

UNIDAD DIDÁCTICA

Educación Primaria



CARRERA ESCOLAR SOLIDARIA 2008

OBJETIVO:

***“CREACIÓN DE POZOS DE AGUA EN LA
REPÚBLICA DEL CONGO”.***

FERNANDO COTILLAS AYLLÓN. JESÚS A. PONTONES LAHOZ

CARRERA ESCOLAR SOLIDARIA

Objetivo.- Creación de pozos de agua en la República del Congo.

Objetivos educativos:

- Propiciar la solidaridad por medio del esfuerzo personal y el voluntariado, sin esperar compensación. Aprender a disfrutar de la satisfacción personal
- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices.
- Adoptar hábitos de ejercicio físico adoptando una actitud responsable hacia su cuerpo.
- Regular y dosificar el esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades.
- Valorar el esfuerzo y no el resultado obtenido.
- Valorar la duración y continuidad de esfuerzo del sujeto
- Adoptar hábitos de salud relacionados con la planificación y constancia en el esfuerzo.
- Respetar y valorar el entorno natural como medio para la práctica del ejercicio físico sin grandes necesidades de medios y recursos personales y colectivos.

CONTENIDOS
CONCEPTOS
<ol style="list-style-type: none">1. Las capacidades físicas básicas como condicionantes de las habilidades.2. Formas y posibilidades de movimiento.3. La competencia motriz: aptitudes globales y habilidad.4. La salud y el ejercicio físico.5. Las relaciones temporales: duración, velocidad, ritmo.6. El medio natural: sus manifestaciones y uso adecuado.7. Las funciones orgánicas básicas: adaptación a la actividad física8. Autoestima, orden, trabajo, curiosidad.9. Los principios de lealtad.10. Ser siempre honestos.
PROCEDIMIENTOS
<ol style="list-style-type: none">1. Acondicionamiento físico general (aspectos cuantitativos del movimiento, tratados globalmente y en función de su desarrollo psicobiológico).2. Percepción del funcionamiento cardíaco después de un esfuerzo.3. Percepción y diferenciación del funcionamiento cardíaco después de esfuerzos relacionándolo con el funcionamiento respiratorio.4. Realización de carreras de resistencia aeróbica, fuera del recinto escolar.5. Utilización del medio natural más próximo como instalación habitual para el desarrollo de las sesiones.6. Hábitos de salud relacionándolo con la actividad física.7. Favorecer la armonía multicultural y multirracial.8. Controlar y dominar las sensaciones y emociones personales.9. Recopilación de informaciones sobre las posibilidades de práctica deportiva en el entorno próximo.10. Respeto hacia el propio cuerpo y su desarrollo.
ACTITUDES
<ol style="list-style-type: none">1. Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices en diversos tipos de situaciones y medios.2. Interés por aumentar la competencia y habilidad motrices sobre la base de la propia superación y de una apreciación de las propias posibilidades y limitaciones.3. Participación en actividades diversas, aceptando la existencia de diferencias en el nivel de destreza.4. Aceptación responsable de las posibilidades y limitaciones propias en la realización de la actividad física.5. Cooperación con los compañeros para conseguir un fin común.6. Valoración de la importancia del cuidado y tratamiento del medio natural.7. Disfrute de la actividad física en distintos entornos.8. Autonomía relacionada con el desarrollo personal de la forma física.9. Educar para la autonomía y responsabilidad de los participantes.10. Educar para la democracia en la justicia y solidaridad a través del juego.

Propuesta de localización dentro de la programación

Esta unidad podría comenzar en febrero/marzo, realizándose, entonces, las primeras salidas que estarán encaminadas a familiarizar al alumnado con la zona en la que se realizará la carrera.

Se desarrollaría a lo largo de todo el trimestre estableciendo un día a la semana fijo para realizar la actividad de carrera (se puede establecer más de un día al final).

La carrera se realizará a lo largo de la última semana(o cuando el profesor encargado de la actividad lo crea conveniente)del segundo trimestre.

