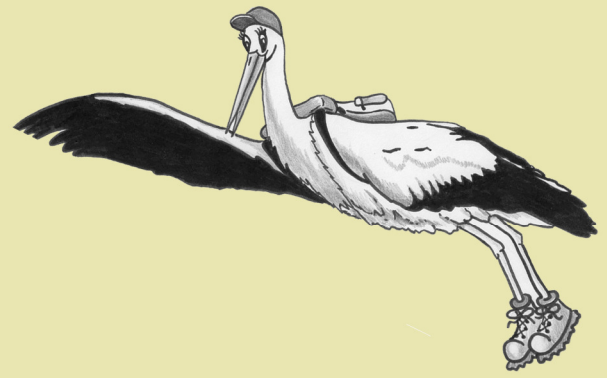


Unidad Didáctica:

“Me muevo, disfruto y aprendo: emociones naturales”

- 1.-Introducción.
- 2.-Características generales.
- 3.-Vinculación con el currículo oficial.
- 4.-Objetivos didácticos.
- 5.-Distribución temporal.
- 6.-Metodología.
- 7.-Atención a la diversidad.
- 8.-Evaluación.
- 9.-Bibliografía.

Anexos



1.- INTRODUCCIÓN.

La práctica de Actividades Físicas en la naturaleza posee gran valor educativo, lo cual se debe a la variedad de habilidades motrices que se desarrollan así como a las relaciones que se establecen con el medio natural.

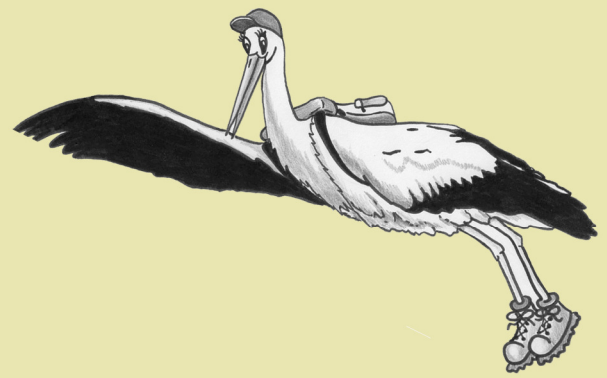
Su carácter novedoso, su motivación intrínseca, su contribución al desarrollo de aptitudes cognitivas, motrices, sociales y afectivas así como su fuerte impulso y difusión social hacen que nos planteemos la necesidad de introducir dentro de nuestras programaciones, Unidades Didácticas que trabajen este tipo de prácticas físicas.

De igual forma, las características propias del medio donde se realizan, sus requerimientos organizativos, así como la formación técnica que requieren, dificultan sus prácticas dentro de las actividades docentes programadas.

Por ello, el trabajo que a continuación presentamos nace de esa necesidad por incorporar las actividades físicas en la naturaleza dentro de los currículos escolares y concretamente dentro del área de Educación Física.

De esta forma, a través de un análisis detallado de las características de prácticas como el senderismo y la escalada y estableciendo frecuentes relaciones de estas con los contenidos curriculares que se pretenden para esta etapa, realizamos esta Unidad didáctica.

El trabajo desarrollado da respuesta a un doble objetivo, por un lado el intento de recoger y organizar muchas de las propuestas jugadas que se llevan a cabo en escuelas municipales de la región y por otro la presentación de un recurso que permite desarrollar el carácter global y posibilidades intradisciplinarias que tiene la escalada y el senderismo para el trabajo de muchos de los objetivos y contenidos que se persiguen en esta etapa.



2.- CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA PROPUESTA.

El presente trabajo se plantea bajo un planteamiento metodológico basado en el descubrimiento, donde se utilizan propuestas creativas e imaginativas con el objetivo de acercar a nuestros alumnos sensaciones propias de las Actividades Físicas en el Medio Natural.

El diseño de actividades y juegos se plantea para un centro de Educación Primaria que no cuente con instalaciones específicas, como sería un rocódromo. Por el contrario, si que contaremos con materiales comunes y espacios propios del área de Educación Física como son el gimnasio, colchonetas, espalderas, bancos suecos y cuerdas de ritmo, entre otros.

