (1996). Educación Física, deporte y currículum. Investigación y desarrollo curricular. Madrid. Editorial VISOR.
- FERNÁNDEZ, E. et al. (2002) Didáctica de la Educación Física en la Educación Primaria. Madrid. Editorial Síntesis.
- FERNÁNDEZ HUERTA, J. (1974). Didáctica. Madrid. UNED.
- FERNÁNDEZ, J., RUIZ, M., & FUSTER, M. (1997). Los materiales didácticos de Educación Física. Sevilla. Wanceulen.
- GALERA, A. (2001). Manual de didáctica de Educación Física I. Barcelona. Paidós.
- GARAIGORDOBIL, M. (2003). Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 8 a 10 años. Madrid. Pirámide.
- GARCÍA RUSO, H. (1994). Diferentes perspectivas acerca de la teoría curricular en el campo de la Educación Física. En VV.AA., Actas del I congreso Nacional de Educación Física de Facultades de CC. de la Educación y XXII de Escuelas Universitarias de Magisterio. Sevilla: Wanceulen.
- GARCIA RUSO, H. (1997). La formación del profesorado en Educación Física: problemas y expectativas. Barcelona. Inde.

- HERNÁNDEZ MORENO, J. (1994).** Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona. ED. INDE.
- KISSLING, R. (1995).** 1000 ejercicios y juegos de Balonmano. Barcelona. ED. Hispano Europea, S. A.
- LASIERRA, G.; PONZ, J. M.; DE ANDRÉS, F. (1999).** 1013 ejercicios y juegos aplicados al Balonmano Vol. I y II (Fundamentos y ejercicios individuales). Barcelona. ED. Paidotribo.
- LE BOULCH, J. (1991).** El deporte educativo. Barcelona: Editorial Paidós.
- LLEIXA, T. (2003)** Educación Física hoy. Realidad y cambio curricular. Barcelona. Inde.
- MARCOS BECERRO, J. (1990).** Salud y deporte para todos. Madrid. Ed. EUEMA.
- MECD (2003).** Los fundamentos teórico- didácticos de la Educación Física. Madrid. MECD
- MOSSTON, M. (1982).** La enseñanza de la Educación Física. Barcelona. Ed. Paidós.
- MOSSTON, M., & ASHWORTH, S. (1993).** La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza. Barcelona. Ed. Hispano Eurpoea.
- PALACIOS, J. (1995).** Xogos Motores. Santiago de Compostela. LEA.
- PIERÓN, M. (1988).** Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid. Gymnos.
- REAL DECRETO 1513/2006,** de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria. BOE 293 (43053 – 43102) MECD
- ROMERO, S., DE PABLO, J., COLAS, P., BUZÓN, O., BARRAGAN, R. (2007).** Educación Física, Deporte y Nuevas Tecnologías. Málaga. Consejería de Turismo, Comercio y Deporte de la Junta de Andalucía.
- RUÍZ, L. (1978).** Aprendizaje de las habilidades motrices. Buenos Aires. Paidós.
- RUÍZ, L. (1995).** Competencia Motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física. Madrid. Gymnos.
- RUÍZ, L. (1994).** Deporte y aprendizaje. Madrid. Ed. VISOR.
- RUIZ, L. (1987).** Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid. Gymnos.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1988).** Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid. Gymnos.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (2002).** Didáctica de la Educación Física (en primaria). Madrid. Prentice Hall.

SINGER, R. (1986). El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Barcelona. Ed. Hispano Europea.

STENHOUSE, L. (1984). Investigación y desarrollo del currículum. Madrid. Ed. Morata.  
TORO, S., & ZARCO, J. (1995). Educación Física para niños y niñas con necesidades educativas especiales. Málaga. Aljibe.

V.V.A.A. (2000). Alternativas y factores para la mejora del aprendizaje. Madrid. ED. GYMNOS.

VV.AA. (2009). La educación física en la sociedad actual. Sevilla. Wanceulen.

ZABALA, A. (1993). Diseño y desarrollo curricular (5ª ed.). Madrid. Narcea.

ZABALA, A. (1990). El currículum en el Centro Educativo. Barcelona. ICE Universidad de Barcelona.

ZAGALAZ, M. (2001). Corrientes y tendencias de la Educación Física. Barcelona. INDE.

ZAGALAZ, M. (2002). Los enfoques curriculares en la enseñanza de la Educación Física. En VV.AA., Didáctica de la Educación Física (págs. 27-44). Madrid. Prentice Hall.

ZAGALAZ, M., ARTEAGA, M., & CACHON, J. (1998). Diferencias entre didáctica general y didáctica de la Educación Física en el currículum del maestro especialista. En VV.AA., Actas del Congreso Internacional de Educación Física (págs. 194-198). Almería. Editorial Española.

Fecha de recepción: 4/5/2010  
Fecha de aceptación: 19/9/2010