Sugerencias y orientaciones metodológicas

El trabajo de resistencia general constituye un excelente medio de formación cardíaca, muscular y respiratoria. La resistencia aeróbica es un factor básico a desarrollar en la infancia. El principal medio para el desarrollo de la misma es la carrera. Ningún instrumento como éste se presta para sentar las bases de la capacidad cardiovascular y respiratoria del escolar. Al propio tiempo contribuye, de manera importante, a la consolidación del tejido conjuntivo y de las estructuras de sostén.

Las formas de trabajo continuo predominarán sobre las demás. No son aconsejables carreras cortas de velocidad mantenida ni distancias medias, conlleva componentes anaeróbicos- lácticos. (Martínez Córcoles, 1997).

Se aconseja un esfuerzo prolongado de intensidad moderada, basado en el volumen y la cantidad pero no en la intensidad. La intensidad más alta no sobrepasara el 60% del VO_2 max. y 170 pulsaciones minuto, a los tres minutos de recuperación no superará las 120 pulsaciones. (Hann, 1982). Siguiendo a (Martínez Córcoles, 1997) El desarrollo de la resistencia aeróbica ha de basarse en:

- ◆ La duración y continuidad del esfuerzo del sujeto. Se consideran los tres minutos de ejercicio moderado el punto de partida con posibilidades de obtener efectos. Resulta aconsejable comenzar por periodos activos de 5-10 minutos. Para Lamb los periodos de entrenamiento continuo deben durar como mínimo 10 minutos (Lamb 1985).
- ◆ En el carácter del trabajo individualizado. Adaptar y ajustar la carga teniendo en cuenta las respuestas fisiológicas del alumnado; los tiempos y las distancias.
- ◆ Responder a demandas de esfuerzo superior al habitual. Deberá provocar una elevación moderada de la frecuencia cardíaca durante 5-10 minutos y por encima de las 130 pulsaciones con carácter general.
- ◆ Trabajo progresivo. Racional y personalizado. Se aumentará la distancia para seguir manteniendo el mismo nivel de frecuencia cardíaca (mesetas de adaptación).
- ◆ Incluir en la sesión juegos de calentamiento global (la cadena, el látigo...) y estiramientos sencillos y muy generales.
- ◆ Incluir estiramientos generales de recuperación al final y dedicar el resto del tiempo a recuperación por medio de juegos cooperativos.(El mate; las cuatro esquinas...).
- ◆ Los circuitos siempre deben ser los mismos para que se acomode y observe su progresión.

Medios didácticos	Recursos materiales
<ul style="list-style-type: none"> • Juegos. • Situaciones globales de enseñanza. • Técnicas propias de las actividades a realizar. • Juegos modificados. • Ordenador: Hoja Excel y localización de datos sobre la actividad 	<p>Pulsímetros (si se dispone)</p> <p>Cronómetro.</p> <p>Hoja de seguimiento individualizada.</p>

Actividades
<p>CARRERA CONTINUA O CARRERA A RITMO CONSTANTE. Constituye la forma más natural y básica para el desarrollo de la resistencia aeróbica. Su prioridad básica es el volumen, la duración. La intensidad debe ser constante y moderada. Su escenario es natural, patio o parque.</p> <p>◆ Señalizaremos un circuito para la carrera continua de acuerdo a su nivel. El nivel de esfuerzo se calcula (siguiendo a Lamb) $Fc \text{ reposo} + \frac{50 (Fc. \text{Máxima} - Fc \text{ Reposo})}{100}$</p> <p>La FC. Máxima para menores de 9 años es de 210- edad; y para los de 10 en adelante 220- edad. Con esta valoración podemos llevar un seguimiento de cada alumno adaptándonos a sus propios ritmos de trabajo. Consideramos a cada niño diferente, y en ningún momento se presionará por encima de sus posibilidades. Cada niño debe medir su progresión y esta no se permite que se compare con la de otros. No se realizarán clasificaciones. Siguiendo a Gerbeaux 2004, “el ácido láctico no es un veneno, sino un factor limitante de la potencia del ejercicio tanto en los aeróbicos como en los anaeróbicos. Es pues, un factor de seguridad natural. Durante los esfuerzos de tipo aeróbico es, a la vez, una señal de parada del ejercicio...” Realizaremos al final del trimestre una hoja de cálculo con los de 4º, 5º y 6º para elaborar su gráfica de resultados.</p> <p>A cada alumno de forma individualizada, a la vista de los resultados que va obteniendo, se le fijan objetivos mensuales de trabajo y de resultados, estos los escribe en su ficha de seguimiento individualizada.</p>