Toda la planificación de las actividades y juegos ha sido diseñada buscando realizar un planteamiento lo más ambicioso y global posible en lo referente a la organización de los contenidos de la Etapa. Así, son los Bloques de Contenido el referente que nos sirve de guía para la elaboración de las actividades. Estas han sido enfocadas al desarrollo de las capacidades establecidas en los objetivos generales y las competencias básicas.

La Unidad Didáctica busca establecer relaciones crecientes en las que se asienten los contenidos trabajados, pudiendo generar transferencias positivas entre contenidos aprendidos con contenidos a trabajar.

La creación de la Unidad Didáctica ha sido diseñada para trabajarla con un segundo ciclo de Educación Primaria, pudiendo ser ampliada y llevarla a cabo en los cursos de tercer ciclo. Aún así, y siendo conscientes de la necesidad de adaptar las propuestas didácticas planteadas al grupo presentamos una herramienta **"Cuestionario de conocimientos previos"** que sirva de punto de referencia a partir del cual establecer ajustes en dicho material.



3.- VINCULACIÓN CON EL CURRÍCULO OFICIAL.

3.1. Vinculación con la Educación Primaria Obligatoria

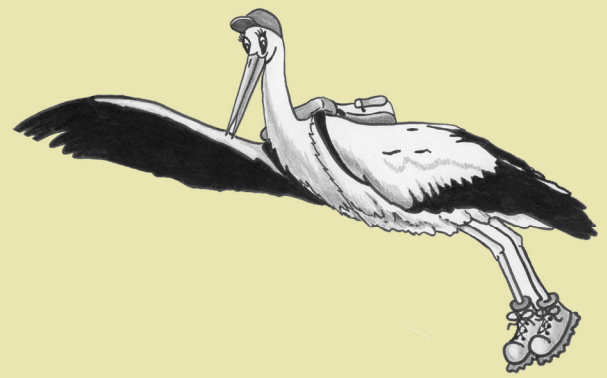
Tomando de referencia el **D 82/2007** de 24 abril por el que se establece el currículo en Extremadura para la etapa de Educación Primaria Obligatoria, señalamos la vinculación que presenta la Unidad Didáctica con elementos curriculares como competencias básicas, objetivos y contenidos.

A.- Competencias Básicas:

COMPETENCIAS BÁSICAS	APLICACIÓN EDUCATIVA
▪ Conocimiento y la interacción con el mundo físico.	Mediante descubrimiento de posibilidades motrices ante situaciones novedosas.
▪ Social y ciudadana.	Desarrollando la cooperación, el diálogo y la ayuda.
▪ Cultural y artística.	Mediante el trabajo plástico y representaciones corporales.
▪ Autonomía e iniciativa personal.	A través de la resolución a problemas motores planteados. Situaciones reto.
▪ Aprender a aprender.	Generando nuevos aprendizajes a través de los ya conocidos.
▪ Tratamiento de la información y competencia digital.	Utilizando una webquest.
▪ Comunicación lingüística.	Empleo de términos relacionados con las Actividades Físicas en el medio natural y el entorno natural extremeño.
▪ Competencia matemática.	Trabajo de ritmos, posiciones del cuerpo en el espacio y formación de figuras geométricas.

B.-Objetivos generales de Etapa, en E.P.O.

Para esta etapa son 14 los Objetivos Generales de Etapa, de ellos la puesta en práctica de la Unidad Didáctica contribuye a los siguientes:



- **h)** "Conocer y valorar su entorno natural, social y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo, con especial atención a estos aspectos referidos a la Comunidad Autónoma de Extremadura".
- **i)** "Iniciarse en la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, para el aprendizaje y desarrollo personal y social, favoreciendo el espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran".
- **j)** "Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales".
- **k)** "Valorar la higiene y la salud, aceptar 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".
- **m)** "Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas".

