

Educación Física



PRESENTACIÓN

La propuesta didáctica que mostramos a continuación para el área de Educación Física es una propuesta variada de aprendizajes que se muestran al profesorado con la suficiente concreción para llevarlos al aula pero a la vez, con la necesaria flexibilidad para ser amoldados a diferente alumnado, unidades didácticas y por supuesto entornos socioeducativos. Algunos de ellos podrían transformarse en una tarea más amplia con la necesaria adecuación a contexto.

No buscábamos actividades tipo ficha en las que desde el aula trabajásemos Educación y Promoción de la Salud (EPS) porque nos parecía una manera de “cortar” el desarrollo normal de la Educación Física (EF); lo que se presenta son actividades cotidianas del ámbito de nuestra área que puedan hacer reflexionar de manera directa sobre drogas, educación para el consumo, maltrato, sexismo..., en definitiva, en nuestra salud y bienestar.

Los diferentes planteamientos presentan un doble desarrollo:

- Por un lado, y dentro de cada curso, un desarrollo horizontal, de manera que las propuestas que planteamos tocan de manera directa todos los bloques de contenidos, siendo fácilmente asumibles en cualquier programación y a su vez respondiendo a variados aspectos de la EPS y la coeducación, elementos fundamentales de trabajo común a todas las áreas.
- Por otro, hay un planteamiento vertical ya que tanto a nivel de actividades como de temática hemos querido dar un proyecto continuo a lo largo de los cursos. De este modo, se han incluido cinco propuestas que pertenecientes a cada bloque se desarrollan para los cuatro niveles de manera progresiva y respondiendo a los elementos curriculares. Todo ello para facilitar una incorporación realista y sencilla de este trabajo en nuestro día a día.

Evidentemente se produce la, llamémosle, **paradoja** de que en EF la motricidad suele siempre tener una relación directa con la salud, todo lo referido a elementos saludables como el ejercicio, la higiene, incluso elementos de la dieta..., no necesita de materiales extras porque son aprendizajes contenidos en el currículo y por tanto intrínsecos a la educación física escolar. Lo que aquí se propone es el trabajo transversal de otros elementos vinculados con la salud, con la coeducación y con la práctica diaria de la EF desde un enfoque integrador.

Las propuestas didácticas que se plantean para cada curso respetan el orden de los bloques de contenidos establecidos para el Principado de Asturias, así, en cada uno de los cursos empezamos trabajando el bloque de contenidos 1 (Condición física y salud), a continuación, el segundo bloque realizando actividades que incidan en las cualidades motrices, en el 3 y 4 juegos y deportes, en el 5 la expresión corporal y por último en el 6, un acercamiento a las actividades en el medio natural desde el centro. De tal forma que en todos los cursos están reflejados todos los bloques de contenidos.

Como se puede observar establecemos una vinculación entre las propuestas didácticas y su contribución al desarrollo de las competencias básicas (CCBB). El orden numérico utilizado, al igual que el marcado en los diferentes decretos, es:

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática.

3. Competencia en el conocimiento y la 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.

En el siguiente esquema se puede observar cómo se distribuyen cada una de las propuestas didácticas (PD) por nivel (columnas) y por bloques de contenidos (filas). Se incluye en el esquema el número de la propuesta didáctica, así como la temática relacionada con la **educación para la salud** predominante en la propuesta:

	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
BLOQUE DE CONTENIDOS 1				
PD1	Velocidad meditada (drogas)	Gymkhana de la belleza (imagen personal)	¿Quién es quién? (drogas)	Carrera nutricional cooperativa (alimentación)
BLOQUE DE CONTENIDOS 2				
PD2	Escalamos en salud (higiene postural)	Acroescalada (higiene postural)	Acro-expresivo -estático- (educación postural)	Acro-expresivo -dinámico- (educación postural)
BLOQUE DE CONTENIDOS 3 - 4				
PD3	Juegos y deportes con botellas: tenis (consumo)	Juegos y deportes con botellas: frontón (consumo)	Juegos y deportes con botellas: balonmano (consumo)	El mundo contra la droga: olimpiada (drogas)
BLOQUE DE CONTENIDOS 5				
PD4	Nuestros cuerpos y los problemas de salud (drogas)	El mimo del parque (igualdad)	Teatro de las conciencias (primeros auxilios)	El baile de las conciencias (interculturalidad)
BLOQUE DE CONTENIDOS 6				
PD5	Juegos de pistas en el centro (educación vial)	Juegos de pistas reflexivas (educación vial)	Carrera de orientación en el centro (educación vial)	Carrera de orientación urbana (educación vial)

Nota: Los trabajos relacionados con el bloque de contenidos 2 relativos a la Acroescalada son, íntegramente, una propuesta del profesor **Óscar García Busto**.

1º ESO / Educación Física

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Educación Física**, aparecen para **1º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA

Condición física / El factor cuantitativo del movimiento / Capacidades físicas relacionadas con la salud / Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. VELOCIDAD MEDITADA** 09

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA y BLOQUE 2. CUALIDADES MOTRICES

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. ESCALAMOS EN SALUD** 15

BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES (y 4 según variantes)

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. JUEGOS Y DEPORTES CON BOTELLAS (I): TENIS** 21

BLOQUE 5. CONDICIÓN FÍSICA

PROPUESTA DIDÁCTICA **4. NUESTROS CUERPOS Y LOS PROBLEMAS DE SALUD** 25

BLOQUE 6. CONDICIÓN FÍSICA

PROPUESTA DIDÁCTICA **5. JUEGO DE PISTAS EN EL CENTRO** 29

VELOCIDAD MEDITADA

OBJETIVOS

- Reflexionar, a nivel grupal, de cuestiones relacionadas con la prevención del consumo de drogas.
- Debatir y analizar críticamente sobre el tema.
- Realizar una práctica lúdica relacionada con la velocidad.
- Incluir la velocidad y sus diferentes tipos en un trabajo reflexivo de EPS.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Condición física

Condición física. El factor cuantitativo del movimiento. Capacidades físicas relacionadas con la salud.

Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

3. Incrementar las capacidades físicas, relacionadas con la salud trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial (centrado en velocidad):
 - Identificar las cuatro capacidades físicas básicas y conceptualizarlas como el factor cuantitativo del movimiento (1).
 - Relacionar la mejora de sus capacidades con el esfuerzo, la autosuperación, la edad y la ausencia o presencia de la práctica de la actividad física en su tiempo libre (3, 8).

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: alcohol, tabaco, habilidades de control, decir no, presión de grupo...

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Uno de los elementos que se señala como importante en el inicio del consumo de drogas es la presión ejercida por el grupo de iguales. En esta etapa, nuestro alumnado es muy vulnerable a la presión del grupo porque necesita sentirse parte de él, desempeñar un rol en el mismo y que sus amistades le valoren.

La presión de grupo se puede manifestar de forma negativa, como en el caso de incitar al consumo de alcohol o drogas, o de forma positiva cuando nos intenta persuadir de hacer algo incorrecto. El alumno o

VELOCIDAD MEDITADA

alumna ha de aprender cuándo es conveniente seguir al grupo y cuándo no. Para ello es necesario que conozca las estrategias que se utilizan en cada uno de los casos.

- Forma negativa: El grupo intenta ridiculizar, retar, adular, amenazar, utilizar recompensas, engañar...
- Forma positiva: Cada persona ha de escuchar lo que nos piden, compararlo con lo que piensa o cree que debe hacer y por último tomar una decisión y comunicarla.

Aprender a decir NO es un proceso mediante el cual las y los adolescentes serán capaces de resistirse a la presión del grupo. Con esta propuesta buscamos además un trabajo cooperativo y social a la hora de consensuar las respuestas.

Desde el punto de vista físico se trata de intercalar en un ejercicio de velocidad y relevos, ideas, reflexiones o incluso pruebas de expresión corporal relativos a un tema, en este caso, el consumo de drogas.

Se pueden hacer carreras más cortas o más largas, curvas o rectas, sin objetos o con sacos, con cuchara y huevo, con un móvil, trabajando equilibrio..., aquí hacemos una propuesta sencilla. Incluso pueden plantearse con habilidades deportivas de avance – conducción – bote.

Además se presta al uso de juegos tradicionales como zancos, sacos..., actividades circenses como malabares, de expresión corporal o creativas como improvisar modos de avance dando pautas de apoyo (un pie, una mano y un pie...) o incluso con música para avanzar al ritmo marcado.

DESARROLLO

1. Se propone una carrera de relevos por grupos, para lo que previamente habrá que determinar el terreno y el modo de avance.
2. A continuación, hacemos grupos de cuatro (aproximadamente) y ponemos juntos a dos grupos, uno correrá y el otro hará de árbitro.
3. Antes de la carrera, se da un texto a cada grupo corredor y a cada grupo árbitro (ficha 1 para el alumnado), en la que hay una serie de cuestiones a las que tendrán que responder.
4. La dinámica de la carrera es la siguiente: cada grupo recibe la ficha y cuenta con dos minutos cronometrados para leerla y buscar las respuestas de forma grupal, tanto el grupo corredor como el árbitro.
5. Tras los dos minutos, se indica a sus posiciones, de manera que cada alumno o alumna se coloque en su posición (salida o relevo), así como cada árbitro.
6. Se da la salida, cada corredor o corredora hace su recorrido y para dar el relevo debe responder correctamente a su árbitro, que valora la respuesta y levanta la mano cuando obtiene la respuesta que considera correcta, lo que significa que puede darse el relevo y salir el siguiente. Cada árbitro anota la respuesta recibida.

VELOCIDAD MEDITADA

7. Se repite la carrera, pero cambiando los grupos, de manera que el grupo árbitro pasa a ser corredor y viceversa. Para esta segunda carrera, se utiliza la ficha 2.
8. Se hace puesta en común: cada grupo corredor comentará las respuestas que dieron en los relevos y cada grupo árbitro las que consideró correctas. Entre todos y todas, se llegará a las conclusiones oportunas.

Por último, comentar que se puede adaptar para que la estrategia de juego de cada grupo pueda ser meditar las respuestas antes de salir (tal y como está ahora) o improvisar en cada zona (no habría dos minutos para la reflexión común) o que cada grupo decida el momento de salida como parte del juego (inmediato o si prefiere reflexionar previamente).

Si queremos trabajar aspectos co-evaluativos podemos dejar al árbitro que califique y la puesta en común no servirá para calificar sino simplemente para poner en común ideas.

RECURSOS

— Fichas 1 y 2 para el alumnado.

VELOCIDAD MEDITADA**FICHA 1**

Caso: Todos los amigos de Juan son mayores que él, tienen 16 años y se sienten los más “guays”. Juan quiere ser como ellos y piensa que estar en 1º ESO es aburrido y que con sus 12 años no puede hacer cosas que ellos sí. Por eso empezó a fumar, porque sus amigos lo hacían, realmente no le gustaba pero le hacía sentir mayor. Además sabe que eso no le hace daño porque puede seguir corriendo sin dificultad.

Preguntas:

1. Cita dos consecuencias negativas de fumar.

.....

.....

2. Cita dos beneficios de dejar de fumar.

.....

.....

3. ¿Qué crees que debería hacer Juan en general? ¿Y concretamente, cuándo sus amigos le ofrezcan tabaco?

.....

.....

.....

.....

.....

4. ¿Qué alternativas se te ocurren al consumo de tabaco? ¿Y para resistir la presión del grupo?

.....

.....

.....

.....

.....

VELOCIDAD MEDITADA

FICHA 2

Caso: María llega a su casa tras una noche con sus amigas del barrio. Lo que más les gusta es estar en el parque con ellas y hablar de chicos. De vez en cuando, llevan bebidas alcohólicas. En noches como ésta, al llegar a casa se siente mal, tiene que engañar a su madre diciendo que se encuentra mal e irse a la cama ya que ha bebido algo de alcohol y no quiere que la pillen. A veces llora en silencio ya que no le gusta lo que hace, pero cuando vuelve a estar con sus amigas en el parque, otra vez a empezar...

Preguntas:

1. Cita dos consecuencias negativas de tomar alcohol.

.....

.....

2. Cita dos beneficios de dejar de beber alcohol.

.....

.....

3. ¿Qué piensas que pasaría si María está con sus amigas y no bebe alcohol?

.....

.....

.....

4. Construye una frase para que María pueda decir no cuando le ofrecen alcohol.

.....

.....

.....

OBJETIVOS

- Potenciar las cualidades motrices del alumnado a través de la acroescalada.
- Favorecer el trabajo cooperativo y la igualdad de mujeres y hombres, con participación de ambos sexos en los grupos.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Condición física y bloque 2. Cualidades motrices

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

- Incrementar la coordinación dinámica general y el equilibrio estático respecto al nivel de partida.
 - Resolver tareas de coordinación dinámica general (recorridos de obstáculos, ejercicios calisténicos, pistas americanas, ejercicios gimnásticos) autoevaluando su progresión respecto al nivel de partida (7 y 8).
 - Resolver tareas de equilibrio estático (7 y 8).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la salud: higiene postural y educación postural, prevención de lesiones y accidentes.

De forma paralela, trabajo cooperativo e igualdad de mujeres y hombres.

DURACIÓN APROXIMADA

Al menos cinco sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La acroescalada es una unión del acrosport y de las espalderas. La podemos definir como una actividad física que consiste en formar en las espaldera figuras en grupo. El hecho de que el alumnado trabaje sobre los barrotes elimina los riesgos derivados de soportar el peso de los compañeros así como de las caídas pues el equilibrio en la acroescalada se acompaña con presas de mano en los barrotes, algo de lo que también carece el acrosport. Eliminar estos riesgos provoca que todos son parte protagonista y principal en las figuras. El peso y la habilidad ya no discriminan, los/as más capaces y los/as menos se complementan en figuras vistosas.

Por otra parte, las malas posturas pueden provocar dolores crónicos, deformaciones de la columna, dificultades para realizar actividades cotidianas... El problema es dejar que los malos hábitos posturales arraiguen en nuestro alumnado por lo que la prevención es un aspecto clave para prevenir lesiones.

ESCALAMOS EN SALUD

Será necesario por tanto, incidir en la realización de los ejercicios correctos y en la concienciación de los inadecuados. Así, con un uso correcto del cuerpo y un mejor conocimiento teórico-práctico de los principios básicos del movimiento, podemos disminuir el peligro de lesiones tanto en actividades propias de la actividad física como en aquellas propias de la vida cotidiana.