Actividades	
<p>1º y 2º curso progresiones.</p> <p>Explicar cómo funcionan las pulsaciones del corazón en nuestro cuerpo para determinar la actividad que realizamos. Sentir los latidos del corazón lento, cuando estamos sentados y rápido cuando caminamos. Intentar correr sin adelantar al profesor o a un alumno que se coloca delante con un banderín. Importante: abrigarse al finalizar la actividad. Vamos a correr para ayudar a otros niños de otros países a tener una escuela. RECORDAR EL OBJETIVO CORRER POR SALUD Y SOLIDARIDAD.</p>	
<p>Primer mes.</p> <p>Tiempo: 4 minutos. Circuito: A determinar. Ficha: Sin adelantar al profesor realizar recorridos por el circuito. Realizar juegos de persecución y pillar. En segundo curso se comenzará con la prueba del minuto. Recorrer un espacio cada 10 segundos, 6 veces. Se trata de llegar cuando el profesor cuenta los 10 segundos ni antes ni después. Valoración: andar muy deprisa, andar menos deprisa.</p>	<p>Segundo mes.</p> <p>Tiempo: 5 minutos. Circuito: A determinar. Ficha: Sin adelantar al profesor realizar recorridos por el circuito. Realizar juegos de persecución y pillar. En segundo curso se comenzará con la prueba del minuto. Recorrer un espacio cada 10 segundos, 6 veces. Se trata de llegar cuando el profesor cuenta los 10 segundos ni antes ni después. Valoración: andar muy deprisa, andar menos deprisa. Contar las vueltas que podemos dar andando deprisa una vez al mes.</p>

Actividades

3º curso progresiones.

Explicar cómo funcionan las pulsaciones del corazón en nuestro cuerpo para determinar la actividad que realizamos. Repercusiones que podemos tener si nos pasamos y actividad absurda si no llegamos.

Tomar las pulsaciones en el corazón con la mano y llegar al segundo mes tomándolas en la muñeca.

Tiempos para tomar pulsaciones: empezar con 30sg. y multiplicar por dos para pasar a 15 seg. Multiplicando por cuatro, cuando se observa que lo están dominando.

Importante: abrigarse al finalizar la actividad

Primer mes.

Tiempo: 6 minutos.

Circuito : a determinar.

Ficha: Tiempo; pulsaciones al final y a los tres minutos; nº de vueltas.

Valoración : corriendo, andar y correr, no realizado

Segundo mes.

Tiempo: 8 minutos.

Circuito : a determinar.

Ficha: Tiempo; pulsaciones al final y a los tres minutos; nº de vueltas.

Valoración : corriendo, andar y correr, no realizado

Actividades

4º curso progresiones.

Explicar cómo funcionan las pulsaciones del corazón en nuestro cuerpo para determinar la actividad que realizamos. Repercusiones que podemos tener si nos pasamos y actividad absurda si no llegamos.

Tomar las pulsaciones en el corazón con la mano y en la muñeca (según progresión).

Tiempos para tomar pulsaciones: 15 seg. Multiplicando por cuatro. Se toman las pulsaciones al finalizar la actividad, a los dos minutos y a los tres.

Tienen que anotar las pulsaciones que tienen en reposo y comparar con lo que hacen en la actividad.
Importante: abrigarse al finalizar la actividad

Explicar que si aprendemos a correr bien podemos ayudar a otros niños a tener una escuela.