C.-Objetivos Generales de Educación Física, en E.P

El Área de Educación Física establece 14 Objetivos Generales de Área para la etapa de Educación Primaria. Dado el carácter global de la propuesta, su puesta en práctica se relaciona de forma directa con:

- **1.** "Conocer, aceptar y valorar su cuerpo y la AF como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices de relación con los demás y como recurso para utilizar su ocio de forma saludable".
- **2.** "Apreciar la importancia de la Educación Física para la salud, teniendo una actitud responsable hacia uno mismo y de respeto a los demás, y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación, de los hábitos posturales sobre la salud y la calidad de vida".
- **3.** "Utilizar sus capacidades físicas básicas, habilidades motrices y el funcionamiento de su cuerpo y del entorno, seleccionando las acciones previa valoración de sus posibilidades y controlando la ejecución de las mismas".



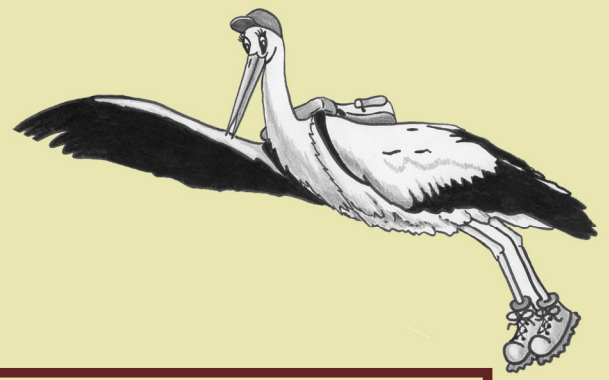
- **4.** "Resolver problemas motores, con eficacia e imaginación, adecuándose a los estímulos procedentes del propio cuerpo y del entorno, seleccionando las acciones previa valoración de sus posibilidades y controlando la ejecución de las mismas".
- **6.** "Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa para comunicar sensaciones, emociones e ideas".
- **7.** "Participar en juegos y actividades con los demás, estableciendo relaciones equilibradas y de cooperación, para alcanzar objetivos comunes y evitando discriminaciones por características personales, sexuales, sociales y culturales, así como conductas violentas y actitudes de rivalidad en actividades competitivas".
- **8.** "Valorar el juego como actividad de disfrute y placer, aceptando las normas establecidas por el grupo y dando más importancia a la vertiente lúdica que al hecho de ganar o perder".
- **10.** "Practicar y disfrutar de las actividades físicas en el medio natural de Extremadura, respetando y colaborando en su conservación y mejora".
- **13.** "Conocer y utilizar de forma responsable y crítica las TIC como instrumento de aprendizaje".
- **14.** "Saber valorar la actividad física y deportiva, como actividad generadora de salud y de valores solidarios, tolerantes y no discriminatorios".

D.-Contenidos de Educación Física, en E.P

Los contenidos propios del currículo oficial de la E.P para el área de Educación Física trabajados en la U.D. los podemos agrupar de la siguiente forma:

Bloque 1. El Cuerpo: imagen y percepción.

- Trabajo perceptivo, identificación corporal. Control corporal.
- Trabajo de lateralidad. Nociones topológicas básicas.
- Percepción y estructuración espacio-temporal.
- Equilibrios estáticos y dinámicos.



Bloque 2. Habilidades motrices.

- Formas y posibilidades de movimientos.
- Resolución de problemas motores individuales y en equipo.
- Actividades en espacios no habituales.
- Mejora de las cualidades físicas básicas de forma global.

Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas.

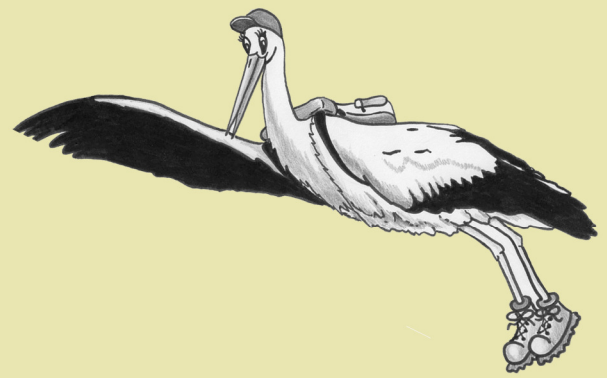
- Cuerpo y movimiento como instrumento de expresión y comunicación.
- Estructuras rítmicas. Utilización de objetos y materiales como expresión.
- Aprendizaje emocional a través del cuerpo y el movimiento.
- Acrotrepas.

