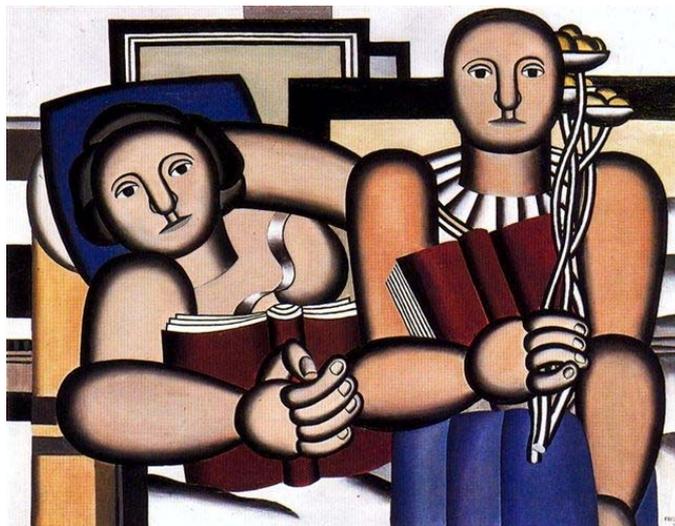


TALLER DE LECTURA EN ÁREAS O MATERIAS

Unidad Didáctica: “Somos hábiles”.



ETAPA: PRIMARIA

CURSO: 4º

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

Leemos en Educación Física:

- ❖ **Temporalización: ocho sesiones**
- ❖ **Lectura de Formatos continuos: libros de texto de editoriales, prensa infantil, libro de la hora de lectura**
- ❖ **Lectura de Formatos discontinuos: anuncios, fotografía, relieves y pinturas**
- ❖ **Educación en valores: Autoestima, salud y calidad de vida**

1 Introducción (justificación de su elección).

El alumnado

El ejercicio físico como elemento necesario para mantener la salud, resulta uno de los aprendizajes esenciales para el alumnado en esta edad. Le proporciona la posibilidad de aceptar su cuerpo y respetar el de los demás, sin contrastar ni comparar y aprender a valorar la actividad física como medio para alcanzar una mayor calidad de vida y una garantía de salud.

La materia

La materia de Educación Física contribuye a desarrollar todas las competencias básicas, pero esencialmente la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la de autonomía e iniciativa personal, además de la comunicativa. Sin duda, a través de la Educación Física, el alumnado enriquece sus posibilidades de comunicación y mejora su autoestima.

El plan de Lectura

El plan de Lectura de Castilla-La Mancha incorpora la lectura en las áreas como uno de sus ámbitos de generalización y el área de Educación Física contribuye a su finalidad mediante el uso de formatos no verbales (corporales, imágenes) y verbales (prensa).

La Unidad Didáctica

El especialista de Educación Física y los tutores en colaboración con el Equipo Interdisciplinar de apoyo a la lectura han trabajado para dar prioridad a la lectura en 3º de Primaria, en una de las unidades didácticas de la programación didáctica.

Se trata de la unidad de ejercicio físico y salud., correspondiente al bloque temático 4. Actividad física y salud, y el equipo de profesores trabaja con la intención de buscar la complementariedad entre el refuerzo de los objetivos y contenidos propios y el desarrollo del hábito y el placer por la lectura.

2 Elementos básicos: Objetivos, contenidos y criterios de evaluación de la UDD.

Cuando concluya la UDD, la alumna y el alumno serán competentes para:

1. Desarrollar hábitos de higiene corporal, alimentación y posturales relacionados con la actividad física.
2. Valorar el ejercicio físico, como elemento básico de bienestar y de vida saludable
3. Adopción de medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes.
4. Utilización correcta y respeto por los materiales y espacios utilizados en la actividad física.
5. Adquisición de determinados hábitos relacionados con la práctica de actividad física: calentamiento, relajación, dosificación del esfuerzo, reposición de líquidos...
6. Conocer el movimiento armónico y coordinado de nuestro cuerpo.

7. Lectura de formatos de texto verbales (prensa) y no verbales (imágenes, anuncios, movimientos corporales)
8. Uso y búsqueda de documentación en la biblioteca del centro y utilización de las TIC en la búsqueda, ordenación y en la presentación de resultados.

3 La organización de la secuencia de enseñanza-aprendizaje.

La UD se desarrolla a lo largo de una quincena e incluye, en este caso, las 3 horas semanales de Educación Física y las dos horas semanales de lectura. En total 8 sesiones. La secuencia de la unidad de trabajo incluye:

1. Fase inicial: actividades de introducción y motivación junto a los procesos de comprensión y expresión y el valor de la Educación Física y la lectura.
2. Fase de desarrollo y búsqueda: actividades de recogida y organización, análisis, creación e interpretación a partir de la lectura de formatos y fuentes diversas y esfuerzo de integrarla.
3. Fase de síntesis: presentación creativa con distintos códigos; evaluación y reflexión sobre lo aprendido desde la presentación del trabajo realizado.
4. Fase de generalización: sugerencias sobre nuevas creaciones y lecturas, actividades de refuerzo y enriquecimiento.

Hemos seleccionado en equipo las actividades y los materiales, las hemos distribuido en las sesiones, utilizando ocho actividades, que se llevan a cabo en clase, en el gimnasio, en la biblioteca (2) y en casa a través de trabajo individual y cooperativo del alumnado.

3.1 Fase inicial: actividades de introducción y motivación junto a los procesos de comprensión y expresión y el valor de la lectura

Conocemos lo que vamos a trabajar y buscamos información sobre las palancas. 1ª sesión

La primera fase pretende introducir al alumnado en la búsqueda de información sobre temas relacionados con lo que luego vamos a trabajar, además de analizar los conocimientos previos que poseen y motivar e incitar su curiosidad.

Explicamos a nuestros alumnos y alumnas los contenidos que vamos a trabajar, de forma inmediata algunos y a más largo plazo otros:

Contenidos propios:

- velocidad de desplazamiento
- velocidad de reacción
- cambios de dirección

- ritmos de carrera, paradas
- carrera con móviles
- desplazamientos en suelo
- ejercicios gimnásticos encadenados
- saltos con aparatos
- la comba

Contenidos progresivos:

- Juego dramático
- Juego mímico
- Danzas folklóricas
- Danza clásica
- Baile libre
- Hockey

3.2 Fase de desarrollo y búsqueda: procedimientos de recogida; comprensión – organización y almacenado; y de reflexión, análisis y valoración de la información.

Leemos y ejercitamos: 2ª, 3ª, 4ª y 5ª sesión

□ Actividad 1. Los agentes del movimiento corporal

Los huesos son palancas:



Una palanca es una barra fija que gira en torno a un eje o punto de apoyo. Nosotros nos movemos gracias a la combinación de sistemas de palanca en los que las barras son los huesos, y los puntos de apoyo, las articulaciones. En nuestro sistema de palancas hay que distinguir, como en cualquier otro:

- a.- El eje o punto de apoyo.
- b.- El punto de aplicación de la fuerza, que en el cuerpo es la inserción del músculo en el hueso.
- c.- El punto de aplicación de la resistencia, que puede ser el centro de gravedad de la propia palanca o una resistencia externa.

El pie es una palanca de primer género porque el punto de apoyo está entre la potencia y la resistencia, mientras que el brazo es de tercer género porque la fuerza se encuentra entre el punto de apoyo y la resistencia.

Leemos el cuento del pastorcillo y el lobo.

JUEGO: el lobo y las ovejas. Cuatro niños/as se colocan en las esquinas de la pista, teniendo que coger a todos los alumnos libres, llevándolos a sus respectivas esquinas.

CAMINAR.

- De puntillas, de talones, exteriores e interiores.
- Haciendo ejercicios de brazos, círculos, separados,
- Juntos, arriba, al frente, etc.
- Elevando rodillas y talones.
- Rápido, lento muy lento, muy rápido.
- Haciendo ruido, sin hacerlo.
- Moviendo el cuello de diferentes formas.
- De espaldas.
- Siguiendo el ritmo que marca el profesor.

□ **Actividad 2. Necesitamos la fuerza.**



Cuando no conseguimos desplazar un objeto, decimos que el esfuerzo es isométrico. Registra el tiempo durante el cual eres capaz de mantener el esfuerzo para verificar tus progresos.



Cuando conseguimos desplazar un objeto, decimos que el esfuerzo es isotónico.

**Levantamos pesos y anotamos lo que vamos consiguiendo.
Hacemos actividades empujando elementos y entre ellos.**



Cuando conseguimos desplazarnos desde la situación de inmovilidad a una gran velocidad y en un cortísimo espacio de tiempo, estamos empleando la fuerza velocidad explosiva. Registra el tiempo que tardas en reaccionar para verificar tus progresos.



Cuando conseguimos aumentar la velocidad de desplazamiento desde una situación de movimiento, decimos que empleamos la fuerza-velocidad rápida. Registra el tiempo que tardas en reaccionar.

JUEGO: La cadena.

Ejercicios de correr.

- Adquirir resistencia corriendo y modificándolo según corren más o menos.
- Correr sin orden y a la señal formar una fila.
- Correr por parejas, tríos, cuartetos etc.
- Correr en diagonal, zigzag, ochos, etc.
- Correr y a la vez girar brazos hacia delante, detrás, juntos, separados.
- Correr y alargar o contraer la zancada.
- Correr completamente rígidos.
- Correr elevando rodillas, o talones.
- Correr de prisa o despacio.
- De frente, de espaldas, lateral, cambios de sentido.

□ **Actividad 3. velocidad 1**



JUEGO: Pinocho:

Desarrollamos un plan de resistencia, corriendo en carrera continua una serie de minutos según el curso y lo vamos modificando a medida que los niños se vayan adaptando a él.

□ **Actividad 4. Velocidad 2**



JUEGO: La cadena.

En fila y también en oleada todos los niños corren la pista y después las niñas:

- De frente, de espaldas, de lado.
- Saltando a la pata coja, y con los pies juntos.
- Siguiendo un ritmo marcado por el profesor.
- Girando brazos de diferentes formas.
- Saltando hacia arriba o en longitud.
- Tocar el suelo y saltar.
- Saltar y elevar rodillas.
- Saltar y hacer movimientos libres.
- Cambio de sentido según corremos.
- Correr y sentarse, tumbarse, de rodillas, etc.

□ **Actividad 5. Velocidad 3**



Trabajamos velocidad de reacción: Hacemos cuatro o cinco equipos y los ponemos en filas a la señal tienen que salir corriendo a toda velocidad, desde distintas

posiciones de pie, sentado, tumbado, con diferentes posturas corporales.

Hacemos carreras de relevos, con diferentes formas de desplazamiento y con testigo, o con algún objeto como testigo: pelota, periódico, palo, etc.

□ Actividad 6. Velocidad 4



Ejercicios:

Corre lo más rápido posible sobre una hilera de aros, pisando en el centro de cada uno.

Pasa los aros a la máxima velocidad, botando y apoyando los pies dentro y fuera de ellos.

Salta sobre un plinto apoyando solo un pie, cae al suelo y pasa corriendo alrededor de una señal colocada a cierta distancia, repitiendo a continuación al ejercicio.

En un recorrido de vallas, salta a la carrera por encima de una y pasa por debajo de la siguiente.

Salta una serie de bancos colocados en fila dando un giro completo sobre cada uno de ellos.

Salta ahora esos bancos lateralmente a la máxima velocidad y dando medio giro al pasar sobre cada uno.

Asaltamos el castillo: 6ª sesión



JUEGO: Asalto al castillo: Un niño se sitúa en el centro de la pista explicándole que solo se puede mover por encima de la línea que divide en dos el campo de juego; Todos los demás niños se sitúan a un lado o a otro de esta línea, a una distancia prudencial, cuando el profesor de, la señal todos los niños cambian de posición pasando por el centro del patio de juego donde podrán ser tocados por el niño allí situado, los niños que sean tocados, se quedan ayudando al primero en el centro del patio de juego.

Trabajan velocidad de reacción haciendo carreras cortas y saliendo desde distintas posturas, de pie, firmes, sentados, de rodillas, de espaldas, tumbados boca arriba, tumbados boca abajo, etc.

Trabajan relevos, haciendo carreras de relevos.

- Corremos de frente, de espaldas y de lado.
- Saltamos con pies juntos, pata coja.
- Con balón llevándolo con el pie, la mano, botándolo.
- Por parejas llevando un balón en la frente entre dos, en la espalda, en el pie, etc.

3.3 Fase de síntesis: procedimientos de presentación y evaluación

[Reflexionamos sobre riesgos ...7 sesión](#)

□ **Actividad 7. Exponemos nuestros aprendizajes y nos evaluamos**

Dentro de la fase de síntesis se encuentra la presentación de los contenidos referentes a la programación de nuestra actividad física.

Para ello utilizaremos el bloque de contenidos de la lectura como herramienta de autor, pero no será una cuestión narrativa sino algo más práctico y útil lo que haremos.

Realizamos dibujos sintéticos de los ejercicios que hemos realizado y los exponemos en la biblioteca, en los pasillos del centro, en el aula.

Además es el momento para la identificación y reflexión sobre lo aprendido (evaluación), incluyendo una reflexión descriptiva de lo realizado (justificación, procedimiento y resultados).

El alumnado se convierte en evaluador de los demás y de sí mismo. En asamblea analizamos el proceso de enseñanza-aprendizaje (la secuencia, los contenidos, la metodología utilizada, los agrupamientos, los espacios, los tiempos, incluso las técnicas e instrumentos de evaluación. Realizamos una síntesis con las ideas más consensuadas.

3.4 Fase de generalización: sugerencias sobre nuevas lecturas, actividades de refuerzo y enriquecimiento.

[Reflexionamos sobre riesgos ...8ª sesión](#)

□ **Actividad 9. Realizamos un test de condición física.**

1.- Test de equilibrio "flamenco": colócate en equilibrio sobre el pie que prefieras y agarra el empeine del otro pie por detrás. Cuando te encuentras seguro en esta postura, comienza a contar el tiempo y trata de mantenerla durante un minuto. Debes contabilizar el número de ensayos que has tenido que realizar para estar ese minuto en equilibrio. Si en los primeros 30 segundos necesitas repetirlo 15 veces, el test termina y la puntualización es cero.

2.- Test de golpeo de placas: el objetivo de esta prueba es medir la velocidad de tus extremidades. Coloca una mano en la placa cuadrada del centro y golpea, alternativamente, con tu mano dominante uno y otro círculo, pasando siempre por encima de la mano apoyada. Tienes que hacer 25 ciclos de ida y vuelta con la ayuda de un compañero, que contará los golpes en voz alta y controlará el tiempo. Puedes hacer dos intentos y anotar el resultado del que hayas hecho con más rapidez..

3.- Test de flexión del tronco: siéntate frente al cajón apoyando las plantas de los pies en su parte delantera y con las rodillas extendidas. Ve deslizando lentamente las manos estiradas sobre la regla hasta que llegues al punto más lejano, pero sin rebotar al final. Anota el mejor resultado de los intentos que hagas.

4.- Test de salto de longitud sin impulso: Su objetivo es medir la fuerza explosiva. Coloca las puntas de los pies al borde de la línea de salida, bascula suavemente los brazos al tiempo que flexiona las piernas y salta ayudándote del impulso de los brazos. Hay que caer con los pies juntos y sin perder el equilibrio. Se contabiliza el mejor de dos intentos.

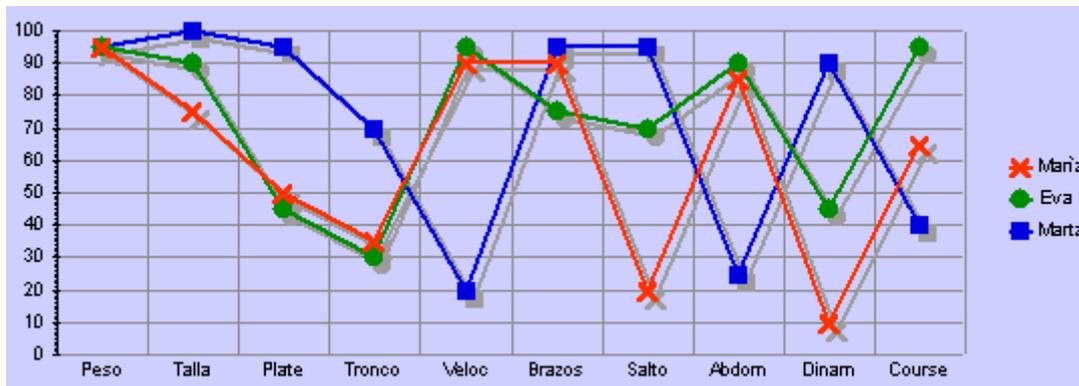
5.- Test de dinamometría manual: esta prueba mide tu fuerza estática. Debes coger el dinamómetro con tu mano más fuerte y mantenerlo alejado del cuerpo en todo momento. Aprieta el dinamómetro de forma progresiva y mantenlo apretado durante dos segundos. Se anota el mejor resultado de dos intentos.

6.- Test de abdominales: sirve para medir la fuerza del tronco, entendida como resistencia muscular de la región abdominal. Siéntate sobre una colchoneta con el tronco vertical, las manos detrás de la nuca y las piernas flexionadas en ángulo recto, de forma que los pies estén completamente apoyados en la colchoneta. Durante treinta segundos, debes tumbarte y levantarte para intentar tocar con los codos en las rodillas el mayor número de veces que puedas. Esta prueba sólo se intenta una vez.

7.- Test 10 X 5 en carrera de ida y vuelta: se utiliza para medir la velocidad-coordinación. En un suelo antideslizante, colócate detrás de la línea de salida. A una señal, tienes que salir corriendo y recorrer el espacio marcado, rebasar con ambos pies la línea del otro extremo y volver al punto de partida a la mayor velocidad posible. Es un ciclo que debes repetir cinco veces manteniendo la máxima velocidad que puedas, incluso en la última vuelta. El tiempo registrado se anota en décimas de segundo. Sólo se intenta una vez.

8.- Test de suspensión en flexión de codos: mide la fuerza funcional a partir de la resistencia muscular de brazos y hombros. Colócate debajo de la barra y agárrala con las palmas de las manos al frente y a la anchura de los hombros. Sube, con la ayuda de un compañero, hasta colocar tu barbilla por encima de la barra, pero sin apoyarla, y aguanta en esta posición el mayor tiempo que puedas. La prueba termina cuando tus ojos queden por debajo del nivel de la barra.

El resultado del test nos dará una tabla similar a ésta. Los alumnos y alumnas la comentará con nosotros.



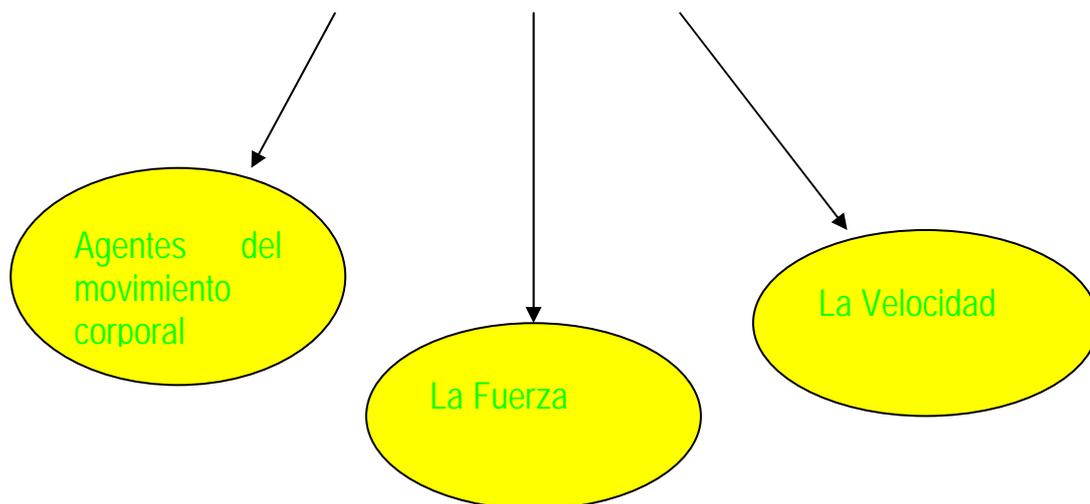
Anexo I. Mapa conceptual de contenidos

¡Error!

LA CONDICIÓN FÍSICA

Dirección

o Normativo. Curso 2006-2007 15



Anexo II. Bibliografía

www.cdeporte.rediris.es

www.efdeportes.com

www.cienciaydeporte.net

<http://www.deportesalud.com>

www.portalsalud.com.es

www.deportedigital.galeon.com/salud/salud.htm

P. Villada, M. Vizueté, I. González. *Educación Física*. Editorial Anaya.

Alonso J M, Villalon J M, *Prevención de lesiones en el niño que practica deportes*. *Pediatrica* Vol. 3 no. 4, pp 115-119, 1996.

Berryman J W. **The rise of highly organized sports for preadolescent boys.** Smoll F L, McGill R A, Ash M J (Eds). Children in sport (3er Ed., pp 3-16). Champaign I L. Human Kinetics.

Comité Olímpico Internacional. Comisión Médica. **El niño en los deportes de alta competición.** Manual de Medicina Deportiva. Ed. Hurford Enterprises Ltd. Calgary. Canadá, 1990. pp 147-57.

Ferretti J L. **Repercusión de la actividad física sobre el sistema óseo.** Actualizaciones en ciencias del deporte. Vol. 1 no. 2 pp 13-21. 1989.

Gould D. **El Deportista Adolescente y la participación deportiva intensiva: el stress competitivo y el agotamiento,** Intensive participation in children's sports: Cahill B R and Pearl A J (EDS.); Champaign H. Human Kinetics, capítulo I, pp. 19-38,1994.

Grandjean A C, Wosscyna G R, Ruud J S. **Desórdenes alimentarios en deportistas.** Office Sports Medicine, 2nd. Edition, Hanley & Belfus.Inc., Philadelphia, PA, pp. 113-119, 1996.

Harvey J S. **Overuse Syndromes in young athletes. Sports for children and youth.** Olympic Scientific Congress. Ed. Human Kinetics Publishers. Champaign, Illinois, 1986:7:91.

Monnetti Adamoli, I. **Lesiones por sobreuso y sobreesfuerzo en jóvenes deportistas.** 7to Simposio Internacional en C. Aplicadas al Deporte. Rosario Argentina. 7 de octubre. 1998.