RECORDAR EL OBJETIVO CORRER POR SALUD Y SOLIDARIDAD.

Primer mes.

Tiempo: 8 minutos.

Circuito: A determinar.

Ficha: Tiempo; pulsaciones al final y a los dos y tres minutos;

Nº de vueltas.

Valoración : corriendo, andar y correr, no realizado

Segundo mes.

Tiempo: 10 minutos.

Circuito: A determinar.

Ficha: Tiempo; pulsaciones al final y a los dos tres minutos;

Nº de vueltas.

Valoración : corriendo, andar y correr, no realizado

Actividades

5º curso progresiones.

Explicar cómo funcionan las pulsaciones del corazón en nuestro cuerpo para determinar la actividad que realizamos. Repercusiones que podemos tener si nos pasamos y actividad absurda si no llegamos.

Tomar las pulsaciones en el corazón, en la muñeca.

Tiempos para tomar pulsaciones: 15 seg. Multiplicando por cuatro. En el segundo mes se tomarán cada 10 segundos y multiplicando por 6. Se toman las pulsaciones al finalizar la actividad, al minuto a los dos minutos y a los tres. En el segundo mes se tomarán en carrera, sin pararse.

Importante: abrigarse al finalizar la actividad.

Se comenzará aprendiendo el manejo y uso del pulsímetro (si se dispone).

Cada sesión un grupo de seis alumnos llevará un pulsímetro que recogerá la información para el cuaderno de actividad (si se dispone).

RECORDAR EL OBJETIVO CORRER POR SALUD Y SOLIDARIDAD.

Primer mes.

Tiempo: 10 minutos.

Circuito: A determinar.

Ficha: Tiempo; pulsaciones al final, al minuto, a los dos y tres minutos; Nº de vueltas.

Valoración : corriendo, andar y correr, no realizado

Segundo mes.

Tiempo: 12 minutos.

Circuito: A determinar.

Ficha: Tiempo; pulsaciones al final, al minuto, a los dos y tres minutos; Nº de vueltas.

Valoración : corriendo, andar y correr, no realizado

Actividades

6º curso progresiones.

Explicar cómo funcionan las pulsaciones del corazón en nuestro cuerpo para determinar la actividad que realizamos. Repercusiones que podemos tener si nos pasamos y actividad absurda si no llegamos.

Tomar las pulsaciones en el corazón en la muñeca.

Tiempos para tomar pulsaciones: Se tomarán cada 10 segundos y multiplicando por 6. Se toman las pulsaciones al finalizar la actividad, al minuto a los dos minutos y a los tres. En el segundo mes se tomarán en carrera, sin pararse.

Importante: abrigarse al finalizar la actividad.

Se comenzará aprendiendo el manejo y uso del pulsímetro (si se dispone), por grupos, adaptándose al ritmo del que lleve el pulsímetro.

Cada sesión un grupo de seis alumnos llevará un pulsímetro que recogerá la información para el cuaderno de actividad.

RECORDAR OBJETIVO CORRER POR SALUD Y SOLIDARIDAD.

(Lo que cuenta es tu esfuerzo personal, tenemos que motivarlos haciéndolos protagonistas de su progresión).

Primer mes.

Tiempo: 13 minutos.

Circuito: A determinar.

Ficha: Tiempo; pulsaciones al final, al minuto, a los dos y tres minutos; Nº de vueltas.

Valoración : corriendo, andar y correr, no realizado

Segundo mes.

Tiempo: 16 minutos.

Circuito: A determinar.

Ficha: Tiempo; pulsaciones al final, al minuto, a los dos y tres minutos; Nº de vueltas.

Valoración : corriendo, andar y correr, no realizado

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Controlar de ficha de seguimiento del trabajo realizado.

Llegar al objetivo mensual individual acordado.

Observaciones realizadas cada día.

Realiza desplazamientos de forma coordinada.

Participa en las actividades aceptando las diferencias en su nivel de destreza.