Bloque 4. Actividad física y salud.

- Hábitos posturales y alimentarios saludables.
- Tecnologías de la información como medio de acceso al conocimiento: web quest: Nos vamos de ruta,..., ¡en marcha!.

Bloque 5. Juegos y deportes.

- El senderismo y la escalada como elementos de la realidad social y cultural.
- Exploración y conocimiento de prácticas físicas en el medio natural más próximo.



4.-OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

OBJETIVO GENERAL

“Trabajar la competencia motriz de nuestros alumnos a través de actividades y juegos de aproximación a la escalada y senderismo, desarrollando un gran repertorio motor a través de los contenidos reflejados en el currículo”.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

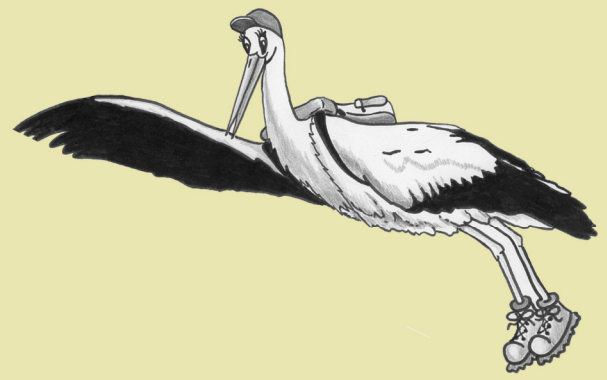
A pesar que la actual reforma educativa la L.O.E, no diferencia los tipos de contenidos en tres tipos, mantenemos esta triple división pues puede ayudar a entender el diseño de actividades y juegos que se plantean en las sesiones de trabajo en aula.

➤ DE CARÁCTER CONCEPTUAL:

- Conocer los tipos y partes de una mochila de senderismo.
- Identificar distintos tipos de materiales empleados en el senderismo.
- Aprender las características básicas de algunos materiales empleados en actividades en la naturaleza.
- Conocer las distintas marcas y su significado empleadas en la marcación de senderos.

➤ DE CARÁCTER PROCEDIMENTAL:

- Trabajar las habilidades motrices básicas y sus múltiples combinaciones a través de propuestas lúdicas de iniciación a la escalada.
- Utilizar nociones topológicas y trabajo de control corporal como forma de resolución de problemas motores.
- Realizar montajes básicos de acrosport aplicados sobre las espalderas.
- Emplear las tecnologías de la comunicación como fuente de acceso al conocimiento.



DE CARÁCTER ACTITUDINAL:

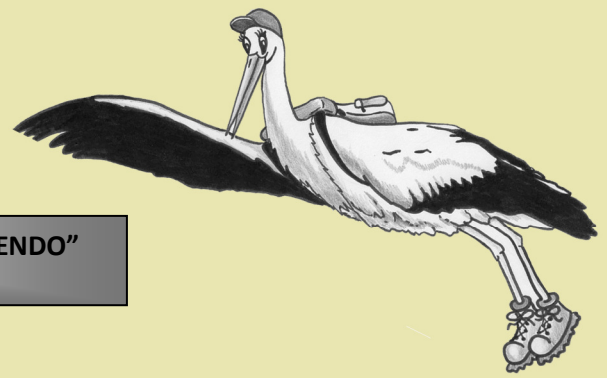
- Desarrollar actitudes de confianza, mejorando la autoestima de los alumnos.
- Fomentar el trabajo en grupo respetando las normas y aceptando a los compañeros.
- Mostrar interés por el cuidado del cuerpo y el empleo de hábitos posturales saludables.
- Disfrute mediante la expresión y comunicación a través de las actividades planteadas.

5.- DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.

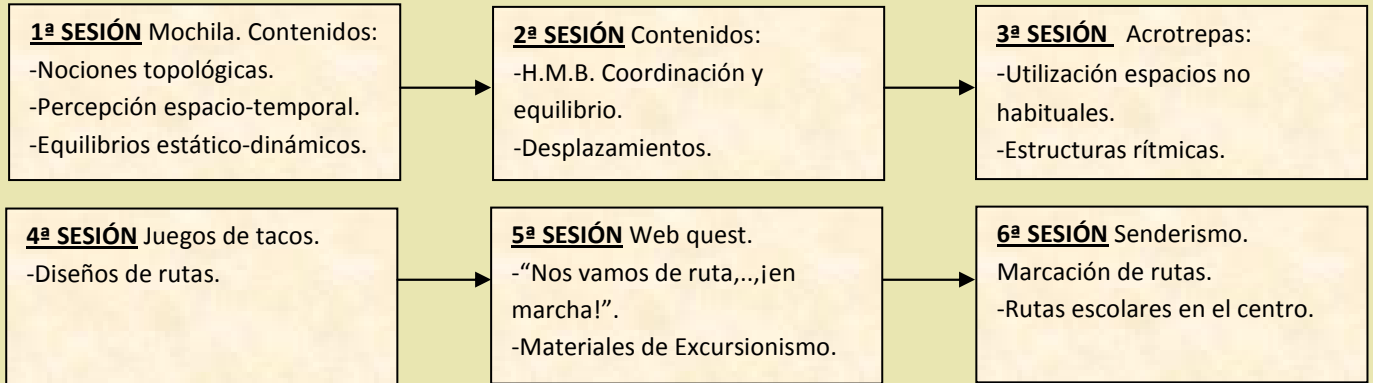
La U.D. se estructura en 6 sesiones a la que se añade un Cuestionario de Evaluación Inicial sobre contenidos y actitudes desarrollados en la U.D.

- La sesión 1 y 2 sesión están relacionadas con los desplazamientos, la lateralidad, esquema corporal a través de juegos de mochilas y circuitos.
- La sesión 3 trabaja las acrotrepas y su transferencia desde prácticas como el acrosport.
- La sesión 4, propuestas lúdicas de escalada horizontal.
- La sesión 5 aplicaciones de las tecnologías de la información como medio de aprendizaje. Recurso Web-quest. "Nos vamos de ruta,..., en marcha".
- La sesión 6, senderismo. Diseñamos senderos escolares.

El orden cronológico que proponemos en la aplicación de contenidos de la Unidad Didáctica es el siguiente:



“ME MUEVO, DISFRUTO Y APRENDO”

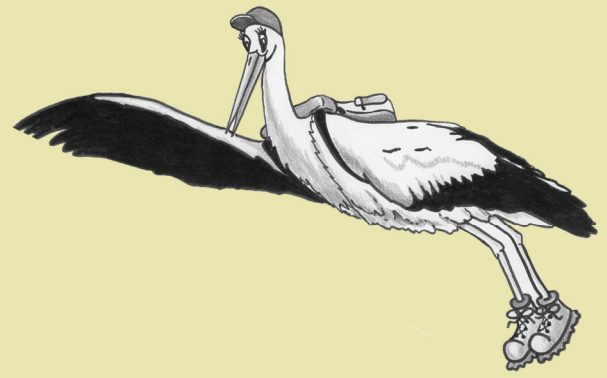


6.- METODOLOGÍA.

La base metodológica sobre la que se sustenta la U.D. es la Pedagogía de la Aventura, concibiendo la Reflexión sobre la Práctica como el medio preferente para la adquisición de forma significativa de los objetivos didácticos de carácter conceptual, procedimental y actitudinal por parte de nuestros alumnos. Esta metodología se basa en el ciclo Acción-Reflexión, se inicia proporcionando al alumno una serie de experiencias sobre las que posteriormente podrá reflexionar, de forma individual o en grupo. Todo ello encaminado a conseguir un desarrollo integral de la persona.

Consideramos la reflexión como el elemento más importante, pues es en ella en la que en mayor medida se cambian actitudes y adquieren conceptos. No debemos reducir esta U.D al mero desarrollo de actividades y juegos, pues no estaremos necesariamente educando si no viene acompañada de un trabajo reflexivo por parte del alumno.

La U.D. incorpora en las sesiones prácticas el uso de dos mascotas que nos permiten realizar una presentación lúdica y animada de las actividades y juegos. Para cada una de las sesiones se ha diseñado una imagen de la mascota que puede ser mostrada al grupo en cada sesión para de esta forma anunciar el contenido a trabajar en próximas sesiones.



7.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

La propuesta de actividades que hacemos a lo largo de toda la U.D. no requiere de unas medidas especiales para garantizar una atención a la diversidad, dado que los contenidos que se tratan ofrecen la posibilidad de que cada alumno se acomode a su nivel de destreza y desarrollo motor.

La exigencia física de las sesiones va a permitir que casi todos los niños puedan practicarlos independientemente de sus circunstancias. Aún así, en el caso de alumnos que no puedan realizar práctica motriz serán introducidos en la dinámica de la sesión dotándoles de protagonismo, asumiendo otros roles y haciéndolos sentir codirectores en la puesta en práctica de las actividades. Además se incorpora en la U.D una **"Ficha de seguimiento y control de la sesión"**, destinada a aquellos alumnos que por diversos motivos no pueden implicarse a nivel físico en la sesión.

A lo largo del texto hemos utilizado en su descripción, el género masculino para facilitar la lectura, pero en todo momento nos referimos a ambos sexos.

8.- EVALUACIÓN.

Entendemos la evaluación como un proceso de reflexión acerca de los distintos componentes que forman el proceso, de forma que podamos ver cómo están siendo los resultados para adoptar decisiones adecuadas de cara a la consecución de objetivos.

La evaluación como proceso continuo de la acción didáctica permite averiguar si los objetivos propuestos son adecuados o si por el contrario falla algún elemento del sistema educativo.

Partiremos de una Evaluación inicial, a través de un **cuestionario de conocimientos previos**, en el que analizaremos conocimientos previos que sirvan de base para construir nuevos aprendizajes.

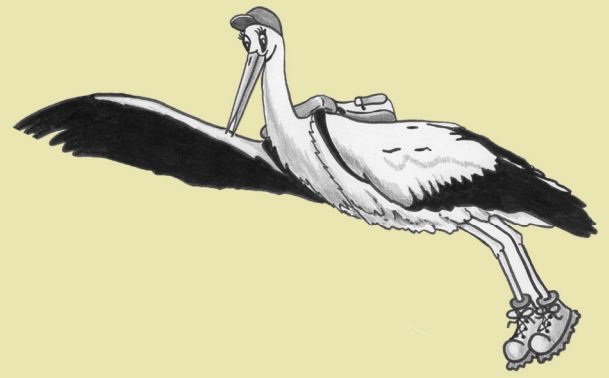
El diseño de Unidad didáctica apuesta por una evaluación formativa y continua, en la que trataremos de descubrir el tipo de ayuda que necesita el niño para contribuir al máximo nivel de competencia posible.



Utilizaremos la **observación diaria** del alumno y el **registro** de determinados contenidos en el **diario del alumno**, de esta forma el maestro podrá valorar el interés, motivación y grado de asimilación de los contenidos que se vayan trabajando.

9.- BIBLIOGRAFÍA.

- Junta de Extremadura. Decreto 82/2007, de 24 de Abril, por el que se establece el Currículo de Educación Primaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- Parra, M. y Rovira, C. (2002). Jugando con fuego. Propuestas pedagógicas al calor de las sensaciones de aventura. Tándem, 6, 51-64.
- Parra, M. y Rovira, C. (2007). La tarea milagrosa. Reflexiones sobre la significabilidad socio-afectiva de las tareas. Habilidad Motriz, nº 28, 33-47.
- VVAA. (2004) Certificado de Iniciación al Montañismo. Escuela Española de Alta Montaña. Huesca: Editorial Barrabes.
- VVAA. (2007). Manual de Senderos. Federación Española de Montaña y Escalada. Zaragoza: Editorial Prames.
- VVAA. (2002). La escalada: una propuesta para la integración de deficientes visuales. Cáceres: Centro de profesores y recursos de la provincia de Cáceres.
- VVAA. (1999). Ficheros de juegos de escalada. Barcelona: Editorial Inde.
- Winter, S. (2000). Escalada deportiva con niños y adolescentes. Madrid: ediciones desnivel.



ANEXOS



ANEXO I: Cuestionario de conocimientos previos.

ANEXO II: Hoja de control y seguimiento del alumno que no realiza practica motriz.



ANEXO I: Cuestionario de conocimientos previos.

Ejercicio A.- De las siguientes afirmaciones señala cuál de ellas es verdadera o falsa:

Reflexiona acerca de las siguientes afirmaciones		
Es conveniente realizar estiramientos antes y después de la marcha, para evitar lesiones y agujetas.		
El calzado debe estar sujeto al tobillo y la suela debe ser antideslizante.		
Es recomendable ir solo al campo, se disfrutará más y mejor.		
Es preciso informarse sobre el itinerario que se va a seguir y sobre el tiempo atmosférico que se prevé para el día.		
Conviene llevar cosas colgadas de la mochila, facilitan su uso.		
Es recomendable utilizar cosas en la mochila de forma equilibrada.		
Es aconsejable comer poco y a menudo, alimentos energéticos como frutos secos, chocolate.		
Hay que recoger los desperdicios generados.		

Ejercicio B.-Escribe en los bocadillos los materiales que se emplean en los deportes que aparecen en las imágenes. Si conoces alguno más añádelo.

- Casco
- Botas de montaña
- Mochila
- Arnés
- Mosquetón
- Chubasquero
- Cuerda
- Bastones

Escalada:



Senderismo:





ANEXO II: Hoja de control y seguimiento del alumno que no realiza practica motriz.

Instrucciones de uso:

Observa las actividades que se van a realizar durante la clase de hoy y contesta a las siguientes cuestiones. Si necesitas ayuda pregúntale al profesor las dudas para realizar las actividades.

DATOS DEL ALUMNO.

Nombre:
Hora del día:

Fecha:
Curso:

ACTIVIDADES.

1. Explica brevemente la razón por la que hoy no puedes realizar actividad física en la clase de Educación Física.

.....

2. ¿Cuál es el contenido de la sesión de hoy? 3. ¿En qué Unidad Didáctica nos encontramos?

.....

4. Describe una actividad realizada en el momento de encuentro.

.....

.....

5. Observa las actividades y señala que actitudes y comportamientos se dan en los compañeros (estados o emociones, alegría, aburrimiento, ayuda entre compañeros, tensiones).

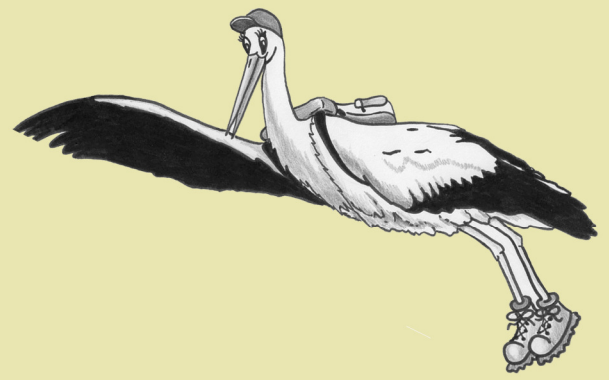
.....

6.- ¿Sabías que la escalada y el senderismo se encuentran dentro de las actividades físicas en el medio natural? Señala otras actividades o deportes que se practiquen en el medio natural.

.....

.....

7.- ¡Atento!, escucha con detenimiento a tus compañeros y señala si aparecen actitudes de respeto hacia los compañeros, materiales o hacia el maestro en las actividades practicadas.



Este programa ha sido:

Financiado por: Consejería de los Jóvenes y del Deporte.

Organizado por: Federación Extremeña de Montaña y Escalada.

Diseño: Isabel Casado Gordillo y Raúl Ortiz Montoya.