DESARROLLO

El planteamiento de trabajo es sencillo. Después de una o dos clases de introducción a las posibilidades de la espaldera en cuanto a evoluciones (pre-escalada), posiciones y figuras, se forman los grupos y ¡a hacer figuras! Y hacer implica primero pensar, crear, experimentar ya que no hay referencias para “copiar”. Los grupos pueden ser de entre 3 y 6 personas pero también podemos probar a hacer una figura toda la clase. Las figuras pueden ser improvisadas, pero si son pensadas y diseñadas previamente, incluso dibujadas, quedarán sin duda mucho mejor. En este sentido, las figuras planeadas pueden tratar de abordar temas desde lo figurativo y se puede dar indicación en este sentido. Así para cada una de las sesiones (de la 2 a la 5), se puede trabajar un tema: bienestar emocional, alimentación saludable, prevención de drogodependencias y educación afectivo-sexual. De este modo, en una parte de la figura, puede haber algún elemento que se relacione con un mensaje promotor de la salud sobre estos temas.

A modo de esquema, se propone por tanto:

Sesión 1

- Presentación de la actividad y del material curricular.
- Calentamiento general autónomo.
- Calentamiento específico de cara al trabajo en la espaldera dirigido por el profesor/a. Como juego de adaptación a la posición ventral y de calentamiento de la musculatura de sostén funciona muy bien el “waterpolo en seco” (nombre asignado a una actividad del trabajo de Juárez Navarro y col).
- Realización de juegos en la espaldera (dos grupos que se cruzan, el pañuelo, por parejas todas las formas posibles de cruzarse...).
- Estiramientos en la espaldera.

Sesión 2 a 5

- Calentamiento autónomo o por grupos.
- Realización de figuras por grupos (de 3 a 6, por ejemplo) y últimos 10 minutos figura grupal toda la clase (diferente cada día).
- Se piden voluntarios/as para que traigan diseñada la figura de grupo a realizar.
- Estiramientos en la espaldera.

ESCALAMOS EN SALUD

Como actividad complementaria, cada grupo puede hacer fotografías de sus figuras y elaborar un collage. Se fija una fecha para la presentación de los mismos, que quedarán expuestos en una pared del gimnasio. Se puede aprovechar esta presentación para abrir un debate sobre:

- ¿Cómo fue el trabajo cooperativo? ¿Cómo se sintieron durante la realización? ¿Qué ventajas e inconvenientes le ven? ¿Qué conclusión sacan de esta experiencia?
- ¿Cómo fue la colaboración entre chicos y chicas? ¿Qué diferencias hubo entre los chicos y las chicas a la hora de realizar y componer figuras? ¿Qué aplicación práctica sacan?

RECURSOS

- Espalderas.
- Colchonetas, que se sitúan debajo del tramo de espalderas en el que trabaja cada grupo.
- Material complementario pueden ser, aros, cuerdas, picas..., incluso magnesio para que se sientan auténticos escaladores.
- La vestimenta de un mismo color o combinadas potencia la vistosidad de las figuras. Al alumnado le suele gustar “quedar” para traer todo, por ejemplo, camiseta negra.
- Ficha: En esta propuesta, hay también una ficha con diferentes figuras realizadas por el alumnado, para que el profesorado la utilice como considere oportuno.

FUENTE

- La autoría de esta sesión corresponde a Óscar García Busto.

ESCALAMOS EN SALUD

FICHA

Se muestran diferentes figuras realizadas por el alumnado. Las fotografías son tomadas del artículo **Acroescalada, acrotrepas o acroespalderas**, de Óscar García Busto (Revista Digital, núm. 137, octubre de 2009, Buenos Aires).



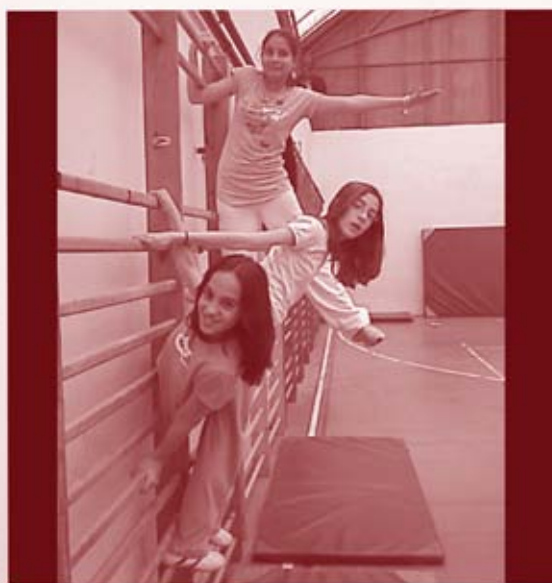
EL ESPEJO



GRUPO DE 4

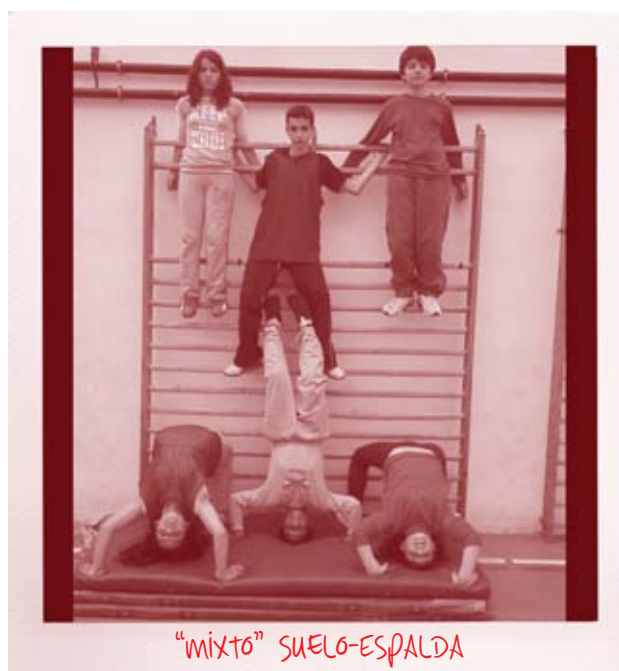
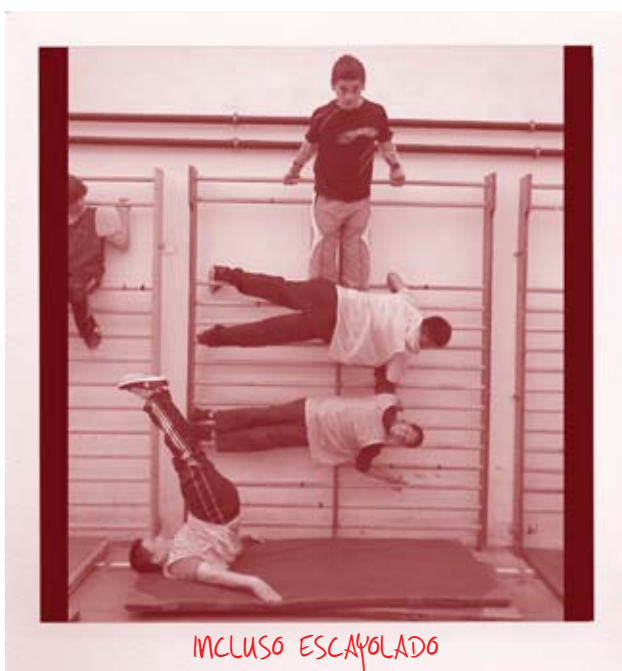


PROPUESTAS CON CUERDAS



PROYECCIÓN LATERAL

ESCALAMOS EN SALUD



JUEGOS Y DEPORTES CON BOTELLAS (I): TENIS

OBJETIVOS

- Utilizar materiales de reciclaje como elementos fundamentales en las actividades físico-deportivas.
- Construir los propios materiales y tomar conciencia de su valor.
- Realizar una práctica lúdica relacionada con los deportes de raqueta directos, aquellos en los que, entre los jugadores y las jugadoras, no hay un obstáculo o pared intermedia (por definición serían indirectos los juegos tipo “frontón” y directos los tipo “tenis”).

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 3. Juegos y deportes (y 4, según variantes)

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

5. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte, aceptando el nivel alcanzado (en este caso incluimos la modificación para un **deporte de adversario**):
 - Progresar en las habilidades coordinativas de las habilidades específicas del deporte practicado (8).
 - Resolver con eficacia los problemas motores planteados (8).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: educación para el consumo, materiales de trabajo, materiales para el ocio, cultura de las tres R.

DURACIÓN APROXIMADA

Tres o cuatro sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La reflexión que se propone está relacionada con la cultura de las tres R:

Reducir

Es muy importante que se reduzca el volumen de los productos que consumimos ya que generalmente consumimos más de los que necesitamos. Muchos de estos productos se elaboran con materias primas que no se deben desperdiciar, como pueden ser el agua potable o el petróleo. Además, con este consumo desmesurado se generan grandes cantidades de basura que se podrían evitar. Por lo tanto, con la reducción del consumo estamos mejorando nuestro medioambiente.

JUEGOS Y DEPORTES CON BOTELLAS (I): TENIS

Reutilizar (la propuesta se centra concretamente en este apartado)

Es conveniente la reutilización de la mayor cantidad de cosas que sea posible, es la manera de generar menos desperdicios y de no malgastar recursos. Aparte, la reutilización implica trabajar aspectos como la creatividad ya que se busca para cada objeto una función diferente para la que inicialmente fue creado.

Reciclar

Se entiende por reciclaje el conjunto de técnicas y estrategias encaminadas a elaborar nuevos artículos utilizando materiales provenientes de otros ya usados anteriormente.

A nivel físico, tras la construcción de la botella (sesión 1 explicada en el apartado de Desarrollo) se explican las reglas de juegos muy similares al tenis y frontón. Se pretende que el alumnado se dé cuenta que con materiales cercanos se pueden lograr los mismos objetivos que con los comprados.

Son juegos en los que en lugar de existir un golpeo directo (como ocurre con la raqueta) existe una fase de recepción y pase – proyección. Debemos poner una norma para que esta fase sea inmediata evitando desarrollos no deseados.

Esta propuesta se presta a numerosos juegos cooperativos tanto directos como indirectos, aunque en esta primera fase iniciaremos con los directos.

Por último, apuntar que las mismas botellas bien antes o bien después, pueden ser utilizadas para trabajos propios de los juegos y deportes tradicionales asturianos como las Carreras de mazorcas o juegos relacionados con los bolos, usando las botellas como bolos.

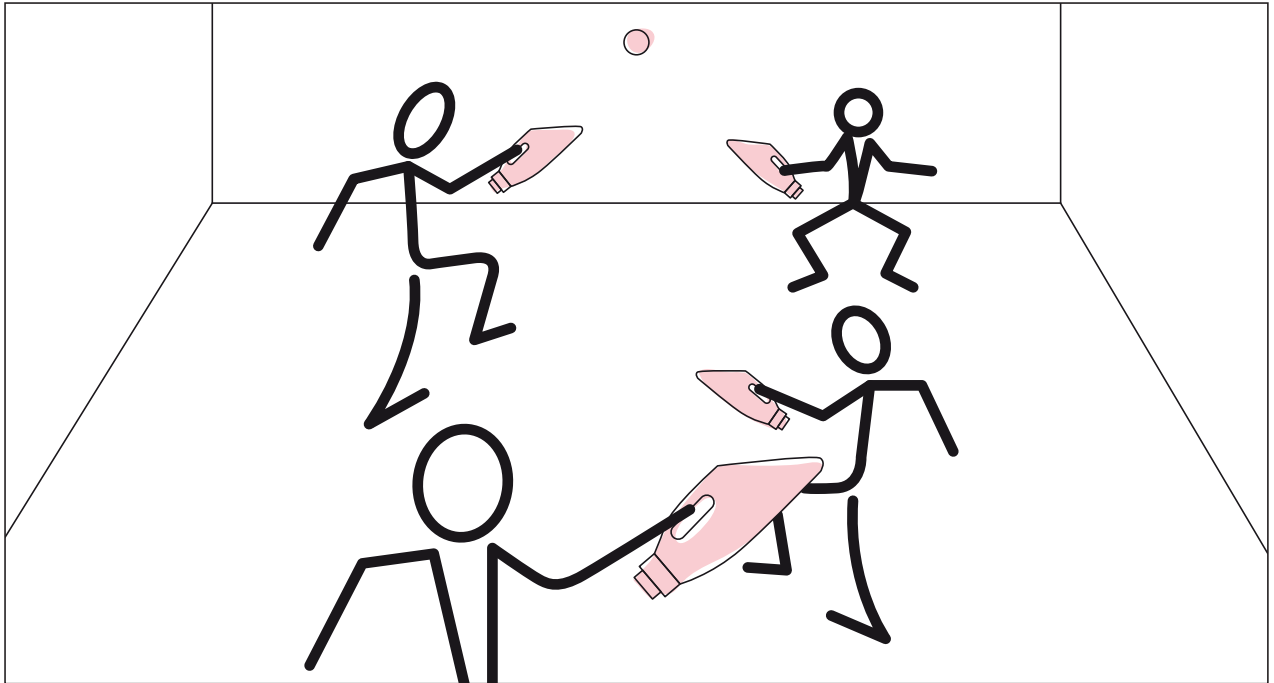
DESARROLLO

Sesión 1

Construcción de la botella

Se traza una línea por la cara lateral hasta llegar a la zona lisa de la botella. Se unen ambos lados con la misma línea. Por la base de la botella también se recorta eliminando dicha base. La botella queda como una "L" vista lateralmente. También podemos hacerlo con una botella de suavizante como se plantea en el dibujo (extraído del blog de Educación Física: www.efjjrebollo.blogspot.com).

JUEGOS Y DEPORTES CON BOTELLAS (I): TENIS

*Explicación*

Sobre la diferencia entre juegos directos e indirectos.

Práctica

Basada en el juego global, se trata de experimentar y de probar.

*Sesión 2 y siguientes**Práctica*

Se pueden plantear desde juegos cooperativos, como el de trasladar la pelota de un punto a otro, con pases variados, con diferentes agrupamientos..., hasta acabar con juegos directos.

Asimismo, también se puede poner una goma o una red dividiendo los campos y hacerlos individuales o dobles.

RECURSOS

- El material ideal para este nivel son las botellas de leche o suavizante.
- Para elaborar la botella: Tijeras y rotulador.
- Pelota de tenis o similar: La pelota vale de cualquier tipo, por ejemplo de tenis, aunque sería mejor que tuviera cierto peso (evitar tipo goma-espuma).

NUESTROS CUERPOS Y LOS PROBLEMAS DE SALUD

OBJETIVOS

- Transmitir a través del cuerpo ideas sobre la prevención del consumo de drogas.
- Reflexionar sobre estas ideas para posteriormente transformarla en teatro.
- Favorecer actitudes saludables.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 5. Expresión corporal y ritmo

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

7. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos:
- Expresar distintas emociones a través de gestos, posturas y movimientos que favorezcan la dinámica positiva del grupo (6 y 8).
 - Adecuar su actuación a la técnica expresiva escogida (6).
 - Ejecutar actividades combinando distintos ritmos y manejando diversos objetos (6).
 - Poner en práctica montajes finales con trabajos en equipo (5 y 6).
 - Mostrar una actitud favorable hacia la expresión corporal y el ritmo en sus distintas manifestaciones aceptando su propia imagen (8).
 - Colaborar con el grupo ayudando a los compañeros y las compañeras que más lo necesiten y respetando las ejecuciones de las demás personas (6).
 - Utilizar adecuadamente los materiales e instalaciones (8).

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: tabaco y alcohol, decir no, presión de grupo.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos a tres sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta actividad está relacionada con la propuesta didáctica 1. Se trata de incidir en el mismo tema, la prevención del consumo de drogas, pero enfocándolo desde otra perspectiva, la de los alumnos y las alumnas, ya que son quienes van a plantear las situaciones.

NUESTROS CUERPOS Y LOS PROBLEMAS DE SALUD

Esta actividad se enmarca dentro de los contenidos expresivos que desarrollan habilidades motrices como el cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento.

Este tipo de actividades tienen un desarrollo progresivo a lo largo de la ESO, de manera que en 1º se plantea un trabajo grupal sin música, en 2º hay una acción individual de mimo (respondiendo a las exigencias del currículo y aumentando la dificultad por ese “factor de soledad”), y en 3º y 4º se incluye música en la escenografía, entre otros elementos.

En este caso, en 1º ESO, buscamos una escenografía básica, de 1 minuto de duración (variable) donde sin ningún sonido ni palabra, hagan transmitir sensaciones sobre el tema tratado.

DESARROLLO

Sesión 1

Explicación del tema y la actividad

Se plantea que se va a trabajar la expresión corporal utilizando un tema, que es la prevención del consumo de alcohol y tabaco. Para ello, se formarán diferentes grupos (variable en función del número de alumnado), que tendrán que transmitir mensajes sobre el consumo de alcohol y tabaco. Será un trabajo grupal y sin música, en el que tendrán que poner especial atención en la postura, los gestos y el movimiento. Se puede empezar con ejercicios sencillos para representar diferentes bebidas alcohólicas, espacios en los que se fuma, efectos del alcohol, del tabaco, consecuencias negativas de ambas conductas, etc.

Se puede comenzar con escenas improvisadas y luego plantear temas y dejar que cada grupo las reflexione y luego las represente al resto de la clase.

Sesión 2 y 3

Prácticas

Hay un desarrollo, aprendizaje y posterior exposición de la práctica guiada por el profesorado. Se plantean temas concretos (bien se pueden repartir entre los grupos o bien que todos los grupos los realicen): cómo decir no, diferentes propuestas para hacer frente a la presión de grupo, mecanismos de autocontrol...

Al finalizar, es importante un debate sobre qué nos ha parecido y un repaso de las cuestiones que han salido, para que entre todos y todas, con ayuda del profesorado, se alcancen unas conclusiones.

Por último, podemos incluir aspectos co-evaluativos incluyendo una ficha en la que los demás grupos valoren a sus compañeros/as.

RECURSOS

— Ficha para el alumnado.

NUESTROS CUERPOS Y LOS PROBLEMAS DE SALUD

FICHA

A valorar	Sí	Regular	No
1. Reflejan una realidad, una emoción o sentimiento sobre tabaco, alcohol, presión de grupo...			
2. Participan todos los miembros del grupo por igual.			
3. Es un trabajo serio que me hace reflexionar.			
4. ¿Qué contenidos me han transmitido?			
5. ¿Qué conclusiones saco de la representación?			
6. Otras observaciones.			

JUEGO DE PISTAS EN EL CENTRO

OBJETIVOS

- Trabajar sobre un mapa las normas básicas de actuación vial.
- Realizar una práctica lúdica relacionada con la resistencia aeróbica.
- Mejorar la percepción positiva de un trabajo en resistencia.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 6. Actividades en el medio natural

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

8. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones:
- Identificar el significado de las señales necesarias para completar el recorrido (3).
 - Realizar el recorrido en el orden establecido en un tiempo determinado, con o sin mapa (8).
 - Respetar el entorno físico y social en el que se desarrolla la actividad (3).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: educación vial, normas de seguridad para peatones.

DURACIÓN APROXIMADA

Una o dos sesiones. Podrían ser al inicio del curso facilitando la adaptación a las nuevas instalaciones del centro.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La **educación vial** parte de que **no es suficiente** el conocimiento de las normas por parte de los peatones y conductores o conductoras, ni con la aprobación de los exámenes obligatorios para obtener los permisos de conducción, ni del mantenimiento adecuado de las infraestructuras viales, ni del control riguroso de las autoridades..., si no que **es necesario** el trabajo de aspectos culturales y actitudinales que permitirán desplazarse con seguridad. Para ello, se ha de promover el respeto por uno/a mismo/a y por las demás personas, y por las normas de convivencia.

La propuesta es una actividad simple de orientación pero muy efectiva. Debemos considerar lo siguiente:

1. Elaboraremos un plano: Son alumnos y alumnas de 1º ESO, de reciente incorporación, y les daremos un plano sencillo de nuestro centro con los límites del instituto.

JUEGO DE PISTAS EN EL CENTRO

2. Las leyendas serán sencillas y hay que evitar pasar por dentro de edificios, zonas verdes y peligrosas o por donde no queremos que pasen, lo que se marcará en el mapa. Se utilizarán también señales de tráfico que indiquen la dirección, el sentido o la prohibición de los desplazamientos.

DESARROLLO

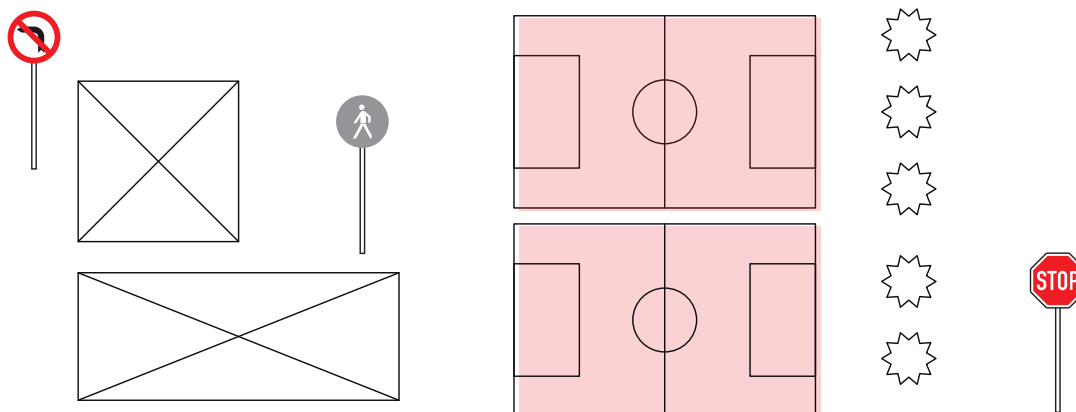
Sesión 1

Explicación del mapa y construcción del mapa

El alumnado deberá elaborar un mapa del centro (por grupos), para lo que se le proporcionará una hoja de tamaño DIN A-3 y rotuladores de colores. Es importante que el mapa sea realista y proporcionado. Consideraremos los siguientes aspectos:

- Los edificios – dentro de los cuales no correremos – se marcan señalados con un cuadrado marcado con una cruz.
- Aquellos lugares con columnas, cubiertos, dentro de los cuales correremos se marcan con círculos (uno por columna, aprox.)
- Son importantes los colores en el mapa: se pintará de *gris* el asfalto, de *verde* la naturaleza, de *azul* las zonas con agua y *¡muy importante!* de rojo los límites del mapa y las zonas peligrosas (cerca de un lago, de la carretera...)
- También incluiremos señales de tráfico que indiquen la dirección, el sentido o la prohibición de los desplazamientos.
- Podemos incluir otras formas que simulen árboles o cualquier otro objeto, siempre y cuando se especifique de qué se trata, con una leyenda al pie.

Ejemplo de mapa:



Cada grupo podrá moverse por el espacio del centro para la realización de su mapa.

JUEGO DE PISTAS EN EL CENTRO

Sesión 2

Una vez elaborado el mapa, cada grupo establecerá un recorrido por el mapa elaborado, en el que se incluyan al menos 8 puntos por los que hay que pasar, estableciendo una salida y una meta comunes.

Tras la señalización de los mapas, éstos se mezclarán y cada grupo escogerá uno, que no podrá ser el que ha elaborado. Con su nuevo mapa, cada grupo deberá hacer el recorrido señalado.

Cuando los grupos estén preparados, se procederá a la salida de todos los grupos a la vez (la salida debe ser la misma, como ya se señaló). Se les esperará en la meta (que también tiene que ser común), para registrar la llegada.

Una vez que todos los grupos hayan completado el recorrido, se hará una puesta en común para escuchar los comentarios de los grupos (principales dificultades, coordinación dentro del grupo, etc.).

Se terminará repasando las señales de tráfico utilizadas en los mapas, así como la importancia de respetar las normas viales.

RECURSOS

— Folios DIN A-3 y rotuladores de colores para la elaboración del mapa.

2º ESO / Educación Física

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Educación Física**, aparecen para **2º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA

Condición física / El factor cuantitativo del movimiento / Capacidades físicas relacionadas con la salud / Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. GYMKHANA DE LA BELLEZA** 35

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA y BLOQUE 2. CUALIDADES MOTRICES

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. ACROESCALADA** 39

BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES (y 4 según variantes)

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. JUEGOS Y DEPORTES CON BOTELLAS (II): FRONTÓN** 43

BLOQUE 5. EXPRESIÓN CORPORAL Y RITMO

PROPUESTA DIDÁCTICA **4. EL MIMO DEL PARQUE** 47

BLOQUE 6. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

PROPUESTA DIDÁCTICA **5. JUEGO DE PISTAS REFLEXIVAS EN EL CENTRO** 51

GYMKHANA DE LA BELLEZA

OBJETIVOS

- Reconocer los prototipos de belleza como una realidad cambiante en el tiempo.
- Debatir y analizar críticamente los prototipos de belleza en el entorno social.
- Realizar una práctica lúdica relacionada con la resistencia aeróbica.
- Mejorar la percepción positiva de un trabajo en resistencia.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Condición física

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

- Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial aplicando métodos de entrenamiento de estas capacidades físicas.
 - Dosificar el esfuerzo aeróbico controlando los tiempos de paso y la frecuencia cardíaca (3 y 7).
 - Incrementar la resistencia aeróbica mediante la práctica de métodos continuos para el desarrollo de la resistencia (7).
 - Relacionar la mejora de dichas capacidades con el esfuerzo, la autosuperación, la edad y la ausencia o presencia de la práctica de actividad física en su tiempo libre (7 y 8).

CONCEPTOS CLAVE

Bienestar emocional: autoestima, aceptación personal, imagen corporal.

DURACIÓN APROXIMADA

Dos a tres sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La propuesta pretende reflexionar sobre los estereotipos de belleza actuales. Estos estereotipos están definidos como creencias sobre las diferentes características que definen la belleza de los hombres y las mujeres en nuestra sociedad. Tenemos que tener muy presente que los medios de comunicación actúan como agentes que refuerzan y dan a conocer estas creencias.

Hoy por hoy, estos estereotipos de belleza son sinónimo de riqueza ya que los y las modelos y las actrices y los actores han de cumplir con una serie de requisitos tales como una extrema delgadez,

GYMKHANA DE LA BELLEZA

altura, cuerpos perfectos..., y la cirugía plástica está contribuyendo a la consolidación de estos estereotipos. El resultado, en algunas ocasiones, es la aparición de problemas psicológicos ya que muchas personas no son capaces de alcanzar estos cánones de belleza establecidos.

DESARROLLO

La primera sesión se dedica a la elaboración de una ficha (por grupos) con la que el alumnado luego va a correr; en ésta, debe incluir imágenes de modelos de belleza de diferentes épocas, de tres a cinco mujeres y de tres a cinco hombres, de generaciones claramente diferentes y por tanto con idearios de belleza diferenciados. De este modo, recogerán el paso de modelos de la publicidad de los años 50 y 60 con un físico más “natural” a la extremada delgadez de las últimas décadas, para las mujeres, y de contundente musculación, para los hombres. La búsqueda se puede hacer en Internet e invitará a una primera reflexión sobre el tema.

Posteriormente, en la segunda sesión, en el entorno del centro se delimitarán aquellas zonas que a juicio del profesorado carezcan de peligro en base a carreteras, vías..., dependiendo de la estructura de cada centro ya que los alumnos y las alumnas no podrán salirse de estos márgenes. Con las hojas elaboradas en la primera sesión, en las que aparecerán 3-5 mujeres y 3-5 hombres de diferentes épocas, con diferentes estereotipos de belleza, el alumnado debe encontrar a, al menos, 3-5 personas de diferentes edades (se establecen bloques de edad) en la calle y preguntarles por el estereotipo que les gusta más.

Por tanto, en la ficha deben incluir un cuadro donde se establezcan los resultados de la encuesta, así podemos preguntar a personas de 15 a 25 años, de 25 a 45 y más de 45... por ejemplo. Esa ratio se establece por consenso en la primera sesión.

Veamos un ejemplo:

	Modelo 1	Modelo 2	Modelo 3
De 15 a 25 años			X
De 25 a 45 años	X		
Más de 45 años		X	

La complejidad se puede hacer mayor en base a lo que consideremos. Si aumentamos la zona de práctica o el número de modelos a analizar, disminuyendo el ratio de las personas a preguntar...

Se cronometra, es un trabajo de resistencia.

Gymkhana de la Belleza

Generalmente hay una relación entre la edad del “encuestado o encuestada” y el prototipo de belleza. Luego se hace una puesta en común a modo de debate sobre esa relación y cómo las modas hacen cambiar el estereotipo generacional.

Durante el desarrollo de la gymkhana, al preguntar a personas de diferente rango de edad se suele dar el caso directo de que las personas más jóvenes prefieren modelos más actuales y a medida que la gente tiene más edad prefiere épocas pasadas, eso nos lleva a un planteamiento final de debate sobre la evolución de los prototipos de belleza, una evolución no controlada, hablar de los factores externos, las modas...

Este debate y puesta en común puede ocuparnos la tercera sesión.

OBJETIVOS

- Potenciar las cualidades motrices del alumnado a través de la acroescalada.
- Favorecer el trabajo cooperativo y la igualdad de mujeres y hombres, con participación de ambos sexos en los grupos.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Condición física y bloque 2. Cualidades Motrices

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

- Incrementar la coordinación dinámica general y el equilibrio estático respecto al nivel de partida:
 - Explicar verbalmente o por escrito, a través de ejemplos de ejercicios realizados en clase, qué es la coordinación y cuál es su importancia en el éxito de la práctica de la actividad físico deportiva (1 y 7).
 - Resolver tareas de coordinación dinámica general (recorridos de obstáculos, ejercicios calisténicos, pistas americanas, ejercicios gimnásticos) autoevaluando su progresión respecto al nivel de partida (3 y 7).
 - Resolver tareas de equilibrio estático (7).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: higiene postural y educación postura, prevención de lesiones y accidentes.

De forma paralela, trabajo cooperativo e igualdad de mujeres y hombres.

DURACIÓN APROXIMADA

Al menos cinco sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La **acroescalada** es una unión del acrosport y de las espalderas. La podemos definir como una “actividad física que consiste en formar en las espaldera figuras en grupo”. El hecho de que el alumnado trabaje sobre los barrotes elimina los riesgos derivados de soportar el peso de los compañeros o compañeras así como de las caídas pues el equilibrio en la acroescalada se acompaña con presas de mano en los barrotes, algo de lo que también carece el acrosport.

Eliminar estos riesgos provoca que ya todos y todas sean parte protagonista y principal en las figuras. El peso y la habilidad ya no discriminan. Las personas más capaces y las menos se complementan en figuras vistosas. Al igual que en la propuesta 2 de 1º ESO, las reflexiones irán encaminadas a la realización de los ejercicios correctamente para evitar el peligro de lesionarse.

A nivel físico, proponemos una profundización de los trabajos iniciados en el curso anterior a tres niveles:

1. Aumento de la complejidad de las posiciones.
2. Aumento de los miembros del grupo, esto no sólo hace aumentar la complejidad creativa sino un mayor componente social en la organización, toma de decisiones, etc.
3. Podemos incluir la música y hacer posiciones dinámicas. Serían:
 - Determinar posición inicial con música, mantener entre 5–10 segundos.
 - Realizar un movimiento “tránsito” entre una posición y otra que sea rítmico y coordinado.
 - Determinar una nueva posición el mismo tiempo.

Podemos establecer entre 2 y 4 posiciones con una música dada, igual para todo el alumnado y que se ponga en clase para practicar. Asimismo, estas posiciones pueden contener un mensaje de promoción de la salud, en relación a los temas de alimentación, prevención de drogas, bienestar emocional y educación sexual. Puede parecer complicado transmitir un mensaje con estas figuras, sin embargo se trata más de que el alumnado reflexione sobre el tema; luego la representación puede ser más explícita (con un mensaje claro) o menos (favoreciendo que el resto de alumnado adivine el mensaje).

DESARROLLO

Sesión 1

Se propone:

- Presentación de la actividad y del material curricular.
- Calentamiento general autónomo.
- Calentamiento específico de cara al trabajo en la espaldera dirigido por el profesorado.
- Repaso de actividades del curso anterior, figuras libres o dirigidas (pueden proyectarse por cañón para hacerlas a modo “espejo”, incluso pueden ser las suyas de cursos pasados).
- Estiramientos en la espaldera.

Sesión 2

Se propone:

- Calentamiento autónomo o por grupos.
- Realización de 2 figuras dinámicas diseñadas por el profesorado primero sin música y luego con música. Las figuras pueden representar un mensaje de salud en relación a los temas de este material (bienestar, drogas, alimentación, sexualidad).
- Estiramientos en la espaldera.

Sesión 3 y 4

Se propone:

Calentamiento autónomo o por grupos.

Realización de figura dinámica diseñadas por cada grupo, primero se diseña y se entrena sin música y después con música.

Tal y como se ha planteado previamente, las figuras dinámicas pueden contener un mensaje de salud sobre los temas priorizados (bienestar, alimentación, drogas, educación sexual).

Estiramientos en la espaldera.

Sesión 5

Cada grupo expone su figura. Es opcional su grabación, puesta en blogs, etc., siempre teniendo en cuenta la protección de datos.

Se puede concluir con un debate sobre:

- ¿Cómo fue el trabajo cooperativo? ¿Qué problemas surgieron en la toma de decisiones, búsqueda de acuerdos...?
- ¿Cómo se sintieron durante la realización a nivel individual? ¿Se sintieron parte del grupo, con protagonismo, hubo respeto...?
- ¿Qué opinan de los mensajes de salud transmitidos? ¿Cómo fueron (claros, confusos, adecuados...)? ¿Qué ideas podemos recordar sobre alimentación saludable, prevención de drogas, bienestar emocional y educación sexual?
- Por último, ¿qué tal fue la colaboración entre chicos y chicas? ¿Hubo diferentes aportaciones en función del sexo? ¿Qué aplicación práctica sacan?

ACROESCALADA

RECURSOS

- Espalderas.
- Colchonetas, que se sitúan debajo del tramo de espalderas en el que trabaja cada grupo.
- Material complementario pueden ser, aros, cuerdas, picas..., incluso magnesio para que se sientan auténticos escaladores.
- La vestimenta de un mismo color o combinadas potencia la vistosidad de las figuras. Al alumnado le suele gustar “quedar” para traer todos y todas, por ejemplo, camiseta negra.
- Radio CD, mp3 o similar.

FUENTE

- Esta propuesta ha sido elaborada por Óscar García Busto.

JUEGOS Y DEPORTES CON BOTELLAS (II): FRONTÓN

OBJETIVOS

- Utilizar materiales de reciclaje como elementos fundamentales en las actividades físico-deportivas.
- Construir los propios materiales y tomar conciencia de su valor.
- Realizar una práctica lúdica relacionada con los deportes de raqueta indirectos.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 3. Juegos y deportes (y 4, según variantes)**Criterio de evaluación e indicadores** (entre paréntesis CCBB relacionada)

5. Incrementar el nivel de competencia en los deportes impartidos respecto a su nivel inicial progresando en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, y mostrando autocontrol en la aplicación de fuerza y en la relación con las personas adversarias ante situaciones de contacto físico en los juegos y en las actividades de lucha:
- Mejorar su nivel de juego (percepción, decisión y ejecución) respecto al nivel de partida (7 y 8).
 - Resolver tareas de ejecución que exijan el dominio básico de los gestos técnicos en condiciones estables (7 y 8).
 - Autoevaluar o coevaluar el nivel de juego con ayuda de planillas técnicas, test de ejecución o estadísticas de participación (1 y 7).
 - Mostrar autocontrol en la disputa del móvil, en la aplicación de fuerza y en el cumplimiento del reglamento (7 y 8).
 - Aplicar la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación y aplicando de forma correcta las técnicas señaladas (7 y 8).
 - Mostrar interés y capacidad de esfuerzo y autosuperación (7 y 8).
 - Cooperar con los compañeros y las compañeras con independencia de su nivel de habilidad, sexo o afinidad (5 y 7).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: educación para el consumo, materiales de trabajo, materiales para el ocio, cultura de las tres R.

DURACIÓN APROXIMADA

Tres o cuatro sesiones.

JUEGOS Y DEPORTES CON BOTELLAS (II): FRONTÓN

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta está relacionada con la cultura de las tres R ya trabajada en la propuesta 3 de 1º ESO.

Relacionado con la actividad física, vamos a ampliar los trabajos para añadirle los elementos básicos de los juegos indirectos, la pared. Con las mismas botellas de leche o botes de suavizante (utilizados en 1º ESO), se explican las reglas de juegos. Son muy similares a la pelota vasca, que pueden ser variadas en base al contexto.

- Permitimos que dé uno o dos botes.
- Ponemos un límite en la pared por debajo del cual no puede dar la bola y otro superior. En muchas ocasiones la propia pared ofrece límites naturales que podemos aprovechar.

Podemos empezar jugando cerca y con la mano de manera directa, como en el tenis. Luego iniciamos el trabajo sobre pared con la mano, muy cerca para que el alumnado se vaya dando cuenta del bote, de la percepción de las distancias...

En una tercera fase iniciamos los juegos con la botella que, al igual que ocurría en los juegos directos, exige limitar el tiempo en la recepción antes de lanzarla.

DESARROLLO

Sesión 1

Construcción de la botella

Es automático ya que se trabajó en el curso anterior. Si es la primera vez que se hace, se aplica lo trabajado en 1º ESO.

Se aprovecha para explicar/recordar la diferencia entre juegos directos e indirectos, y también para reflexionar sobre la importancia del respeto al medio ambiente y la cultura de las 3 R.

Se termina con práctica:

- Juego directo grupos de 4 con la mano.
- Juego directo parejas con la mano.
- Juego indirecto parejas con la mano.

JUEGOS Y DEPORTES CON BOTELLAS (II): FRONTÓN

Sesión 2 y siguientes

Prácticas

Se propone repaso y juegos variados con botella ante la pared.

Se puede terminar cada clase con un pequeño debate sobre el tema de la sesión (reducir, reciclar, reutilizar): ¿cómo se sintieron jugando con estos materiales?, ¿cómo valoran la experiencia?, ¿en que otros ámbitos se podrían aplicar este tipo de acciones?...

RECURSOS

- Para elaborar la botella: Tijeras, rotulador, botella de leche o suavizante.
- Pelota de tenis o similar.

EL MIMO DEL PARQUE

OBJETIVOS

- Transmitir a través del cuerpo ideas sobre igualdad entre hombres y mujeres, y fomento del buen trato en las relaciones.
- Reflexionar sobre estas cuestiones para posteriormente transformarla en teatro.
- Favorecer actitudes positivas hacia la igualdad y el buen trato.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 5. Expresión corporal y ritmo

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

7. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales o una representación dramática a partir de un ritmo escogido.
- Ajustar de forma armónica la secuencia de movimientos corporales al ritmo (6 y 7).
 - Preparar y ejecutar la actividad de forma desinhibida y abierta (6 y 8).
 - Respetar las ejecuciones de las demás personas (5 y 6).

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: igualdad de mujeres y hombres.

DURACIÓN APROXIMADA

Tres o cuatro sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En el plano de la igualdad entre hombres y mujeres, la Constitución de 1978 marca un punto de inflexión en la situación social y jurídica de las mujeres españolas. Se reconoce el principio de igualdad. En 1983, la creación del Instituto de la Mujer hace que no sólo se reconozca la situación de desigualdad, sino que se dé importancia a la política de igualdad y no discriminación en razón del sexo.

En los últimos años, la sociedad española ha vivido un proceso de transformación. En términos cuantitativos, la magnitud del cambio se refleja en ámbitos tan significativos como la educación, el empleo o la llegada a las esferas de poder. Aún así, la mujer sigue hoy por hoy, en muchos casos, en una situación desfavorable en relación al hombre.

EL MÍMO DEL PARQUE

Aparte, nuestra cultura sigue marcando enormemente cómo debe ser y comportarse un hombre, y cómo deber ser y comportarse una mujer, lo que influye de manera decisiva en la igualdad, perpetuándose estereotipos sexistas que inciden directamente en el bienestar, tanto de hombres como de mujeres.

Lo que se plantea es abrir una reflexión sobre este tema de una forma amplia, para que el alumnado elija qué aspecto quiere abordar: los diferentes ámbitos en los que las mujeres aún no han conseguido la igualdad (acceso al trabajo, diferencias salariales,...) y en los que sí los han conseguido, estereotipos sexistas que todavía persisten, desigualdades en nuestro entorno (amistades, familia, instituto...).

En ocasiones, el alumnado (y también el profesorado), percibe este tema como algo lejano, bien porque no ocurre en su ámbito, porque se da a edades más avanzadas... La realidad es que, a pesar de los avances, las desigualdades siguen presentes en todos los ámbitos, también en la escuela: los niños y las niñas siguen usando el azul y el rosa en muchos centros, los libros de texto no siempre incorporan la perspectiva de género, los equipos directivos siguen siendo mayoritariamente masculinos (a nivel general) a pesar de que entre el personal el porcentaje de mujeres es mayoritario, en secundaria se mantienen los estereotipos sobre las chicas y los chicos en sus relaciones sexuales, etc. Es, por tanto, importante reflexionar sobre estos temas y favorecer actitudes que promuevan el respeto y la igualdad.

Esta actividad se enmarca dentro de los contenidos expresivos que desarrollan habilidades motrices con el cuerpo: postura, gesto y movimiento. Se busca la aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas y la experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer la creatividad y una dinámica positiva del grupo. Se trabaja con música, pero es importante establecer que mientras en 3º y 4º ESO, la música es eje, aquí es simple acompañamiento (en el otro caso es condicionante, es decir, los movimientos se coordinan con el ritmo musical).

DESARROLLO

Se plantea un tema (en este caso, la igualdad de mujeres y hombres) para que transmitan a modo expresivo lo que les sugiere ese tema (pueden incluir atrezzo, música...), siendo el profesorado un mero orientador de los trabajos. El trabajo es por grupos y cada grupo debe elegir un subtema para su actuación (elección libre). Posteriormente, hay un debate de lo que sugirió cada actuación, lo que quiso transmitir el grupo, lo que interpretó el resto, la idoneidad de los mensajes...

Los agrupamientos quedarán a criterio del profesorado, así como el hecho de que sean mixtos, teniendo en cuenta cuestiones de tipo social.

EL MIMO DEL PARQUE

A modo de esquema:

Sesión 1

- Explicación del tema y la actividad.
- Formación de los grupos.
- Reflexión por parte de cada grupo sobre el subtema que va a elegir.
- Selección de música.

Sesión 2 y 3*Práctica*

- Desarrollo, aprendizaje y posterior exposición de la práctica.
- Al finalizar, debate sobre qué nos ha parecido y sobre la igualdad de mujeres y hombres: ¿qué piensan sobre la situación actual?, ¿dónde creen que hay desigualdad?, ¿cómo es la situación en el instituto?, ¿cómo piensan que se puede ir mejorando?...

RECURSOS

Se pueden llevar tres o cuatro tipos de músicas variadas de máximo un minuto y que la clase elija una por consenso, de manera que nos permita el trabajo con la música en alto para todos/as.

JUEGO DE PISTAS REFLEXIVAS EN EL CENTRO

OBJETIVOS

- Trabajar sobre mapa normas básicas viales.
- Reflexionar activamente sobre la igualdad de mujeres y hombres, y concretamente sobre la violencia de género.
- Realizar una práctica lúdica relacionada con la resistencia aeróbica.
- Mejorar la percepción positiva de un trabajo en resistencia.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 6. Actividades en el medio natural

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

8. Realizar de forma autónoma un recorrido de senderismo cumpliendo las normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad:
- Conocer los tipos de senderos y las normas básicas de seguridad (3 y 7).
 - Llevar una indumentaria, calzado y material adecuado (3 y 7).
 - Realizar la actividad de forma autónoma con un ritmo apropiado al nivel medio del grupo (3 y 5).

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: igualdad de mujeres y hombres, prevención de violencia de género.

De forma paralela, educación vial.

DURACIÓN APROXIMADA

Tres sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La reflexión continúa con lo trabajado en la propuesta anterior, aunque centrándonos en la violencia de género.

La Asamblea General de las Naciones Unidas en la **Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer**, aprobada en diciembre de 1993, indica que este tipo de violencia se refiere a:

“(…) todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea

JUEGO DE PISTAS REFLEXIVAS EN EL CENTRO

que ocurra en la vida pública o en la vida privada” (Asamblea General de la ONU, Resolución 48/104, 20 de diciembre de 1993).

La **violencia de género**, por lo tanto, “(...) agrupa todas las formas de violencia que se ejercen por parte del hombre sobre la mujer en función de su rol de género: violencia sexual, tráfico de mujeres, explotación sexual, mutilación genital, etc. independientemente del tipo de relaciones interpersonales que mantengan agresor y víctima, que pueden ser de tipo sentimental, laboral, familiar, o inexistentes” (de Celis, 2011, p. 95).

En esta propuesta se utilizan fichas para el alumnado con una serie de afirmaciones sobre la violencia de género. Todas ellas son incorrectas, ya que ninguna situación justifica la violencia de género, el responsable es quién la ejerce y los estudios existentes muestra que los hombres que la ejercen no tienen por qué tener problemas con las drogas, ni de salud mental ni ser violentos por naturaleza, ni tampoco se relaciona con el nivel de educación o económico.

DESARROLLO

En esta propuesta, también se continúa con el trabajo de educación vial ya iniciado en 1º ESO, en **la propuesta 5**. Debemos considerar lo siguiente:

- El alumnado elaborará, por grupos, un propio plano sobre el que trabajaremos.
- La leyenda será la misma que en el curso anterior.
- Posteriormente, los equipos participan uno a uno, de manera que unos equipos corren y otros hacen de jueces.

A modo de esquema:

Sesión 1

Cada grupo elaborará su propio plano del centro.

Sesión 2

Cada grupo entrega su plano a otro grupo y se van a repartir diferentes papeles, que alternarán: primero unos grupos corren y otros hacen de jueces, y luego cambian los papeles.

En el plano, el grupo árbitro pone números del 1 al 6 a diferentes lugares. Cada lugar corresponde a un sitio donde se colocará un árbitro y cuando lleguen allí el grupo corredor le planteará una cuestiones sobre violencia de género (aparecen recogidas en las fichas del alumnado). El grupo no podrá responder hasta que no hayan llegado todos sus componentes al punto establecido y una vez allí, tendrán que llegar a un acuerdo para responder y así poder continuar con la carrera.

JUEGO DE PISTAS REFLEXIVAS EN EL CENTRO

Comienzan las carreras, corren unos grupos y otro hacen de árbitros. Luego hay cambio, los grupos árbitros pasan a corredores y viceversa.

Es una carrera por lo que el profesorado llevará el tiempo global.

Sesión 3

Se hace un análisis de las respuestas, hay debate y comentarios grupales.

RECURSOS

— Ficha 1 y 2 del alumnado, cada una con seis cuestiones sobre violencia, para utilizar en cada carrera.

FUENTE

— www.educacionenvalores.org/IMG/pdf/genero_secundaria.pdf

JUEGO DE PISTAS REFLEXIVAS EN EL CENTRO

FICHA 1

Muestra tu acuerdo o desacuerdo con las siguientes frases:

1. Un hombre no maltrata porque sí; ella también habrá hecho algo para provocarle.

☐ DE ACUERDO ☐ EN DESACUERDO

2. Si una mujer es maltratada continuamente, la culpa es suya por seguir conviviendo con ese hombre.

☐ DE ACUERDO ☐ EN DESACUERDO

3. Si se tienen hijas/os, hay que aguantar los maltratos por el bien de las niñas y los niños.

☐ DE ACUERDO ☐ EN DESACUERDO

4. Los hombres que maltratan lo hacen porque tienen problemas con el alcohol u otras drogas.

☐ DE ACUERDO ☐ EN DESACUERDO

5. Los hombres que agreden a sus parejas están locos.

☐ DE ACUERDO ☐ EN DESACUERDO

6. Los hombres que agreden a sus parejas son violentos por naturaleza.

☐ DE ACUERDO ☐ EN DESACUERDO

JUEGO DE PISTAS REFLEXIVAS EN EL CENTRO

FICHA 2

Muestra tu acuerdo o desacuerdo con las siguientes frases:

1. Los hombres que abusan de sus parejas, también fueron maltratados en su infancia.

☐ DE ACUERDO ☐ EN DESACUERDO

2. La violencia doméstica es una pérdida momentánea de control.

☐ DE ACUERDO ☐ EN DESACUERDO

3. La violencia doméstica no es para tanto. Son casos muy aislados. Lo que pasa es que salen en la prensa y eso hace que parezca que pasa mucho.

☐ DE ACUERDO ☐ EN DESACUERDO

4. Lo que ocurre dentro de una pareja es un asunto privado; nadie tiene derecho a meterse.

☐ DE ACUERDO ☐ EN DESACUERDO

5. La violencia doméstica sólo ocurre en familias sin educación o que tienen pocos recursos económicos (viven en la miseria).

☐ DE ACUERDO ☐ EN DESACUERDO

6. Es más aceptable la violencia que se da entre personas cercanas que la que se da entre personas extrañas.

☐ DE ACUERDO ☐ EN DESACUERDO

3º ESO / Educación Física

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Educación Física**, aparecen para **3º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. ¿QUIÉN ES QUIÉN EN LA SALUD?** 59

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA y BLOQUE 2. CUALIDADES MOTRICES

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. ACRO-EXPRESIVO (ESTÁTICO)** 63

BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES (y 4 según variantes)

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. JUEGOS Y DEPORTES CON BOTELLAS (III):
BALONMANO ADAPTADO** 67

BLOQUE 5. EXPRESIÓN CORPORAL Y RITMO

PROPUESTA DIDÁCTICA **4. EL TEATRO DE LAS CONCIENCIAS** 71

BLOQUE 6. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

PROPUESTA DIDÁCTICA **5. CARRERA DE ORIENTACIÓN EN EL CENTRO** 75

¿QUIÉN ES QUIÉN EN LA SALUD?

OBJETIVOS

- Desarrollo del trabajo de la resistencia aeróbica.
- Reflexionar sobre aspectos básicos del tabaquismo y el alcoholismo en las personas.
- Conocer los efectos nocivos de tabaco y alcohol.
- Incluir la condición física y sus diferentes tipos en un trabajo reflexivo de EPS.
- Percepción positiva del trabajo de resistencia.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Condición física (aunque pueden incluirse elementos de los bloques 3 y 4)

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

- Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia así como la velocidad, a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad:
 - Conocer y combinar las actividades continuas, interválicas y fraccionadas para el desarrollo de la resistencia, seleccionando el volumen y la intensidad en función de la condición física personal (2 y 7).
 - Conocer y aplicar los métodos por parejas, autocargas y cargas ligeras para el desarrollo de la fuerza resistencia, identificando el grupo muscular y utilizando la terminología adecuada en la definición del ejercicio en función de los ejes y los planos (1 y 3).
 - Incrementar su condición física a través del esfuerzo diario, la autosuperación, la práctica regular, autónoma y responsable de la actividad física (7 y 8).

CONCEPTOS CLAVE

Prevención del consumo de drogas: tabaco, alcohol, habilidades (autocontrol, decir no), presión de grupo.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta está relacionada con la propuesta 1 de 1º ESO.

El alcohol y el tabaco son drogas, socialmente aceptadas, pero drogas, y nuestro alumnado de secundaria no sólo no está libre de ellas, sino que es en estas edades cuando se inicia en su consumo.

¿QUIÉN ES QUIÉN EN LA SALUD?

Planteamos un trabajo de velocidad – coordinación y equilibrio, a la vez que hacemos reflexionar sobre los efectos del tabaco y alcohol, y su relación con el cuerpo tal y como marca el currículo. Se le pueden dar tantos enfoques como se consideren en el sentido que se pueden incluir móviles deportivos, trabajo coordinativo más o menos desarrollado...

DESARROLLO

Tras un calentamiento, el alumnado, por grupos de 4 a 6, va a hacer una carrera de relevos con recorrido de ida y vuelta. La ida la realizamos con obstáculos, la vuelta sin ellos. Al final del recorrido de ida hay en un aro o similar con una serie de papeles (12 si son 6 en el grupo), donde se recogen efectos del tabaco y del alcohol. El alumno o la alumna al llegar coge uno de ellos y vuelve con él a la salida, donde tendrá que decidir si la cuestión que recoge el papel se refiere al tabaco o al alcohol. De este modo, se formarán dos montones, en uno de ellos se colocarán los que se relacionen con el tabaco y en el otro los que se relacionen con el alcohol. La división en uno u otro montón la realiza todo el grupo y la decisión ha de ser consensuada. No sale el siguiente hasta que el correspondiente papel no esté en un montón.

Los pasillos de trabajo (llamamos así a el recorrido de ida en el que el alumno tiene que realizar el trabajo específico – con obstáculo, zonas de carrera, etc.) que planteamos quedan a criterio del profesor o de la profesora.

Al finalizar el ejercicio, hacemos puesta en común y analizamos los efectos del tabaco y del alcohol.

Lo ideal es que sean grupos heterogéneos en base a su nivel de práctica.

RECURSOS

Ficha para el profesorado, donde se recogen efectos del tabaco y del alcohol para la elaboración de los papeles.

Y en función de los obstáculos, se pueden usar:

- Bancos suecos
- Picas
- Aros
- ...

FICHA PARA EL PROFESORADO

Efectos nocivos del tabaco y del alcohol para poder incluir en los papeles:

Tabaco

- Empeora la salud física de las personas que hay alrededor cuando se consume.

¿QUIÉN ES QUIÉN EN LA SALUD?

- Provoca mal aliento (halitosis) y los dientes manchados.
- Se pierde el gusto en el paladar, los sabores y sensaciones al comer.
- Provoca mal olor corporal, en la ropa y en casa.
- Disminución de la capacidad pulmonar, cuestión básica para el deporte.
- Mayor número de infecciones (catarros, bronquitis...) y descompensaciones respiratorias (asma, EPOC, enfisema...).
- El 80% de las enfermedades cardiovasculares (en España fallecen 1 de cada 3 personas) se podrían evitar sin él.
- Cuando se deja de consumir, cae el riesgo de ACV (accidentes cerebro-vasculares: infarto, trombosis, embolia), igualándose al de una persona consumidora a los 10 años.
- Aumenta el riesgo de padecer cánceres pues provoca 1 de cada 3: labio, boca, garganta (laringe), pulmón, esófago, páncreas, riñón, vejiga, etc.
- Las mujeres embarazadas corren un riesgo mayor de que sus bebés nazcan prematuros o con peso anormalmente bajo.
- Efectos nocivos en la piel, que puede adoptar un aspecto rugoso y coloración grisácea.
- Hay que tener en cuenta también los efectos nocivos en el ambiente, con el consumo pasivo, que igualmente tiene estos efectos perjudiciales en función de la exposición.

Alcohol

- Euforia y desinhibición, que ocasiona problemas en actividades cotidianas como conducir, trabajar ...
- Torpeza en movimientos.
- Insuficiencia hepática con graves consecuencias nutricionales.
- Cirrosis hepática, enfermedad crónica que provoca una insuficiencia hepática gradual que provoca trastornos mentales severos como es la encefalopatía hepática, conductas violentas y puede conducir a la muerte.
- Trastornos hormonales e impotencia sexual.
- Provoca la falta de defensas en el organismo, lo que ocasiona el desarrollo de enfermedades infecciosas frecuentes.
- Durante el embarazo puede causar problemas en el desarrollo del feto, produciendo el llamado síndrome fetal.
- Cuando se consume, empeora la salud psíquica de las personas que hay alrededor.

AERO-EXPRESIVO (ESTÁTICO)

OBJETIVOS

- Potenciar las cualidades motrices del alumnado a través de la acroescalada.
- Favorecer el trabajo cooperativo y la igualdad de mujeres y hombres, con participación de ambos sexos en los grupos.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Condición física y bloque 2. Cualidades Motrices**Criterio de evaluación e indicadores** (entre paréntesis CCBB relacionada)

3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico, atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones:
 - Adoptar una actitud postural correcta durante los ejercicios razonando los beneficios tanto en materia de seguridad como de eficacia (3 y 7).
 - Aplicar pautas de movimiento facilitadas para transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas (7 y 8).
 - Ejecutar de forma correcta ejercicios de fuerza muscular y flexibilidad que, realizados incorrectamente, puedan resultar potencialmente peligrosos (3 y 8).
5. Incrementar la agilidad a partir del nivel inicial:
 - Identificar la agilidad en las distintas manifestaciones físico deportivas y rítmicas así como sus componentes: velocidad y coordinación (3 y 7).
 - Resolver, con la concentración adecuada y con intensidad, situaciones que precisen de agilidad como circuitos especialmente diseñados, juegos o deportes reconociendo la influencia de esta capacidad (7).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: higiene postural y educación postural, prevención de lesiones y accidentes.

DURACIÓN APROXIMADA

Tres sesiones.

AERO-EXPRESIVO (ESTÁTICO)

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Tras la actividad de acroescalada de 1º y de 2º ESO, podemos incluir en nuestras unidades el acrosport a partir de 3º, que implica el desarrollo de elementos de fuerza o equilibrio. El acrosport además, tiene importantes lazos de compañerismo y respeto a las demás personas, ya que posibilita el reparto de los roles y la integración haciendo que todos y todas se sientan igual de importantes porque todos y todas son necesarios, desde quien sube arriba a quien “carga” con el peso.

Es vital incluir elementos básicos de carga realizando un trabajo de concienciación postural. Algunos aspectos sobre concienciación postural en los que haremos hincapié son:

- Los alumnos o las alumnas más grandes y con mayor peso serán quienes se coloquen en la parte inferior para soportar al resto.
- La base ha de tener los apoyos suficientes.
- Integrar cada ayuda en el conjunto de la pirámide.
- La espalda ha de estar plana y nunca se deben hacer los apoyos en el centro de la columna vertebral.
- Los agarres han de ser sólidos y con la musculatura contraída.
- Subir y bajar con mucho cuidado, nunca a impulsos o a saltos.
- Si hay alguna caída, los alumnos o las alumnas que están en la parte inferior han de mantener sus posiciones, quienes están arriba han de bajar a los espacios libres y mientras se esté cayendo es importante no agarrarse a los compañeros o las compañeras.

Este trabajo se complementa con el “Teatro de las conciencias” (propuesta didáctica 4 de 3º ESO), donde se permite la expresión en movimiento

DESARROLLO

Sesión 1

Tras un trabajo general de acrosport, se explica al alumnado lo que se pretende: proponemos un trabajo creativo de acrosport donde alumnos y alumnas hagan una figura creativa a modo de “cuadro” en el que pretendan reflejar un aspecto relacionado con la EPS, sin pautas. Deben mantener la postura 10”. La temática será elegida libremente por los alumnos y las alumnas. El trabajo se hace en pequeños grupos, con un número de alumnado a determinar por el profesorado.

Deben mantener la postura 10”. Podemos hacer una fotografía que es la que posteriormente proyectaremos en el cañón para comentarlas. Cada grupo hablará de qué quiso expresar y se creará un debate.

AERO-EXPRESIVO (ESTÁTICO)**Sesión 2**

Dedicaremos una sesión a ensayar diferentes figuras. Cada grupo trabajará de forma individual e irá explorando sus posibilidades, al tiempo que creando la figura definitiva que posteriormente presentarán a la clase.

Sesión 3

Cada grupo expone su figura al resto y posteriormente, debatimos. Podemos hacer alguna fotografía, que posteriormente proyectaremos en el cañón para comentarlas. Cada grupo hablará de qué quiso expresar y se creará un debate sobre aspectos relacionados con el acrosport, pero sobre todo con el mensaje de EPS que se quiso transmitir (acuerdo o desacuerdo, idoneidad, basado en conocimiento, etc.).

El profesor o profesora puede crear un criterio de calificación interno de la fotografía donde valora aspectos como la dificultad, formas rectilíneas, simétricas..., todo ello en base a lo trabajado en clase.

RECURSOS

- Cámara fotográfica.
- Ordenador portátil y cañón.

FUENTES

- La autoría de esta propuesta didáctica corresponde a Óscar García Bustos.

JUEGO Y DEPORTES CON BOTELLAS (III): BALONMANO ADAPTADO

OBJETIVOS

- Desarrollar trabajo con material de reciclaje dentro de la dinámica de juegos de equipo.
- Construir los propios materiales del juego y tomar conciencia de su valor.
- Fomento del respeto y valores del trabajo colectivo.
- Aprendizaje progresivo sobre otros deportes como el balonmano.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 3. Juegos y deportes (y 4, según variantes)**Criterio de evaluación e indicadores** (entre paréntesis CCBB relacionada)

6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, entendiendo la rivalidad deportiva como una estrategia de juego y no como una actitud frente a las demás personas:
 - Resolver tareas de ejecución que exijan el dominio básico de los gestos técnicos en condiciones estables (7 y 8).
 - Aplicar los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en situaciones reales o similares al juego real (7 y 8).
 - Mejorar su nivel de juego (percepción, decisión y ejecución) respecto al nivel de partida (7 y 8).
 - Mostrar interés, capacidad de autosuperación y concentración con objeto de realizar eficazmente las acciones (7 y 8).
 - Cooperar con los compañeros y las compañeras del grupo y con las personas adversarias valorando las acciones de calidad que ejecuten (5 y 7).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: educación para el consumo, materiales de trabajo, materiales para el ocio, cultura de las tres R.

DURACIÓN APROXIMADA

Desde una sesión de trabajo a toda una unidad didáctica.

JUEGO Y DEPORTES CON BOTELLAS (III): BALONMANO ADAPTADO

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta sigue las reflexiones ya trabajadas en la propuestas 3 de 1º y 2º ESO sobre la educación para el consumo y la cultura de las tres R.

Con las botellas trabajadas en cursos anteriores vamos a trabajar deportes de equipo.

Diferenciamos dos fases, una en la que la botella va en la mano. Y otra más compleja en la que a la botella le añadimos un palo (tipo *lacrosse*) y con ello aumentamos la dificultad coordinativa. El palo puede ser de cualquier tipo, de escoba, de cartón, una pica...

Este trabajo permite trabajar sobre una base deportiva, es decir, sobre las reglas de un deporte conocido. El uso de las normas del balonmano funciona muy bien ya que en todos los centros disponemos de una cancha de esas características a las que añadimos 3 normas muy sencillas (variables):

- Máximo de 5 segundos con la bola en la botella.
- Máximo de 3 pasos.
- Prohibido entrar en el área.

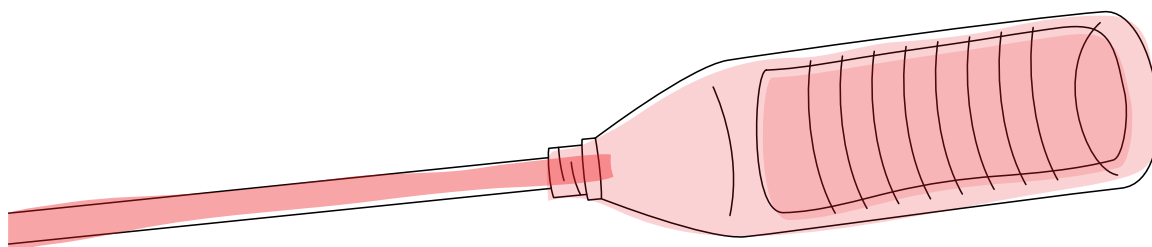
El grado de desarrollo es libre aunque puede acabarse compitiendo. Los juegos y ejercicios son una adaptación de los más conocidos y habituales del deporte: pases, pase y va, avances, paredes y tiros, 2x2, 1x2 y todas sus variables, etc.

DESARROLLO

Como ya se comentó, esta propuesta puede ser más o menos extensa, según decida el profesorado. Se hace la siguiente propuesta, a modo de ejemplo, para que cada profesor o profesora adapte:

Sesión 1

Se construye la botella, como en cursos anteriores, y se hace práctica con botella en la mano. Posteriormente, se le añade palo: recortamos la botella por los laterales y dejamos la base que permitiría la recepción de la bola; en su cara anterior, dejar la zona lisa a modo de “barriga” (ver ejemplo con botella de agua extraído de www.tsaafd-rosaleda.blogspot.com/2011_01_12_archive.html).



JUEGO Y DEPORTES CON BOTELLAS (III): BALONMANO ADAPTADO**Sesión 2**

Ejercicios por grupos (de 2 a 6) de pases variados (estáticos, en movimiento, directos, con una pared...).

Sesión 3

Repaso de lo trabajado el día anterior e inclusión de formas jugadas (juego 10 pases, rondos...) y tiros a puerta.

Sesión 4

Repaso más formas jugadas 2 (llamamos 2, por ser la segunda tanda de repaso, la primera se produce en la sesión 3) por grupos y sin objetivo (1x2, 2x3, 2x2...). Inicio a juegos competitivos.

Sesión 5

Repaso y formas jugadas con portería.

Sesión 6

Repaso y competición.

Sesión 7

Competición.

Sesión 8

Competición / Evaluación.

RECURSOS

- Botella (leche o similar) como en cursos anteriores.
- Palo de unos 50 cm.
- Tijeras.
- Cinta aislante.

EL TEATRO DE LAS CONCIENCIAS

OBJETIVOS

- Transmitir a través del cuerpo ideas sobre el respeto entre las diferentes personas, para evitar el machismo, el racismo, la xenofobia, la homofobia...
- Reflexionar sobre estas cuestiones para posteriormente transformarlas en teatro.
- Favorecer actitudes positivas hacia el respeto.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 5. Expresión corporal y ritmo

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

7. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición:
- Combinar diferentes espacios: parcial (interior, íntimo y social) y total con trayectorias rectas y curvas (2 y 6).
 - Ejecutar pasos de bailes valorando su utilidad (7).
 - Interaccionar directamente con sus compañeros y compañeras, con respeto y adaptándose a cada uno de ellos (5 y 7).
 - Poner en práctica la técnica expresiva escogida y ejecutarla de forma desinhibida y abierta, mostrando capacidad creativa (6).

CONCEPTOS CLAVE

Educación afectivo-sexual: igualdad, respeto, reconocimiento de los afectos hacia otras personas, expresión de sentimientos, amistad y compañerismo.

DURACIÓN APROXIMADA

Tres o cuatro sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

En nuestra sociedad, todavía perviven numerosas formas de discriminación y de rechazo por cuestiones de sexo, raza, país de nacimiento, orientación sexual, etc. Frente a estas actitudes y conductas, nuestra respuesta tiene que ser contundente, tal y como exige la legislación nacional e internacional, sin dudas

EL TEATRO DE LAS CONCIENCIAS

ni ambigüedades, con una única posibilidad: el respeto y la igualdad. Es muy importante transmitir estos valores a nuestro alumnado, para fomentar la igualdad entre las personas, sin excusas ni justificaciones, ni siquiera por cuestiones de bromas y risas. Las personas debemos contar con los mismos derechos y oportunidad independientemente del color de nuestra piel, de nuestro sexo, de nuestra orientación sexual..., nadie es mejor que nadie, ni una opción es más respetable o deseable que otra.

Podemos partir del análisis de las definiciones establecidas, por la RAE, para algunas de estas formas de discriminación:

Sexismo

2. m. Discriminación de personas de un sexo por considerarlo inferior al otro.

Machismo

1. m. Actitud de prepotencia de los varones respecto de las mujeres.

Racismo

1. m. Exacerbación del sentido racial de un grupo étnico, especialmente cuando convive con otro u otros.

2. m. Doctrina antropológica o política basada en este sentimiento y que en ocasiones ha motivado la persecución de un grupo étnico considerado como inferior.

Xenofobia (de *xeno-* y *fobia*).

1. f. Odio, repugnancia u hostilidad hacia los extranjeros.

Homofobia (del inglés, *homophobia*)

1. f. Aversión obsesiva hacia las personas homosexuales.

En relación al sexismo y al machismo, es importante aclarar que hay otro término que muchas veces se asocia a éstos, como lo contrario, esto es, la superioridad de las mujeres sobre los hombres. Esta apreciación es del todo incorrecta y no está basada en el conocimiento. El feminismo busca la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, nunca la superioridad de un sexo sobre otro, y son precisamente las mujeres las que sufren esta desigualdad en todos los países del mundo, tal y como reconoce la Organización de las Naciones Unidas. De igual manera, siguiendo con los ejemplos anteriores, la RAE lo recoge de esta manera:

Feminismo (del latín, *femina*, mujer, hembra, e *-ismo*)

1. m. Doctrina social favorable a la mujer, a quien concede capacidades y derechos reservados antes a los hombres.

2. m. Movimiento que exige para las mujeres iguales derechos que para los hombres.

EL TEATRO DE LAS CONCIENCIAS

Dada la confusión que hay por tanto con este término, es importante aclararlo, ya que no se trata de una cuestión de opinión, sino de un tema de conocimiento.

Más allá de la teoría, esta actividad se enmarca dentro de los contenidos expresivos que desarrollan habilidades motrices como el cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Se busca la aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas y la experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer la creatividad y una dinámica positiva del grupo.

DESARROLLO

Sesión 1

Explicación de los conceptos y de la actividad

Se puede plantear el tema de manera abierta, preguntando que términos conocen en relación a la discriminación de otras personas... Probablemente salgan algunos de los que hemos seleccionado, si no salen, los podemos mencionar para ver si saben qué significan. Es importante también saber qué opinan sobre estos temas y entre todos y todas, concluir sobre la importancia del respeto y la igualdad. Es necesario además dejar claro el tema del machismo y del feminismo.

Posteriormente, se trata de, por grupos de 3 o 4 estudiantes, escoger uno de estos temas y que sean capaces de transmitir a modo expresivo lo que les sugiere sólo con la inclusión de la imagen corporal, siendo el profesorado un mero orientador de los trabajos.

Cada grupo reflexiona sobre qué tema quiere trabajar y comienza con la práctica.

Sesión 2 y 3

Práctica

Cada grupo elige un tema, la elección será libre, aunque sería deseable que al menos cada tema de los propuestos estuviese representado por un grupo. Cada grupo construirá una escena sobre el tema elegido siguiendo las indicaciones del profesorado en cuanto a postura, gesto y movimiento. Posteriormente, se debatirá lo que nos sugirió cada actuación.

CARRERA DE ORIENTACIÓN EN EL CENTRO

OBJETIVOS

- Trabajar sobre mapa las normas básicas viales.
- Realizar una práctica lúdica relacionada con la resistencia aeróbica.
- Mejorar la percepción positiva de un trabajo en resistencia.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 6. Actividades en el medio natural

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

8. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad:
- Interpretar en el mapa los signos, símbolos, señales naturales y artificiales de la ruta (2 y 3).
 - Orientarse de forma correcta con ayuda del mapa (3 y 7).
 - Identificar, individualmente o por equipo, con ayuda de la brújula los rumbos en una actividad de orientación (5 y 7).
 - Localizar balizas con ayuda de una brújula y un mapa (3 y 7).
 - Respetar las medidas básicas de seguridad en relación a la hidratación, la ropa, el calzado y el material adecuado (7 y 8).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: educación vial, normas de seguridad para peatones.

DURACIÓN APROXIMADA

Tres sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Es una actividad que continúa con el trabajo de educación vial iniciado en la propuesta 5 de 1º y 2º ESO.

DESARROLLO

Se trata de realizar una carrera de orientación en la que los alumnos y las alumnas son quienes eligen el recorrido que habrán de realizar sus compañeros y compañeras, y lo marcarán a través de señales de tráfico.

CARRERA DE ORIENTACIÓN EN EL CENTRO

Aspectos a tener en cuenta:

- El alumnado sigue realizando el plano del centro y establecen el recorrido a seguir por sus compañeros o compañeras a través de señales de tráfico.
- La leyenda será la misma que para el curso anterior.
- Los equipos se enfrentan 1 a 1, de manera que en la sesión 2, unos equipos corren y otros hacen de jueces y en la 3 hay un cambio de papeles.

En esta propuesta, los equipos esconden letras en lugares que hayan seleccionado previamente, esas letras se pintan con tiza para que la propia lluvia las borre. Estas letras se colocarán en puntos estratégicos que en el plano serán representados mediante números.

En la parte posterior del plano se incluirá una tabla en la que el grupo corredor apuntará la letra que corresponde a cada número:

1	2	3	4	5	6

Pueden añadirse pistas que, elaboradas por el grupo organizador, dé claridad al lugar donde se esconde la letra. En tal caso y bajo la tabla anterior se pone el listado de pistas. Por ejemplo:

- *Pista letra 1: Estoy trepando.* Si, por ejemplo, la escondieron en un árbol.

Es una carrera por lo que el profesorado llevará el tiempo global. Podemos añadir una penalización sobre el tiempo si no cumplen las normas o se confunden en una letra.

Otras normas:

- El grupo nunca se separa.
- No se puede hablar entre el grupo de jueces y el grupo de corredores.

Las letras de las palabras deben formar una palabra relacionada con la EPS, que elegirá cada grupo por consenso y con argumento (para lanzar un mensaje de promoción de la salud, porque es un tema sobre el que les gustaría saber más, porque tienen alguna pregunta concreta sobre esa cuestión, etc.).

CARRERA DE ORIENTACIÓN EN EL CENTRO

A modo de esquema, las sesiones se pueden desarrollar:

Sesión 1*Elaboración del mapa*

Como en los cursos anteriores, cada grupo elabora el mapa del centro, coloca las señales correspondientes, selecciona los lugares donde van a esconder las letras...

Sesión 2

Unos grupos actúan como corredores y otros como jueces, acompañándolos en su recorrido. Previamente, los grupos jueces colocan las letras en el recinto del centro y luego entregan su mapa al grupo corredor correspondiente.

Se puede terminar la sesión revisando los recorridos realizados y las incidencias durante el mismo; también las palabras que han salido al juntar las letras, preguntando qué opinan sobre este tema al grupo corredor, por qué escogieron esa palabra al grupo juez..., dando lugar a un pequeño debate.

Sesión 3

Se desarrolla igual que la anterior, pero con cambio de corredores.

4º ESO / Educación Física

Material Curricular para la Coeducación
y la Salud en Secundaria

CURRÍCULO

En el currículo del Principado de Asturias, en el área de **Educación Física**, aparecen para **4º ESO** una serie de contenidos, para los que en este material se presentan las siguientes propuestas didácticas:

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA

PROPUESTA DIDÁCTICA **1. CARRERA NUTRICIONAL DEPORTIVA** 81

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA y BLOQUE 2. CUALIDADES MOTRICES

PROPUESTA DIDÁCTICA **2. ACRO-EXPRESIVO (DINÁMICO)** 85

BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES (y 4 según variantes)

PROPUESTA DIDÁCTICA **3. UNA OLIMPIADA UN TANTO ESPECIAL** 87

BLOQUE 5. EXPRESIÓN CORPORAL Y RITMO

PROPUESTA DIDÁCTICA **4. PRIMEROS AUXILIOS** 91

BLOQUE 6. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

PROPUESTA DIDÁCTICA **5. CARRERA DE ORIENTACIÓN URBANA** 93

CARRERA NUTRICIONAL DEPORTIVA

OBJETIVOS

- Desarrollo del trabajo de resistencia aeróbica.
- Reflexionar sobre aspectos básicos de la nutrición.
- Conocer elementos fundamentales de una buena nutrición.
- Percepción positiva del trabajo de resistencia.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Condición física (aunque pueden incluirse elementos de los bloques 3 y 4)

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de la condición física supone para el estado de salud:
 - Analizar los efectos y las adaptaciones generales que proporciona el trabajo continuado de cada capacidad física y relacionarlo con la salud (3 y 7).
 - Conocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida (3 y 7).

CONCEPTOS CLAVE

Alimentación saludable: tipos de alimentos, alimentos saludables y no saludables, dieta saludable.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La adolescencia es una etapa de gran interés para la nutrición ya que en ella se consolidan los hábitos alimentarios.

Desde hace pocas décadas se han producido cambios sociales y económicos que han repercutido en nuestros hábitos de vida y que han influido en los patrones de alimentación y de actividad física. Así, en nuestra sociedad se han incorporado nuevos hábitos como el consumo de comidas rápidas y pre-cocinadas, el abuso de alimentos hipercalóricos, el exceso en el consumo de carnes rojas..., en detrimento de la tradicional dieta rica en cereales, legumbres, frutas y verduras.

CARRERA NUTRICIONAL DEPORTIVA

También se ha constatado que los niveles de actividad física en este colectivo se sitúan por debajo de lo deseable.

El objetivo es motivar a los alumnos y las alumnas sobre el interés de una alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico, a la vez que desarrollan habilidades y destrezas que les permitan configurar unos hábitos alimentarios más saludables y se estimule la práctica de ejercicio físico gratificante y adecuado.

Para ello, planteamos un trabajo de resistencia, una propuesta es hacerlo con la *course navette* para que sea más motivante, pero puede hacerse con otras distancias o pruebas que estime el profesorado.

El profesorado valorará hacer esta propuesta tras una unidad explicativa sobre nutrición.

DESARROLLO

Tras un calentamiento, el alumnado, por grupos de 4 a 6, va a correr la *course navette*; lo ideal es que sean grupos heterogéneos en base a su nivel de práctica. Lo hace toda la clase a la vez.

El desarrollo es muy sencillo, tras cada nivel se les plantea una cuestión que deben resolver. Puede usarse la labor del “alumno/a apuntador/a”, que se encarga de leer la pregunta y anotar la respuesta del grupo. Mientras contestan las cuestiones se aprovecha para descansar. Trabajamos 10 niveles como máximo.

El alumnado recibe 1 punto por cada nivel terminado de la *course navette* y 1 punto por cada respuesta correcta; de este modo, aunque no hayan superado algún nivel, pueden seguir participando y respondiendo preguntas ya que aún así podrían ganar la prueba.

Al final hacemos una puesta en común y se comentan las respuestas.

RECURSOS

— Fichas para el alumnado que haga la labor de apuntador/a.

FUENTE

— VVAA. **Alimentación saludable, guía para el profesorado. Programa PERSEO**. Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia, 2009.

CARRERA NUTRICIONAL DEPORTIVA

FICHA

1. ¿Cuántas comidas debemos hacer al día?

Debemos hacer 5 comidas al día. También sería válido 6 (re-cena opcional, esto es, tomar algo ligero antes de ir a la cama).

2. ¿Y cuáles son esas comidas?

Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

3. ¿Cómo debe ser una dieta saludable?

Debe ser variada, incluye todos los tipos de alimentos, y **equilibrada**, es decir, incluye los diferentes grupos de alimentos con la frecuencia recomendada. Además hay que beber agua, complementar la dieta con ejercicio físico y realizar las cinco comidas diarias recomendadas.

4. ¿Es lo mismo alimento que nutriente?

No, los nutrientes son las sustancias químicas que componen los alimentos.

5. ¿Cómo se pueden clasificar los alimentos en base a su composición de nutrientes?

Hay alimentos que contienen una gran variedad de nutrientes, como por ejemplo la leche, y otros muy pocos como por ejemplo, el aceite. Según el nutriente que domina, se clasifican en:

- Alimentos energéticos: Dominan los hidratos de carbono o las grasas.
- Alimentos constructores o plásticos: Dominan las proteínas.
- Alimentos reguladores: Dominan las vitaminas y minerales.

6. ¿Qué alimentos debe contener un desayuno saludable?

Lácteo, cereal y fruta.

7. Piensa en las veces/semana que puedes/debes comer estos alimentos: hamburguesas, pizzas y eso que se conoce por comida rápida:

Una vez a la semana o menos, debido a que son ricos en colesterol, grasas saturadas y muy densos calóricamente.

8. Piensa en las veces/semana que puedes/debes comer estos alimentos: Fruta y verduras.

Todos los días y varias porciones : 5 al día (tres frutas y 2 verduras y hortalizas -comida y cena-).

9. Piensa en las veces/semana que puedes comer estos alimentos: Alcohol.

Nunca.

10. Piensa en las veces/semana que puedes comer estos alimentos: Snacks, dulces y chucherías.

Muy ocasionalmente, ya que su consumo contribuye al aumento de peso (favoreciendo la obesidad, ya que aportan muchas calorías y apenas nutrientes) y provoca caries.

ACRO-EXPRESIVA (DINÁMICO)

OBJETIVOS

- Potenciar las cualidades motrices del alumnado a través de la acroescalada.
- Favorecer el trabajo cooperativo y la igualdad de mujeres y hombres, con participación de ambos sexos en los grupos.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 1. Condición física, y Bloque 2: Cualidades Motrices**Criterio de evaluación e indicadores** (entre paréntesis CCBB relacionada)

6. Resolver situaciones reales de práctica deportiva con coordinación y agilidad, autoevaluando su progresión:
- Autoevaluar o coevaluar el nivel de coordinación y agilidad en las distintas actividades físico deportivas y rítmicas comprobando la evolución de la misma y relacionándolo con la concentración y el esfuerzo (7 y 8).
 - Aceptar las diferencias individuales de habilidad evitando cualquier forma de discriminación (5 y 7).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: higiene postural y educación postural, prevención de lesiones y accidentes.

DURACIÓN APROXIMADA

Una a tres sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Complementa lo trabajado en 3º ESO. Al desarrollo de elementos de fuerza o equilibrio le añadimos el elemento dinámico aumentando la coordinación y ritmicidad corporal (puede incluso llevar música). Puede suponer, por tanto, una sesión final para una unidad de acrosport nivel 2 que complemente lo trabajado en cursos anteriores.

Los aspectos sobre concienciación postural en los que haremos hincapié serán los mismos que en la propuesta 2 de 3º ESO:

- Los alumnos o las alumnas más grandes y con mayor peso, serán quienes se colocarán en la parte inferior para soportar al resto.
- La base ha de tener los apoyos suficientes.
- Integrar cada ayuda en el conjunto de la pirámide.
- La espalda ha de estar plana y nunca se deben hacer los apoyos en el centro de la columna vertebral.

2 Educación Física / 4º ESO

PROPUESTA DIDÁCTICA

ACRO-EXPRESIVA (DINÁMICO)

- Los agarres han de ser sólidos y con la musculatura contraída.
- Subir y bajar con mucho cuidado, nunca a impulsos o a saltos.
- Si hay alguna caída, los alumnos o alumnas que están en la parte inferior han de mantener sus posiciones, los que están arriba han de bajar a los espacios libres y mientras se esté cayendo es importante no agarrarse a los compañeros o compañeras.

DESARROLLO

Proponemos un trabajo creativo de acrosport dinámico donde el alumnado haga una figura creativa a modo de “cuadro” en el que pretenda reflejar un aspecto relacionado con la EPS. No se darán pautas. Desde ella y con movimientos coordinados pasan a otra figura que tienen que volver a fijar.

La temática será elegida por el alumnado libremente pero ha de estar referida a alguno de los aspectos relacionados con la EPS.

Deben mantener cada postura 10”; entre cada una de ellas han de realizar los movimientos acompasados (caminar, volteos u otros giros...).

Si tenemos medios audiovisuales podemos grabarla. De no ser así es preferible que el comentario surja tras cada grupo, para tener reciente lo visualizado.

El profesorado puede crear un criterio de calificación interno de la prueba donde valore aspectos como la dificultad, coordinación, movimientos... en base a lo trabajado en clase, y también la temática de EPS abordada y el mensaje transmitido. Sería aconsejable preguntar su opinión sobre cada tema planteado y llegar a unas conclusiones conjuntas sobre hábitos saludables.

A modo de esquema, la propuesta puede desarrollarse:

- **SESIÓN 1:** Tras un trabajo general de acrosport, se les explica lo que se pretende.
- **SESIÓN 2:** Se puede realizar una sesión de ensayo, ya con los grupos formados, para que reflexionen sobre el tema que quieren transmitir y ensayen sus figuras.
- **SESIÓN 3:** Se expone y debatimos.

RECURSOS

- Cámara de video.
- Ordenador portátil y cañón.

FUENTES

Esta propuesta ha sido elaborada por Óscar García Bustos.

UNA OLIMPIADA UN TANTO ESPECIAL

OBJETIVOS

- Construir los propios materiales del juego y tomar conciencia de su valor.
- Fomento del respeto y la interculturalidad.
- Valorar los hábitos saludables y erradicar los nocivos de nuestras vidas.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 3. Juegos y deportes (y 4, según variantes)**Criterio de evaluación e indicadores** (entre paréntesis CCBB relacionada)

7. Resolver situaciones de juego en los deportes individuales, de adversario, colectivo y alternativos aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios:
- Resolver tareas de ejecución que exijan el dominio básico de los gestos técnicos en condiciones estables (7 y 8).
 - Aplicar los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios (7 y 8).
 - Mejorar su nivel de juego (percepción, decisión y ejecución) respecto al nivel de partida (7 y 8).
 - Mostrar interés y capacidad de esfuerzo y autosuperación (7).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: educación para el consumo, materiales de trabajo, materiales para el ocio, cultura de las tres R.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión de trabajo (más otra opcional para complementar las cartulinas y pegarlas).

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

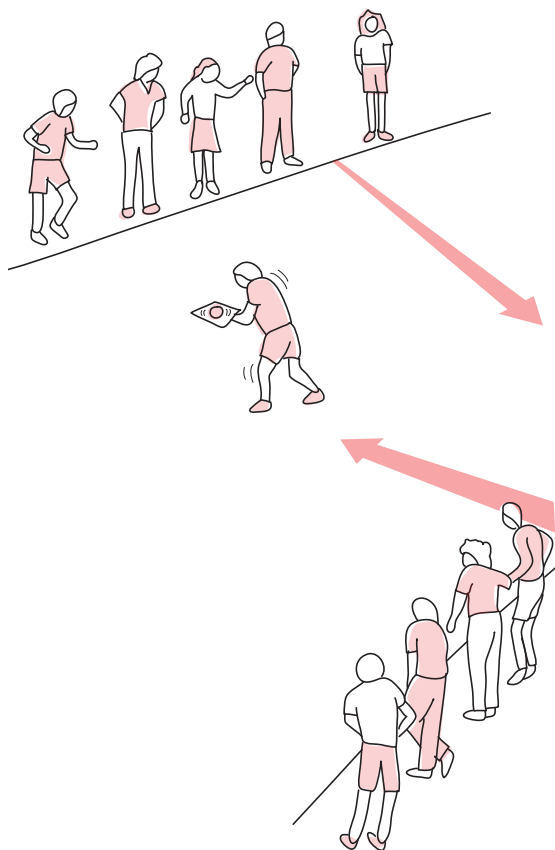
Complementa lo trabajado en la propuesta 3 de los anteriores niveles de la ESO, por lo que las indicaciones son las mismas.

DESARROLLO

La idea es elegir 4 juegos del mundo, variados, que se puedan realizar de manera sencilla y divertida, para continuar con la línea de trabajo de reciclaje de la propuesta 3 de los anteriores niveles de la ESO.

UNA OLIMPIADA UN TANTO ESPECIAL

Los 4 juegos propuestos son:



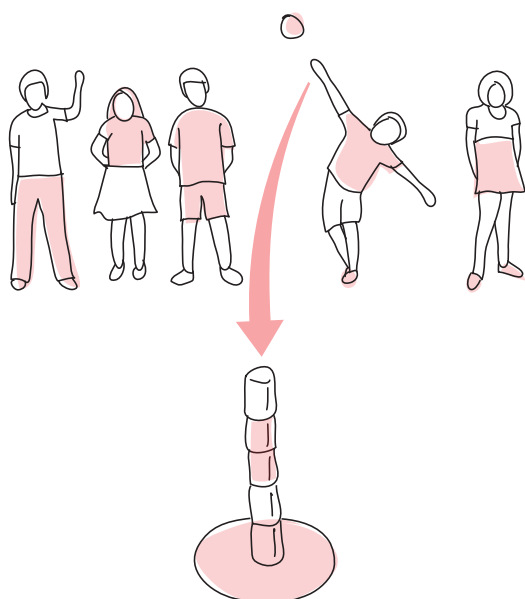
1. Mozambique: Tihuva holwana

El alumnado se coloca en dos hileras en ambos extremos del terreno, tres a cada lado. El profesorado dice ¡ya!, y se trata de, en el tiempo de la prueba, ir las máximas veces posibles a cada lado con el cartón siempre cogido por su base con las palmas de ambas manos y arriba la pelota de tenis, de manera que no se caiga. Un alumno o una alumna hacen el recorrido y se la pasa a otro compañero u otra compañera para que haga el recorrido en sentido inverso. Si se cae vuelta a empezar, el jugador o la jugadora a quien se le ha caído. Cuando acaba el tiempo se contabilizan las veces que hemos “cruzado el río” y dado relevo.

Podemos aumentar la dificultad si:

- Ponemos aros en el suelo.
- Si obligamos a pasar los aros saltando.
- Etc.

Puntuación: 1 punto al grupo por cada vez que haya cruzado el río.

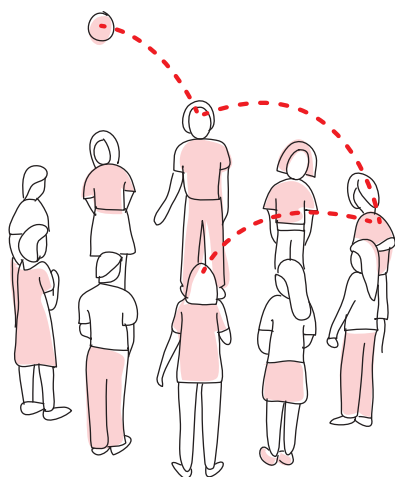


2. Líbano: Seba tizra

Situamos a los/as jugadores/as a 5 metros de un aro tras una línea (pueden situarse a ambos lados para hacerlo más fluido). Se apilan cinco latas dentro del aro. Se tira la pelota de tenis con el objetivo de derribar las latas.

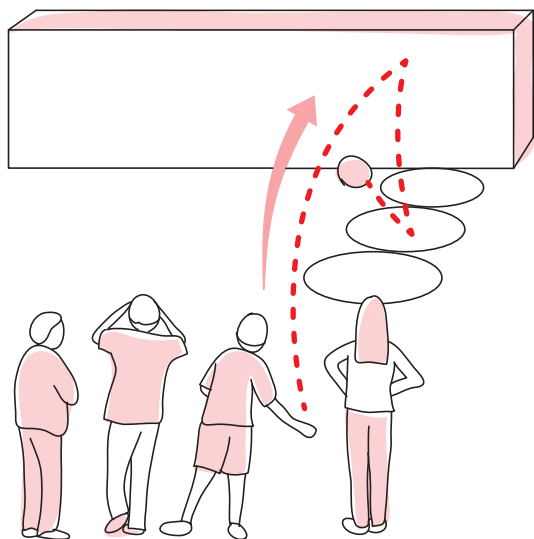
Puntuación: 1 punto si tira alguna lata en un lanzamiento, 2 si las tira todas.

UNA OPLIMPIADA UN TANTO ESPECIAL

**3. Australia: A tierra**

Los jugadores y las jugadoras se colocan en círculo. Una persona inicia el juego con una pelota de tenis que va pasando a sus compañeros o compañeras sin que ésta caiga al suelo. Normalmente los jugadores y las jugadoras pueden golpear la pelota con diferentes partes del cuerpo a excepción de las manos.

Puntuación: 3 puntos si logramos que los 6 miembros del grupo den en la misma jugada y sin que caiga, a la pelota de tenis (podemos establecer puntuaciones intermedias).

**4. Francia: Abajo el rey**

Situamos al grupo frente a una pared y ante él 3 aros, uno a 1 metro de la pared, otro a 2 y otro a 3. El grupo de 6 personas lo dividimos en dos bloques, primero lanzan 3 y luego lanza el resto del grupo. La idea es que dentro de un bloque quien lance en primer lugar, tire la bola, pegue en la pared y caiga dentro del primer aro, el segundo del segundo y quien lance en tercer lugar del tercero.

Puntuación: Cada vez que se logre es un punto (cada vez que un jugador o una jugadora mete donde le corresponde). Si lo hace todo el bloque le damos 4 puntos. Si lo hacen a la vez los 2 bloques, 10. Podemos aumentar dificultad, variando las distancias.

Los materiales que vamos a necesitar son:

- Una pelota de tenis.
- Cinco latas viejas de refresco.
- Un cartón viejo, con tamaño de la mitad de un folio aproximadamente.

Por grupos, de 4 a 6 alumnos/as, traen ese material. Aparte, el profesorado aporta los aros.

Antes de comenzar los juegos, cada grupo habrá de elaborar un lema, logotipo o mascota que lo identifique como equipo y que esté relacionado con la cultura de las tres R. Esta actividad podrá realizarse en casa o en el aula.

UNA OLIMPIADA UN TANTO ESPECIAL

Una vez comiencen los juegos, el profesor o la profesora les pedirá que tras cada prueba escriban en una hoja una palabra relacionada con la temática central, en este caso: La cultura de las tres R.

Podemos simplemente que lo escriban en sucio y luego les damos a cada grupo una cartulina tamaño folio para que hagan una palabra “más bonita”. Lo importante es que la palabra la consensúen tras acabar cada juego y que ya no la cambien, pues debe salir de la cooperación.

Luego pueden hacer la cartulina y al día siguiente las ponemos en común y podemos pegarlas a modo de collage en algún lugar del centro.

Los juegos se desarrollan a modo de circuito, un grupo en cada juego. El profesor da el ¡YA! a todos los grupos a la vez y cada juego dura el mismo tiempo, tras el juego anotan su marcador en un papel y la palabra temática elegida.

A modo de esquema, el desarrollo de la propuesta es el siguiente:

Sesión 1

Juegos y palabras a sucio.

Sesión 2 (opcional)

Juegos y palabras “a limpio” en cada cartulina de colores para entregar en clase.

RECURSOS

- Una pelota de tenis.
- Cinco latas viejas de refresco.
- Un cartón viejo, con tamaño de la mitad de un folio aproximadamente.
- Aros.

OBJETIVOS

- Transmitir a través del cuerpo protocolos de primeros auxilios
- Incluir elementos de ritmo a la creatividad.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 5. Expresión corporal y ritmo

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.
 - Conocer y practicar las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones (3 y 7).
 - Conocer el procedimiento a aplicar ante una herida y ante un traumatismo músculo-esquelético (3 y 7).
 - Aplicar la secuencia P.A.S. (proteger, alertar, socorrer) en situaciones hipotéticas de accidente. (7 y 8).
9. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
 - Participar activamente en el proceso de creación y representación de la técnica expresiva escogida (6 y 8).
 - Seguir el ritmo de la música (6).
 - Comunicar con su cuerpo sentimientos y emociones sugeridos por el guión y la música, adecuándose a la técnica expresiva escogida (6 y 7).
 - Respetar y valorar otras propuestas presentadas por sus compañeros y compañeras mostrando actitudes de tolerancia y aceptación (5 y 8).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: primeros auxilios.

DURACIÓN APROXIMADA

Tres a cuatro sesiones.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

La propuesta profundiza en las actividades teatrales del curso anterior pero le añade música lo que aumenta su complejidad y posibilidades creativas. En relación a la música, podemos llevar 3 ó 4 tipos

PRIMEROS AUXILIOS

de músicas variadas de máximo 1 minuto y que la clase elija una por consenso (mejor así a que lo haga cada grupo ya que nos permitirá el trabajo con la música en alto para todos/as).

Sobre el tema de EPS, se selecciona los primeros auxilios, dada la importancia de dotar de autonomía al alumnado para actuar ante determinados accidentes o lesiones, y practicar el autocuidado, sin necesidad de recurrir a servicios sanitarios o a otras personas cuando no es necesario. En este sentido, es importante darles claves para saber cuando es necesario pedir ayuda y cuando es posible actuar de forma autónoma. Se pueden abordar varias cuestiones: actuación ante una lesión determinada (sangrado de nariz, herida, lesión muscular, traumatismo), acciones para prevenir accidentes y lesiones, actuaciones para evitar el progreso de lesiones, aplicar la secuencia P.A.S en situaciones hipotéticas de accidente.

El trabajo con alumnado se va a plantear por grupos, dándoles libertad de elecciones para escoger una tema dentro de los primeros auxilios, aunque lo ideal sería que saliesen todas las cuestiones planteadas anteriormente.

El conocimiento para abordar esta tarea se puede plantear de dos maneras:

Uno, explicación previa a las actividades teatrales del alumnado.

Dos, comenzar por las actividades teatrales, para ver lo que saben y la situación de partida, y posteriormente transmitir los conocimientos en base a lo ya planteado, reforzando lo que el alumnado ya sabía.

DESARROLLO

Se trata de, por grupos de 3 ó 4 personas, plantear el tema de los primeros auxilios y que ellas sean capaces de transmitir a modo expresivo cuál sería el protocolo de actuación ante una determinada situación. Tal y como se comentó anteriormente, se puede utilizar una música de 1' común para todos. Cada grupo elegirá un tema sobre primeros auxilios.

Tras cada actuación se realizará un debate sobre el protocolo seguido.

A modo de esquema, el desarrollo de la propuesta es el siguiente:

- **SESIÓN 1:** Explicación del tema y la actividad.
- **SESIÓN 2 Y 3:** Práctica con música común. Al finalizar, debate sobre qué nos ha parecido.

CARRERA DE ORIENTACIÓN URBANA

OBJETIVOS

- Trabajar sobre un mapa urbano las normas básicas de educación vial.
- Trabajo de educación vial en situación real.
- Realizar una práctica lúdica relacionada con la resistencia aeróbica.
- Mejorar la percepción positiva de un trabajo en resistencia.

CONTENIDO CURRICULAR

Bloque 6. Actividades en el medio natural

Criterio de evaluación e indicadores (entre paréntesis CCBB relacionada)

11. Organizar y participar en una actividad en el medio natural, dentro de las posibilidades que ofrece el Principado de Asturias:
- Identificar las actividades en el medio natural que se pueden llevar a cabo en Asturias (3 y 7).
 - Organizar y participar en actividades en el medio natural dentro de la disponibilidad y del contexto del centro (3 y 7).
 - Identificar el impacto de las actividades deportivas en el medio natural y reconocer y practicar comportamientos favorables a la conservación del medio ambiente (3 y 7).
 - Exponer oralmente, con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación, un trabajo realizado de forma individual o por equipos, sobre una actividad física realizable en Asturias señalando el marco geográfico, el equipamiento, la técnica, la condición física o las empresas que la ofrecen (3 y 4).

CONCEPTOS CLAVE

Educación para la Salud: educación vial, normas de seguridad para peatones.

DURACIÓN APROXIMADA

Una sesión.

INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Esta propuesta está relacionada con la 5 de los anteriores niveles de la ESO, por lo que las indicaciones son las mismas. Concretamente, complementa la actividad del curso anterior con un plano/callejero del entorno.

CARRERA DE ORIENTACIÓN URBANA

Esta actividad de cierre tiene carácter complementario, se realiza fuera del centro y ocupará más de la hora de clase por lo que exigirá una organización previa por parte del profesorado.

Se deberá insistir mucho en el respeto de las normas de seguridad vial ya que nos encontramos fuera del centro y el peligro de accidentes se multiplica.

Se plantea, como propuesta opcional, reflexionar sobre la autoestima (la importancia de quererse, de valorarse, de cuidarse...) y también de la importancia de valorar a otras personas (ver las cualidades positivas), de establecer relaciones de afecto y cuidado, etc.

DESARROLLO

Se propone una sesión única en la que se realizará la carrera. Exige explicación de leyenda específica y un mapa callejero urbano, que el profesorado entregará antes de la carrera (en el plano, como en la propuesta de 3º ESO, habrá seis puntos marcados por lo que el alumnado deberá pasar).

Pautas:

- Los equipos se enfrentan todos contra todos con un tiempo de salida entre ellos de 2'.
- No se establecerán recorridos ya que los corredores deberán buscar los itinerarios más cortos para llegar lo más rápidamente posible a los puntos establecidos, respetando siempre las señales correspondientes.
- Seguimos escondiendo letras con tiza (como en la propuesta de 3º ESO). En este caso, será el profesor o profesora el que esconderá seis letras que en el plano se corresponden con 6 números. También, como en la propuesta de 3º ESO, esas letras pueden formar una palabra relacionada con EPS. En este caso, proponemos ESTIMA, para posteriormente debatir con el alumnado sobre este término y profundizar en la importancia de la autoestima y de “estimar” también a las demás personas (cuidar, valorar...).
- En la parte posterior del plano pondrán, de igual forma, unas casillas para escribir las soluciones:

1	2	3	4	5	6

- Puede añadirse, también, una pista que dé claridad al lugar donde se esconda la letra (igual que en propuesta de 3º ESO).

CARRERA DE ORIENTACIÓN URBANA

- Debemos añadir una penalización sobre el tiempo si no cumplen las normas o se confunden en una letra.
- Por último, y muy importante, el grupo nunca se separa.

Finalmente, cuando todos los grupos hayan hecho los recorridos y estén de vuelta en el punto de meta, se revisan los tiempos y se comenta la prueba entre todos y todas (señalización, dificultades, trabajo en equipo, etc.). De igual modo, se puede aprovechar para, si se ha optado por esta opción, debatir sobre la palabra ESTIMA y lo que piensan de ella.

RECURSOS

- Mapa callejero urbano.