Utilizar la naturaleza como medio de disfrute, respetándola y ayudando a su conservación.

Colaborar con sus compañeros para conseguir el objetivo común del equipo.

Conocer y practicar juegos en distintos medios.

PARTICIPACIÓN EN LA CARRERA SOLIDARIA.

PRUEBAS DE EVALUACIÓN

Valoración trimestral de objetivos conseguidos en un circuito.

Técnicas y medios de evaluación

- Observación
- Cuadernos de registros.
- Actividades del cuaderno del alumno.

Juegos para completar el tiempo de la sesión.

RUGBY-BÁSQUET.

Dos equipos

Un balón de espuma de rugby. Campo de baloncesto con canastas. (adaptadas)

Se trata de eliminar a todos los del equipo contrario con el mismo procedimiento que el matao o meter una canasta. El juego comienza siempre desde detrás de las líneas de canasta

No se puede avanzar con el balón en la mano (pasar balón). Si estas parado puedes pivotar como en baloncesto. Si el balón toca el suelo, al ejecutar un pase, pasa al equipo contrario. Y se inicia el ataque desde la línea de canasta.

Cuando se tira a canasta, si no se encesta y el balón toca el tablero. No hay rebote y el balón pasa al equipo contrario.

Cuando se avanza con los pases el equipo puede ir matando jugadores, pero si estos cogen el balón, sin que caiga al suelo, continúa el juego desde donde se ha cogido balón y rescatan al que más tiempo lleve matao fuera del campo. Si el balón toca las manos del jugador que realiza el avance se considera que el que ha tocado es matao.

Siempre que toque a dos y caiga al suelo el último queda matao.

BÉISBOL RELEVO MATAO

Testigo y balón de espuma de rugby

Campo de baloncesto, dos equipos (atacantes y corredores), cuatro bases (cuadros de cada una de las esquinas), Repartimos a los jugadores, del equipo corredor, entre las cuatro bases, en cada base se ponen un turno de salida (numeramos). Entregamos un testigo en la primera base.

El equipo atacante coloca al pivote en el círculo del centro con el balón de la mano, el resto de jugadores se dispersan por el terreno de juego.

Objetivo del juego.

El corredor nº 1 de la base 1 tiene que salir corriendo, evitando que le toquen con el balón y llegar a la base dos en la que entrega el testigo al jugador nº 1 de esta base, el cual corre a la base tres en la que entrega el testigo al nº 1 de esta base, sale corriendo a la base cuatro y lo entrega al nº 1, el cual se desplazará a la nº 1 y entregará el testigo al nº 2 de esta base. Se consigue un juego cuando el jugador 1 de la base 1 consigue llegar a su base.

Cada corredor puede alcanzar la base siguiente por el espacio que considere oportuno, No tienen la obligación de desplazarse en línea recta.

El equipo atacante tienen que intentar tocar con el balón a los corredores pero respetando las siguientes reglas:

Se inicia el juego desde el pasador del centro del campo coincidiendo con la salida del corredor nº1.

No puede desplazarse con el balón en la mano.

No puede tener el balón más de tres segundos en la mano.

No pueden obstruir el desplazamiento del corredor, ni sujetarlo, ni molestarlo.

Cuando el balón toca el suelo se realiza el pase desde el punto en el que se coge el balón.

Cuando consiguen tocar aun corredor sin que el balón toque suelo (matao directo) es cuando cambian. Los corredores pasan a atacantes y los atacantes a corredores.

La puntuación es siempre si se consigue la carrera del nº 1. Todo lo demás no puntúa.

Se puede poner dos balones en juego uno para chicos y otro para chicas, pero es mejor poner la regla de pase chico-chica para que no abusen los chicos y estos no les pasen a las chicas. Adaptaciones según nivel y grupo.

Ahora con los datos que habéis obtenido, tanto en la carrera como en la recuperación, vais a elaborar una gráfica. Para ello utilizaréis cada día un trazo de distinto color:

