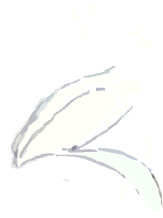


Colección

**Educación Física
y deporte en la escuela**



Edición: Primera. Mayo de 2016

ISBN: 978-84-16467-39-6

IBIC: WSDF, 4GB, YQW

Diseño: Gerardo Miño

Composición: Eduardo Rosende

© 2016, Miño y Dávila srl / Miño y Dávila editores sl

Prohibida su reproducción total o parcial, incluyendo fotocopia, sin la autorización expresa de los editores.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



dirección postal: Tacuarí 540 (C1071AAL)
Ciudad de Buenos Aires, Argentina

tel-fax: (54 11) 4331-1565

e-mail producción: produccion@minoydavila.com

e-mail administración: info@minoydavila.com

web: www.minoydavila.com

redes sociales: @MyDeditores, www.facebook.com/MinoyDavila

Víctor Manuel López Pastor, Miguel Ángel Pedraza González,
Carlos Ruano Herranz y Juan Sáez Laguna (coordinadores)

Programar por Dominios de Acción Motriz en Educación Física

Joaquín Barrios Martín
Ana María Cabello Dimas
Jorge Egido Plaza
Paulino Galindo Sacristán
Jorge González Ruanes
Alberto Gonzalo Arranz
Beatriz Hernández Sánchez
Álvaro Hernangómez Gómez
Vicente Javier Herrero Herrero
Borja Jiménez Herranz
Víctor Manuel López Pastor
Raquel Mayoral Sáez
María Jesús Muñoz Molina
Miguel Ángel Pedraza González
Miguel Ángel Ramos Benito
Sara Regidor Sanz
Héctor Roldán Fuentetaja
Carlos Ruano Herranz
Juan Sáez Laguna
David Torres García
Roberto Vacas San Miguel

Índice

1. Marco teórico: La programación en Educación Física basada en dominios de acción motriz <i>por Víctor Manuel López-Pastor, Miguel Ángel Pedraza González, Carlos Ruano Herranz y Juan Sáez Laguna</i>	9
2. Unidad didáctica: “Somos atletas” <i>por Miguel Ángel Ramos Benito, Jorge Egido Plaza y Paulino Galindo Sacristán</i>	29
3. Unidad didáctica: “Bádminton” <i>por Sara Regidor Sanz, J. Álvaro Hernangómez Gómez, María Jesús Muñoz Molina y Juan Sáez Laguna</i>	47
4. Unidad didáctica: “Comenzamos el curso con buen pie” <i>por Borja Jiménez Herranz, Víctor Manuel López Pastor, Carlos Ruano Herranz y David Torres García</i>	67
5. Unidad didáctica: “Rugby-tag” <i>por Roberto Vacas San Miguel, Ana María Cabello Dimas, Alberto Gonzalo Arranz y Vicente Javier Herrero Herrero</i>	83
6. Unidad didáctica: “Actividades físicas por la naturaleza” <i>por Miguel Ángel Pedraza González, Joaquín Barrios Martín y Héctor Roldán Fuentetaja</i>	99
7. Unidad didáctica: “Teatro de luz negra” <i>por Jorge González Ruanes, Beatriz Hernández Sánchez, Roberto Vacas San Miguel y Raquel Mayoral Sáez</i>	121
Referencias bibliográficas	135



A José Juan Barba Martín, *in memoriam*.

En los primeros días de este triste año se nos murió de repente nuestro compañero y amigo, José Juan Barba Martín, dejando un vacío imposible de llenar entre todos los que compartíamos con él la amistad y el trabajo de maestro y educador en que tanto creía y al que con tanta pasión se dedicaba.

Por eso queremos dedicar este trabajo a José Juan, por todo lo que ha aportado al grupo de trabajo durante muchos años. Siempre estarás presente en nuestra memoria. Tu recuerdo perdura dentro de nuestro corazón y tu legado sigue vivo en cada uno de nosotros.

Marco teórico: La programación en Educación Física basada en dominios de acción motriz

**Víctor Manuel López-Pastor, Miguel Ángel Pedraza González,
Carlos Ruano Herranz, Juan Sáez Laguna**

(GRUPO DE TRABAJO INTERNIVELAR DE INVESTIGACIÓN-ACCIÓN
EN EDUCACIÓN FÍSICA DE SEGOVIA)

Introducción al libro

El libro que tienes entre las manos es fruto de un trabajo colectivo de carácter colaborativo. Somos un grupo de profesoras y profesores de Educación Física que llevamos más de diez años trabajando en torno a este tema: cómo programar por “dominios de acción motriz” (DAM). Lo hacemos así porque entendemos que es mucho más beneficioso para que nuestro alumnado pueda lograr mayores aprendizajes en nuestra asignatura: tanto en lo relativo a la competencia motriz como en lo relativo a la competencia cultural que está presente en toda acción o actividad motriz que tiene un significado social (que son la mayoría) y que forma parte de lo que se conoce como “cultura física” de un individuo y de un grupo social.

Esa es una de las razones más poderosas para programar nuestra asignatura a través de los DAM. Pero la razón de escribir este libro es difundir los resultados de estos diez años de trabajo colaborativo entre profesores, de forma que pueda ser útil a otras compañeras y compañeros que estén interesados en mejorar su práctica docente y el aprendizaje de su alumnado.

Para ello, hemos organizado el libro en siete grandes capítulos.

El primero es el marco teórico en el que asentamos el planteamiento didáctico. En él explicamos las bases de todo nuestro trabajo y de la propuesta didáctica que presentamos. Tiene cuatro apartados. En el primero explicamos quiénes somos el grupo de trabajo de investigación-acción en Educación Física, cómo trabajamos y cómo entendemos esta maravillosa profesión que compartimos: la educación; concretamente la Educación Física. En el segundo apartado presentamos por qué elegimos la opción de programar a través de los llamados “dominios de acción motriz”; qué son y qué implicaciones tienen para la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física. En el tercer apartado presentamos las ventajas que tiene programar por DAM, que son las grandes razones por las que hace ya diez años tomamos la decisión de comenzar a trabajar así. Por último, en el cuarto apartado presentamos un ejemplo de programación en Educación Física en primaria por dominios de acción motriz; nuestra programación. En estos momentos (curso escolar

2015-2016) es la programación anual que estamos siguiendo. Cada año vamos introduciendo pequeños cambios, de cara a ir mejorando la calidad del proyecto y el aprendizaje de nuestro alumnado; pero, en la actualidad, esta es la que tenemos.

Los capítulos 2, 3, 4, 5, 6 y 7 son ejemplos de unidades didácticas que utilizamos dentro de nuestra programación. Presentamos una unidad didáctica de cada dominio. Son unidades didácticas en las que hemos trabajado un mínimo de cinco años (en algunos casos ya llevamos más de diez años utilizándolas), perfeccionándolas poco a poco a través de nuestros ciclos de investigación-acción colaborativa, para estar seguros de que, en la inmensa mayoría de los contextos y situaciones, han generado prácticas educativas de calidad con un elevado éxito de aprendizaje en el alumnado y una elevada satisfacción docente. Son las siguientes:

Capítulo dos; *Atletismo*, perteneciente al DAM 1.

Capítulo tres; *Bádminton*, perteneciente al DAM 2.

Capítulo cuatro; *Comenzamos el curso con buen pie*, perteneciente al DAM 3.

Capítulo cinco; *Rugby-tag*, perteneciente al DAM 4.

Capítulo seis; *Actividades en el medio natural*, perteneciente al DAM 5.

Capítulo siete; *Teatro de luz negra*, perteneciente al DAM 6.

Por último, presentamos la sección de referencias bibliográficas, en la que incluimos la información de toda la bibliografía y webgrafía utilizada en la elaboración de este libro.

Esperamos que la lectura les resulte interesante y provechosa. Nuestra intención es poder aportar nuestro granito de arena en el desarrollo de esta profesión, que el alumnado pueda generar aprendizajes relevantes en Educación Física y que el profesorado pueda disfrutar ayudando a generar estos procesos de aprendizaje y perfeccionando poco a poco su calidad docente. Es un barco en el que estamos todos. En la medida en que el barco avance, mayor será nuestra satisfacción.

El Grupo de Trabajo Internivelar de Investigación-acción en Educación Física de Segovia (GT I-A en EF de Segovia).

¿De dónde partimos y hacia dónde queremos llegar?

El grupo de trabajo (GT) nació con la intención de generar un proyecto de colaboración y perfeccionamiento profesional entre el profesorado de Educación Física de primaria, secundaria y universidad. Tiene su sede en la Facultad de Educación de Segovia, que pertenece a la Universidad de Valladolid. Lleva veinte años generando propuestas y experiencias innovadoras en Educación Física, muchas de las cuales hemos publicado y difundido como material curricular, con la intención de que pudieran ser útiles a otros compañeros y compañeras: “la evaluación en Educación Física” (López-Pastor et al., 1999a, 2006a, 2008); “la Educación Física en la escuela rural” (López-Pastor et al., 1999b, 2006b; Pedraza y López-Pastor, 2015); “buscando alternativas a la forma de entender la Educación Física” (López-Pastor, Monjas y Pérez, 2003); “atención a la diversidad” (Pérez, Iglesias y López, 2004); “aprender a correr a ritmo” (Barba y López, 2006); “la iniciación deportiva en la escuela”

(Monjas et al., 2006); “habilidades físicas básicas con metodología cooperativa” (Manrique, Vacas y Gonzalo, 2011); “programar por dominios de acción motriz en Educación Física”... (López-Pastor, 2009; López-Pastor et al., 2016).

Una de nuestras finalidades e intenciones es la unión entre teoría y práctica. Lo conseguimos a través de ciclos de investigación-acción, lo cual nos hace planificar y diseñar de forma teórica, llevar a la práctica nuestro diseño, analizar lo acontecido y replantear el plan y la acción inicial. Otra finalidad es la creación de material curricular y su posterior experimentación en la práctica educativa. A partir de los resultados de la puesta en práctica se elaboran guías didácticas y protocolos de actuación, adaptados a los múltiples contextos que forman parte de la labor diaria de cada uno de los docentes que forman el seminario, tanto en escuelas urbanas como en las escuelas rurales. En los últimos años, el grupo ha generado suficiente material para desarrollar una programación anual completa. Este trabajo nos ha permitido evolucionar y mejorar en nuestra práctica.

Los integrantes del grupo comparten finalidades educativas y una forma muy concreta de trabajar en Educación Física. A través del grupo de trabajo tratan de generar dinámicas colaborativas entre el profesorado, con la intención de facilitar la reflexión compartida, la mejora de la práctica educativa diaria y el perfeccionamiento profesional.

El grupo de trabajo utiliza la investigación-acción como metodología principal a la hora de elaborar toda su propuesta curricular. Este método, consolidado en España desde la década de los años 1990, permite al profesorado unificar la teoría con la práctica, elaborar procesos de trabajo colaborativo, enriqueciendo de esta forma su desarrollo profesional, así como la mejora de los niveles de autoestima y de motivación.

El diseño que empleamos tiene cuatro fases:

- 1) *Plan de actuación*. El principal plan es la programación anual secuenciada, que es la base que compartimos todo el grupo y lo que hemos ido desarrollando poco a poco en los últimos diez años. Podría considerarse la gran espiral de investigación-acción en la que llevamos implicados mucho tiempo. En un segundo nivel están los planes de cada unidad didáctica. Estos se llevan a cabo por subgrupos de 3-4 personas.
- 2) *Puesta en práctica de los planes*, tanto de la programación anual como de cada una de las unidades didácticas que se han diseñado para ese curso.
- 3) *Análisis de la información recogida* durante la puesta en práctica de lo planificado.
- 4) *Replanteamiento*. En lo que hace referencia a la programación anual, la experiencia acumulada de cada curso, junto a las nuevas unidades didácticas que vamos desarrollando, hace que cada principio de curso vayamos reformulando dicha programación, hasta llegar a la que utilizamos actualmente. En lo referente a cada unidad didáctica, los análisis realizados cada curso sirven para mejorarla de cara a su puesta en práctica el curso siguiente. También sirven para ir elaborando una guía didáctica que pueda ayudar a conseguir una mejor práctica a las personas que utilizan esa unidad didáctica en siguientes cursos.

Funcionamiento del grupo de trabajo

Nuestro GT combina el trabajo en gran grupo con el trabajo realizado por subgrupos más pequeños y operativos, organizados por temas y líneas de trabajo diferentes, en

función de los intereses y motivaciones de los participantes. De esta forma se ponen en marcha diferentes ciclos de investigación-acción; por ejemplo, el diseño y realización de una unidad didáctica concreta.

A lo largo de los años, el grupo ha generado una serie de grandes ciclos de investigación-acción, cada uno de los cuales ha tenido una temporalización diferente (dos o tres cursos) (López-Pastor et al., 2016). Los ciclos han sido los siguientes:

- 1) La evaluación formativa y compartida en Educación Física.
- 2) La Educación Física en educación infantil.
- 3) La Educación Física en la escuela rural.
- 4) La atención a la diversidad en Educación Física.
- 5) Aprendiendo a correr con autonomía.
- 6) Habilidades físicas básicas a través de la cooperación.
- 7) Programación anual para el área de Educación Física en primaria, a través de los dominios de acción motriz.

Los principios de procedimiento del grupo de trabajo

Los principios de procedimiento son la base sobre la que sustentamos nuestros principios de actuación e intervención docente. Son a la vez finalidades educativas y principios metodológicos de intervención; se trata de una combinación de nuestros propósitos pedagógicos y de indicadores sobre cómo trabajar en nuestras clases. También nos sirven para orientar los ciclos de reflexión-acción grupal.

Los principios de procedimiento son un elemento curricular importante en el modelo de currículum entendido como proyecto y proceso, es decir, como un proyecto inicial, pero lo suficientemente flexible para ir tomando decisiones de cambio y mejora a lo largo del proceso¹. Los principios de procedimiento que el grupo utiliza son los siguientes (Barba y López, 2006: 19; López-Pastor, Monjas y Pérez, 2003; Monjas et al., 2006):

- 1) ***Intentar lograr coherencia entre la práctica que desarrollamos y nuestras intenciones y discursos teóricos***; sobre nuestra forma de entender la educación en general y la Educación Física en particular. Por ejemplo: a) la conveniencia de trabajar de forma integral los tres tipos de contenidos (conceptos, procedimientos y actitudes), y los diferentes ámbitos de desarrollo de la persona (emocional, físico, cognitivo, social,...); b) desarrollar una Educación Física basada en la educación en valores; c) evitar situaciones de eliminación y/o exclusión del alumnado, no tolerar insultos y agresiones entre el alumnado, ni conductas de marginación en función de la raza, el sexo o la clase social.
- 2) ***Clarificar el qué, cuándo y cómo enseñar, y sobre todo, el qué, cuándo y cómo debe aprender el alumnado de Educación Física a lo largo de todo el sistema educativo***. Somos conscientes de que enseñar no siempre tiene incidencia directa ni inmediata en el aprendizaje, ya que aprender requiere, entre otros factores, de la participación activa

1. Estas cuestiones se explican con más profundidad y detalle en López-Pastor, Monjas y Pérez (2003).

del alumnado. Sin ella no hay aprendizaje posible. Consideramos que la propuesta de Larraz (2002, 2008) sobre la organización de los aprendizajes propios de la Educación Física en torno a los “dominios de acción” es la más adecuada y elaborada que existe actualmente para organizar y secuenciar dichos aprendizajes, así como para planificar actividades de aprendizaje relevantes y facilitar su adquisición por parte del alumnado.

- 3) **Generar en el alumnado aprendizajes significativos en su vida y para su vida.** Entendemos que la escuela tiene que estar fuertemente conectada con la vida real, que los aprendizajes de la escuela tienen que servir para mejor ser y mejor vivir, que los nuevos aprendizajes tengan un sentido en su vida, que sean útiles y aplicables. Para ello es importante tener en cuenta lo que nuestros alumnos ya son y saben, pero también lo que queremos que sean y sepan. Creemos que es fundamental que las experiencias motrices y la cultura física de nuestro alumnado sean tenidas en cuenta en nuestro trabajo cotidiano, así como que los aprendizajes que se desarrollen en nuestra área sean aplicables y tengan conexión con actividades físicas socialmente relevantes.
- 4) **Generar experiencias corporales y motrices positivas.** Uno de los aspectos que parecen estar más claros a la hora de generar hábitos de actividad física en las personas, es que las actividades físicas generen experiencias positivas. Por otra parte, también es conveniente conocer y experimentar la mayor cantidad de actividades físicas posibles, comprendiendo sus condiciones de realización y las relaciones que poseen con diferentes aspectos y ámbitos de la vida humana y la sociedad (salud, ocio, práctica regulada de deportes, conexiones con el mundo laboral y profesional, relaciones con el mundo de la economía y el consumo, etc.).
- 5) **Desarrollar personas críticas, reflexivas y autónomas,** en sus diferentes contextos sociales, a partir del trabajo sobre el ámbito corporal y motriz, pero también de forma específica en lo referente a dicho ámbito. Para poder ser autónomo y reflexivo en la realización de actividades físicas, hacen falta varias condiciones previas: dominar los conocimientos necesarios para poder realizarlas con seguridad para la propia persona y sus compañeros; tener la voluntad y la actitud de querer ser autónomo, siendo capaz de elegir actividades y llevarlas a cabo sin depender de otros; y tener un interés crítico, para comprender lo que subyace en las actividades físicas y en todos los aspectos socioeconómicos que giran en torno a ellas y poder intervenir desde un interés emancipatorio.
Evidentemente, es difícil ser reflexivo y crítico si nadie te ha proporcionado criterios y habilidades para serlo, si no se poseen los conocimientos ni los hábitos de generar por uno mismo este tipo de procesos. Por eso creemos que se debe enseñar a “leer el mundo” (Freire, 1970, 2001), como forma de ser autónomos y libres en él. En anteriores trabajos hemos aportado reflexiones, experiencias y sugerencias sobre el desarrollo de una Educación Física crítica (López-Pastor et al., 2002), así como una revisión de los grupos y personas que han realizado diferentes trabajos y aportaciones desde este tipo de planteamientos.
- 6) **Avanzar en el desarrollo de una Educación Física democrática,** en un doble sentido: ir dirigida a todo el alumnado (no sólo a una parte) e implicarlo en la gestión y desarrollo del proyecto y el proceso educativo. Para avanzar hacia una educación democrática, existe una serie de estrategias de actuación que se revelan especialmen-

te importantes: respeto, igualdad, diálogo, participación, codecisión, transparencia, explicitación, información, negociación curricular, justicia, corresponsabilidad, compartición del poder, metaevaluación, etc.

- 7) **Utilizar procesos de evaluación formativa y compartida**, dirigida a la mejora y el aprendizaje, en vez de a la calificación, la selección y/o el control. En esta línea de trabajo, cobran especial importancia los procesos de autoevaluación, de evaluación entre iguales y de evaluación compartida. Para profundizar en las bases y experiencias de esta temática consultar anteriores trabajos del grupo (López et al., 2006; López-Pastor, González y Barba, 2005; López-Pastor, Barba y Gala, 2008; López-Pastor et al., 2010). La evaluación puede ser una forma de hacer al alumno consciente de sus progresos y le otorga la capacidad de analizar críticamente su participación en su formación, de ahí lo esencial de su participación a través de procesos de autoevaluación y de coevaluación.
- 8) **El trabajo colaborativo como clave para la mejora profesional** y la evitación/superación del aislamiento del profesorado. Entendemos que esta es una profesión eminentemente grupal, en un doble sentido. En primer lugar, porque si no trabajamos de forma coordinada con nuestros compañeros de centro (aunque sea mínimamente), es difícil que los resultados sean suficientemente satisfactorios. La educación y el aprendizaje de nuestro alumnado es una tarea compleja y colectiva². En segundo lugar, porque la experiencia demuestra que el profesorado desarrolla y mejora su práctica educativa y su conocimiento profesional cuando trabaja de forma dialógica y colectiva que de forma solitaria (Pedraza y López-Pastor, 2015). El contar con un grupo de compañeras y compañeros con los que poder compartir las posibilidades y problemáticas de la práctica docente cotidiana supone una importante ayuda a nivel profesional y una valiosa fuente de conocimiento.

Elaboración de una programación anual para el área de Educación Física en educación primaria, a través de los dominios de acción motriz (DAM)

¿Qué son los dominios de acción motriz?

Cuando un maestro de Educación Física se enfrenta a un nuevo curso escolar son varias las cuestiones que pasan por su cabeza. Por ejemplo: ¿qué es lo que deben de aprender sus alumnos a lo largo de ese curso escolar? O, en el caso de que se encuentre en el mismo centro durante varios años: ¿qué es lo que queremos que aprenda nuestro alumnado durante cada curso y durante toda la etapa? ¿Qué estándares de aprendizaje tenemos que marcarnos? ¿Qué tipo de actividades y contenidos queremos trabajar con nuestros alumnos y alumnas? ¿Qué conocimientos, capacidades y competencias debería

2. Marina (2004: 8) comenta un proverbio africano que afirma que para educar a un niño hace falta la tribu entera. Qué lejos estamos todavía de ello en nuestra sociedad (a menudo pretendiendo echar balones fuera: "eso es cosa de la escuela", "eso es de los padres",...). Con todo lo evolucionados que nos creemos, seguimos sin entender los aspectos más básicos de la vida en sociedad.

adquirir un alumno en Educación Física a lo largo de un curso escolar, e incluso de toda la etapa de primaria?

Estas cuestiones, inquietudes e intereses son las que nos han hecho reflexionar y evolucionar como grupo para poder organizar, temporalizar y secuenciar toda una programación de Educación Física por dominios de acción motriz. El concepto de dominio de acción motriz es definido como *“campo en el cual todas las prácticas corporales que lo integran son consideradas homogéneas bajo la mirada de criterios precisos de acción motriz”* (Parlebás, 2001: 103).

Como punto de partida, y basándonos en la praxiología motriz (Parlebás, 1986, 2001), defendemos una corriente que nos puede ayudar a dotar nuestra área de un mayor rigor y una lógica de funcionamiento más coherente a la hora de secuenciar los aprendizajes. Es la denominada *“programación por dominios de acción motriz”*. En nuestro país, Alfredo Larraz (2002, 2004, 2009) y el seminario permanente de Educación Física de Jaca-Sabinánigo (Huesca) han sido los pioneros en trabajar de esta manera.

En palabras de Parlebás (2001: 354), la praxiología motriz es: *“la ciencia de la acción motriz y especialmente de las condiciones, modo de funcionamiento y resultado de su desarrollo. La acción motriz es el proceso de realización de las conductas motrices de uno o varios sujetos que actúan en una situación motriz determinada”*.

Posteriormente, el autor añade que:

“Todas las actividades físicas y deportivas, cualesquiera que sean, solicitan una actividad corporal que se manifiesta por lo que en ciencias humanas se denomina conductas motrices; es decir, comportamientos motores observables, asociado a características internas cargadas de significación. La conducta motriz representa el denominador común de todas las prácticas físicas y asegura así la unidad en el campo de las actividades físicas” (Parlebás, 2006).

Cuando hablamos de *“conducta motriz”* no nos quedamos en el mero comportamiento motor observable, si no que nos centramos en una concepción integral del alumno, en el todo, en la globalidad de la persona que actúa con una intencionalidad, desarrollando todas sus capacidades y competencias. De esta manera, entendemos que la conducta motriz está llena de significados, de percepciones y decisiones previas, de sentimientos y emociones, de relación con el otro o los otros, de cognición e inteligencia, en sus diferentes tipos.

Para entender mejor de dónde partimos y a dónde queremos llegar, creemos conveniente hacer un repaso a la clasificación de las actividades físicas propuesta por Parlebás, según la existencia o no de incertidumbre con relación a los compañeros, al adversario y al entorno físico. Para Parlebás (1986), la situación motriz se entiende como un sistema de interrelación global entre un individuo que se mueve, el entorno físico y los otros participantes. Su clasificación se concibe bajo la denominada nomenclatura **CAI**, en razón a las siglas C (teniendo en cuenta la incertidumbre en la interacción con el compañero), A (atendiendo a la incertidumbre en la interacción con el adversario); e I (en relación con la incertidumbre en el entorno físico). Cada situación o tipo de acción motriz se puede caracterizar por la existencia o no de incertidumbre en uno o varios de los parámetros considerados, dando lugar a ocho grandes categorías. Cuando la letra aparece completa

indica que sí se cumple el nivel de incertidumbre, y cuando está tachada por una raya, es que no existe nivel de incertidumbre en dicha categoría.

En la tabla 1 presentamos las ocho categorías, con algunos ejemplos que pueden facilitar su comprensión.

Tabla 1. Categorías de tipos de actividades físicas según Parlebás (2001)

Código	Explicación
CAI	Actividades en las que no existe ningún tipo de incertidumbre en el medio, ni de interacción con compañeros ni adversarios. Podríamos denominarlas " <i>DAM individual, sin interacción con los adversarios y en entorno estable</i> ". Por ejemplo: la natación en piscina (por calles), muchas especialidades atléticas que se realizan por calles o por turnos (velocidad, vallas, saltos, lanzamientos,...).
CAI	Actividades físicas individuales, en las que la incertidumbre está en el medio y no hay adversarios ni compañeros. Podríamos denominarlas " <i>DAM individuales, sin interacción con los adversarios y en un entorno inestable</i> ". Por ejemplo la escalada libre, el esquí alpino, etc.
CAI	La incertidumbre se sitúa en el oponente o adversario. Podríamos denominarlas <i>DAM interindividuales, con interacción con un adversario (con oposición) y en un entorno estable</i> ". Por ejemplo: las actividades o deportes en que se juega o compite uno contra uno, como los deportes de lucha (judo, karate, etc.), deportes de raqueta (tenis, pelota mano, bádminton, etc.).
CAI	La incertidumbre se sitúa en el adversario y en el medio, que es fluctuante. Podríamos denominarlas " <i>DAM interindividuales, con interacción con múltiples adversarios (con oposición) y en un entorno inestable</i> ". Por ejemplo: esquí de fondo o de travesía, deportes de vela individual, el campo a través, las carreras de montaña, etc.
CAI	La incertidumbre se centra en relación con el compañero, en un entorno estable. Podríamos denominarlas " <i>DAM de equipo, sin interacción con los adversarios y en un entorno estable</i> ". Por ejemplo: patinaje artístico por parejas, carreras de relevos en atletismo, etc.
CAI	La incertidumbre se centra en el medio físico, pero la actividad se realiza en cooperación con uno o más compañeros. Podríamos denominarlas " <i>DAM de equipo, sin interacción con los adversarios y en un entorno inestable</i> ". Por ejemplo: alpinismo en cordada, rutas de senderismo, rutas de esquí de fondo o de travesía en grupo, etc.
CAI	En un medio estable, la incertidumbre se sitúa en el compañero y en el adversario. Podríamos denominarlas " <i>DAM de equipo, con interacción con los adversarios y en un entorno estable</i> ". Dentro de esta clasificación se encontrarían todos los deportes de colaboración y oposición o deportes de equipo, como el baloncesto, el fútbol, el balonmano, etc. También en algunos deportes de raqueta cuando se juegan en la modalidad de dos contra dos (dobles en tenis, frontón por equipos, etc.).
CAI	La relación con el compañero y con el adversario se sitúa en un medio fluctuante. Podríamos denominarlas " <i>DAM de equipo, con interacción con los adversarios y en un entorno inestable</i> ". Por ejemplo, carreras de orientación, juegos populares por equipos al aire libre, raid de aventura, etc.

Según Larraz (2002, 2008), esta clasificación de Parlebás (2001) no es directamente transferible a la Educación Física escolar; bien por el poco tiempo que podemos disponer para su realización, o bien por la dificultad y el riesgo que entrañan algunas de ellas. Por ello, agrupa todas las actividades en el medio natural (entorno inestable), por su característica de incertidumbre en el medio. Por otra parte, considera que en la Educación Física es necesario introducir e incorporar las actividades artístico-expresivas debido a su alto componente educativo, generando un nuevo DAM. En base a todo ello, Larraz (2002, 2004, 2005) elaboró una propuesta curricular de Educación Física en primaria para la Comunidad Autónoma de Aragón, basado en la praxiología motriz (BOA, 5 de julio 2005, pg. 8486).

En estas propuestas, Larraz reduce las ocho categorías de Parlebás a seis DAM, con la finalidad de organizar los contenidos de aprendizaje del área de Educación Física en

primaria con una misma lógica interna, generando un nuevo modelo curricular en el que los contenidos están organizados en función de la lógica interna de las actividades físicas. Las presentamos en la tabla 2.

Tabla 2. Programación en EF en primaria basado en DAM (Larraz, 2002)

DAM	Nombre
DAM 1	Acciones motrices en un entorno físico estable y sin interacción directa con otros.
DAM 2	Acciones motrices de oposición interindividual.
DAM 3	Acciones motrices de cooperación.
DAM 4	Acciones motrices de cooperación y oposición.
DAM 5	Acciones motrices en un entorno físico con incertidumbre.
DAM 6	Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas.

Larraz considera que estos dominios organizan las seis grandes clases de experiencias corporales que atraviesan la diversidad de prácticas motrices de la Educación Física escolar, mediante el trabajo de los seis tipos de problemas motores diferentes a los que puede enfrentarse el alumnado y las diferentes relaciones que pueden darse entre la persona y el entorno físico y humano. Cada uno de los DAM tiene rasgos comunes de lógica interna y responde a un tipo de problema motor. Por tanto, las prácticas motrices de cada dominio pueden considerarse homogéneas. En base a esta realidad, es posible agrupar todos los contenidos de Educación Física en torno a estos seis DAM y organizar y revisar así las programaciones.

Para Larraz (2009), programar en Educación Física por DAM tiene las siguientes ventajas: (1) permite organizar las prácticas de la Educación Física; (2) facilita la elaboración lógica de la programación didáctica de la Educación Física; (3) posibilita organizar de forma coherente los contenidos de los currículos de Educación Física; (4) facilita el aprender a ser personas; (5) determina las competencias específicas de la Educación Física. Y resume todo esto en una idea principal: dan coherencia interna a la Educación Física.

Puede encontrarse un buen número de interesantes propuestas prácticas basadas en los DAM en el blog “*Educación Física Escolar*”, de Alfredo Larraz (2014): [<http://www.educacionfisicaescolar.es>], así como en la web del grupo de investigación “Educación Física y Promoción de la Actividad Física” (EFYPAF): [<http://efyfaf.unizar.es/recursos/dominiosAF.html#organizaciondominios>], y en algunas publicaciones del grupo de trabajo de Segovia (Barba y López, 2006; Monjas et al., 2006; Manrique, Vacas y Gonzalo, 2011).

Los integrantes del grupo de trabajo de Educación Física de Segovia nos hemos basado fundamentalmente en el trabajo de Alfredo Larraz (2002, 2004, 2008, 2009) para establecer la base teórica y curricular de nuestra programación curricular de Educación Física en primaria. Entendemos que estos seis DAM son bloques de contenidos, que agrupan seis grandes tipos de problemas motores a los que puede enfrentarse en la vida real el alumnado de educación primaria, cuando practique actividad física a lo largo de su vida, dentro y fuera de la escuela. Entendemos que es una cultura física básica que todo ciudadano debe tener, tanto desde el punto de vista del practicante regular de actividad física como desde el punto de vista del espectador. Por otra parte, entendemos que la experimentación de diferentes y variadas situaciones motrices en cada uno de los DAM a

lo largo de los seis cursos de primaria, hará que nuestro alumnado posea un conocimiento y un bagaje motor mucho más amplio, que le ayudará a ser mucho más competente motrizmente, a generar un conocimiento más profundo de los diferentes tipos de actividad física y una mayor adherencia a la realización de una actividad física regular.

Nuestro grupo de trabajo ha modificado claramente la redacción del DAM 4, cambiando la terminología de “cooperación-oposición” (utilizada por Parlebás y Larraz) por la de “colaboración-oposición”, ya que el término “cooperación” implica que no es posible ni el enfrentamiento ni la competición ni la oposición (Velázquez, 2012). Por tanto, lo lógico es denominar a este tipo de situaciones motrices como “colaboración-oposición”.

Hace justo dos años, se aprobó en España un nuevo currículum oficial de Educación Física para primaria que está basado en gran medida en los DAM como bloques de contenidos (RD 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la educación primaria). En él se afirma que la finalidad principal de la Educación Física es desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados fundamentalmente a la conducta motora. De esta forma, el alumno logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices. Este currículo organiza los bloques de contenidos para el área de Educación Física en torno a diferentes situaciones motrices (lo que hemos venido llamando: DAM). Pero, en este caso, se establecen solo cinco. En la tabla 3 presentamos los DAM que establece el currículo oficial, comparados con la propuesta de Larraz (2002).

Tabla 3. Comparativa entre los DAM del currículum oficial y la propuesta de Larraz (2002).

DAM en la propuesta de RD 126/2014	DAM en la propuesta de Larraz (2002)
DAM 1- Acciones motrices individuales en entornos estables.	DAM 1- Acciones motrices en un entorno físico estable y sin interacción directa con otros.
DAM 2- Acciones motrices en situaciones de oposición.	DAM 2- Acciones motrices de oposición interindividual.
DAM 3- Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición.	DAM 3- Acciones motrices de cooperación.
	DAM 4- Acciones motrices de cooperación y oposición.
DAM 4- Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico.	DAM 5- Acciones motrices en un entorno físico con incertidumbre.
DAM 6- Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión.	DAM 6- Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas.

Aunque se aprecia que este Real Decreto está basado en la propuesta de Alfredo Larraz, tiene varios aspectos que pueden ser cuestionables:

- a) no nos parece correcto juntar en un mismo DAM dos tipos de actividad física que tienen lógicas internas de acción tan diferentes (actividades cooperativas y actividades de colaboración-oposición). En la primera no existe incertidumbre con el adversario, hasta el punto de que ni siquiera hay adversario. En la segunda existe incertidumbre constante, tanto en el adversario como en nuestros propios compañeros de equipo. Por tanto, se trata de enfrentarse a dos problemas motrices completamente diferentes entre sí, con finalidad y lógica interna distintas y, en algunos casos, opuestas. En el caso de actividades físicas cooperativas y los retos cooperativos, la finalidad es conseguir un objetivo común,

sin oposición de nadie ni a nadie; conseguir el reto solo depende del propio grupo, pero no hay ganadores ni perdedores. En cambio, en las actividades de colaboración y oposición (los deportes colectivos, predeportes, juegos modificados, algunos juegos tradicionales por equipos, etc.), la finalidad es colaborar con tus compañeros para vencer al equipo contrario. Esto introduce una fuerte incertidumbre en todo el desarrollo del juego y altera profundamente la vivencia emocional, dado que sí hay ganadores y perdedores.

- b) Por otra parte, en el currículum de Educación Física que establece este Real Decreto se aprecian muchas incoherencias entre los bloques de contenidos respecto a los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. Se percibe de forma clara que los criterios de evaluación y estándares no siguen el mismo criterio de los bloques de contenidos. Mientras los contenidos se han estructurado de acuerdo a los DAM (a pesar del error ya señalado), los criterios de evaluación y los estándares reflejan la clasificación de bloques de contenidos del anterior currículum de 2006 (el cuerpo imagen y percepción, salud, habilidades y destrezas, expresión y comunicación y juegos y deportes). Por tanto, existe una fuerte incoherencia interna, dado que no existe una correspondencia lógica entre los bloques de contenidos y los criterios de evaluación. Pueden encontrarse análisis críticos de estas incoherencias en Julián et al. (2016) y López et al. (2016).

En el siguiente apartado presentamos una propuesta de programación anual de Educación Física por DAM, secuenciada para los seis cursos de educación primaria. Se trata de una propuesta en la que estamos trabajando desde hace diez años, perfeccionándola y completándola poco a poco, a través de procesos sistemáticos de investigación-acción.

Ventajas de programar por dominios de acción motriz en Educación Física

Además de las ventajas ya señaladas por Larraz (2004, 2009), nuestro grupo de trabajo entiende que agrupar las experiencias motrices por rasgos comunes ayuda a conseguir, además, los siguientes aspectos:

- Que el docente de Educación Física organice de forma lógica sus programaciones; ya que los dominios de acción ayudan a precisar con mayor rigor las actividades y se convierten en un referente para construir y revisar todo su programa (López et al., 2016; Julián et al., 2016).
- Equilibrar los contenidos de aprendizaje, ya que en todos los cursos hay que trabajar los seis DAM, de una forma más o menos equilibrada. Para Julián et al. (2016), esto permite agrupar las actividades de forma homogénea, para que cumplan los criterios precisos de acción motriz que establecen los dominios. Como profesores de Educación Física, es complejo conseguir un equilibrio en el desarrollo de los contenidos, especialmente si no tomamos como referencia una clasificación lógica. A través de los DAM podemos seleccionar contenidos para secuenciar por niveles educativos; consiguiendo de este modo, afianzar un proceso de enseñanza-aprendizaje más satisfactorio para todas las personas implicadas en él.
- Garantizar que el alumnado tenga diferentes experiencias motrices de cada uno de los DAM a lo largo de toda su etapa formativa, de forma que se enriquezca notablemente su bagaje motor, su cultura motriz y aumente la posible adherencia a la realización de activi-

dad física regular. Por tanto, trabajar con una programación por DAM ayuda a conseguir un perfil de alumnado bien formado en nuestra área al terminar la etapa educativa.

- Según Navarro y Jiménez (2004), conocer la lógica interna de las situaciones a aprender, permite adaptar todas las experiencias motrices a diferentes contextos de aprendizaje, ya que las actividades a realizar se basan en propuestas concretas y no en contenidos generales de aprendizaje. No es lo mismo programar dentro de una escuela urbana que en un colegio rural y, dentro de estos, en una escuela unitaria. Los dominios de acción son, por tanto, flexibles y globales.
- Los DAM proporcionan un sentido a toda la acción motriz, de ahí que la terminología utilizada sea coherente con dicha acción y no contenga términos confusos, abstractos o ambiguos, sujetos a valoraciones subjetivas sobre su puesta en práctica (Julián et al., 2016).
- La conexión con las experiencias reales que un alumno tiene y tendrá en su vida cotidiana es completamente funcional y coherente, ya que no se trata de trabajar un contenido cualquiera, sino de que un alumno sepa enfrentarse a una situación motriz cargada de intencionalidad y superarla con éxito.
- Las unidades didácticas organizadas en torno a los DAM permiten su aplicación directa, facilitando el aprendizaje del alumnado. Este aspecto ayuda a trabajar con criterios claros y organizados, para que los alumnos adquieran una formación variada en la que se sientan competentes. En cada dominio de acción se refuerzan más unos aprendizajes que otros. La clave es la lógica interna de la actividad, es decir, la comprensión de los principios básicos de actuación en dicha actividad física. Además, en cada dominio se trabaja un tipo de conducta motriz específica, un tipo de competencia motriz, unos aprendizajes específicos sobre la motricidad, sobre la resolución de determinados problemas motrices. Por eso, el aprendizaje que se realiza en una actividad motriz específica puede ser fácilmente transferible al resto de actividades del mismo dominio de acción (López-Pastor, 2009).
- Organizar la enseñanza de los juegos y deportes de cada modalidad por separado, atendiendo a criterios estructurales y funcionales (Navarro y Jiménez, 2004; López-Pastor, 2009).
- Debido a la lógica interna propia, se trata de una propuesta fácilmente adaptable a cualquier propuesta curricular que hagan las autoridades educativas de un país.

Un ejemplo de programación en Educación Física en primaria por dominios de acción motriz

Justificación

La programación de Educación Física del grupo de trabajo para la etapa de educación primaria está basada en la propuesta desarrollada por Larraz (2002, 2009). Se utiliza el concepto de DAM como herramienta clasificatoria de las situaciones motrices de la Educación Física escolar. La idea fundamental es que cada conducta motriz tiene una partitura o gramática concreta, que responde a una lógica interna determinada y exclusiva de ese

grupo de actividades. Según este patrón, las conductas motrices se pueden agrupar en seis categorías o dominios de acción (DAM), que son las que se exponen en la Tabla 4.

Tabla 4. DAM en que organizamos la programación anual de EF en primaria (GT I-A en EF de Segovia)

DAM	Nombre
DAM 1	Situaciones motrices individuales, sin incertidumbre del medio y sin interacción con compañeros ni adversarios: atletismo, natación, patinaje, habilidades gimnásticas, etc.
DAM 2	Situaciones motrices de enfrentamiento uno contra uno: lucha, mini-tenis, bádminton, shuttleball, etc.
DAM 3	Situaciones motrices de cooperación: juegos cooperativos, acrosport, combas colectivas, etc.
DAM 4	Situaciones de colaboración y oposición: juegos tradicionales por equipos, juegos deportivos colectivos, deportes colectivos, etc.
DAM 5	Situaciones con incertidumbre del medio externo: actividades en el medio natural (escalada, esquí, orientación, senderismo, etc.).
DAM 6	Situaciones motrices con finalidad artístico-expresiva y/o rítmico-expresiva: expresión corporal, danzas, teatro de sombras, teatro de luz negra, dramatización, etc.

A continuación vamos a ir explicando con mayor detalle las cuestiones básicas de cada dominio de acción motriz, organizadas en cuatro aspectos:

- **situación motriz**, definición del tipo de actividad motriz que predomina en este DAM, la lógica interna de las diferentes actividades físicas que se pueden incluir en este dominio;
- **ejemplo de unidades didácticas** en nuestra programación anual. Podría haber otras, pero incluimos sólo las que nosotros realizamos;
- **aprendizajes y prácticas motrices propias y características de cada DAM**. Están directamente relacionados con la lógica interna de cada DAM. Es importante hacerlas explícitas y trabajarlas constantemente a lo largo de cada unidad didáctica, porque es la forma más segura de que el alumnado vaya siendo cada vez más competente, mejore su autoconcepto motriz y aumente su motivación por la actividad física;
- **lugar en la programación anual secuenciada y conexión con prácticas sociales relevantes**. Intentamos buscar y trabajar las conexiones entre lo que aprendemos en la escuela y lo que hay en la vida real, las actividades físicas que son prácticas sociales relevantes y que nuestros alumnos hacen o ven en la vida real.

En las tablas 5, 6, 7, 8, 9 y 10 presentamos las principales características del DAM 1, 2, 3, 4, 5 y 6, respectivamente.

Tabla 5. DAM 1. Situaciones motrices individuales en entorno estable

DAM 1 - Situaciones motrices individuales, sin incertidumbre del medio y sin interacción con compañeros ni adversarios	
Situación motriz	Acciones motrices de carácter individual, en un entorno físico estable y sin interacción directa con otros. Lo importante es la regulación individual y autónoma de la acción motriz.
Ejemplo de unidad didáctica en la programación	Aprender a correr a ritmo, Atletismo I, II y III, Habilidades Gimnásticas I y II.
Aprendizajes y prácticas motrices	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender a regular el esfuerzo en actividades físicas de larga duración. -Medición de distancias (carreras, saltos y lanzamientos), tiempos (minutos, segundos y décimas), marcas, records. -Conocer y practicar diferentes modalidades atléticas (carreras, saltos, lanzamientos, carreras con obstáculos, relevos,...). -Importancia de la correcta ejecución de la acción motriz y su doble importancia (más eficacia motriz y menor riesgo de lesión). -Conocimiento de posibilidades y limitaciones propias y de los demás. -Importancia del calentamiento antes de una actividad física intensa y de la vuelta a la calma y los estiramientos al terminar.
Lugar en la programación anual secuenciada y conexión con prácticas sociales relevantes	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender a correr a ritmo en octubre, para que les sea útil a las niñas y niños que practican deporte por las tardes y para aplicarlo posteriormente en las competiciones escolares de campo a través y carreras populares, que en nuestra provincia suelen realizarse entre noviembre y enero. -Atletismo. Va ligado a las diferentes jornadas de atletismo que se organizan en los juegos escolares. En nuestra provincia se celebran entre febrero y abril, tres domingos en cada categoría, y suelen contar con una participación masiva de muchos colegios. -Habilidades Gimnásticas I y II. Se realiza en octubre, dado que se trata de un trabajo a realizar en el gimnasio y este mes suele ser lluvioso y frío en Segovia. No está conectado con ningún tipo de competición deportiva extraescolar, pero nos parece un contenido con la suficiente tradición cultural y la suficiente entidad motriz como para incluirlo en la programación.

Tabla 6. DAM 2. Situaciones motrices de oposición interindividual en un entorno estable

DAM 2 - Situaciones motrices de oposición interindividual en un entorno estable	
Situación motriz	-Acciones motrices de oposición interindividual. Situaciones de uno contra uno. La incertidumbre proviene de las conductas y acciones del adversario, sus movimientos de ataque y de defensa. El entorno es estable.
Ejemplo de unidad didáctica en la programación	-Juegos de Lucha, Bádminton, Shuttleball, Palas, Raquetas, juegos populares y tradicionales de enfrentamiento interindividual.
Aprendizajes y prácticas motrices	<ul style="list-style-type: none"> -Decodificar las conductas del oponente (en ataque y defensa) y tomar decisiones en función de ello. -Bajar el centro de gravedad para estar más equilibrado y poder reaccionar más rápido. -Reubicarse en el espacio para defenderse y preparar el ataque. -En juegos con implementos, utilizar espacios libres del oponente (adelante, atrás, derecha, izquierda del campo) para generar incertidumbre en oponente y marcar un tanto (táctica).
Lugar en la programación anual secuenciada y conexión con prácticas sociales relevantes	-Varias de las actividades de este DAM se realizan en enero, en los centros que disponen de gimnasios o pabellones polideportivos, por las condiciones climatológicas. En nuestra provincia suele hacer mucho frío desde noviembre hasta febrero, con muchos días de lluvia, nieve, heladas y temperaturas muy bajas. Por tanto aprovechamos estos meses para realizar actividades de interior.

Tabla 7. DAM 3. Situaciones motrices cooperativas

DAM 3 - Situaciones motrices de cooperación	
Situación motriz	Actividades motrices que requieren la cooperación de todos los participantes para resolver el reto o problema que supone la actividad. No existe ninguna incertidumbre, no hay oponentes, no hay competición. No hay ganadores ni perdedores. O todos conseguimos superar el reto o no lo conseguimos. La lógica interna es saber qué hacer para conseguir un fin colaborando todos.
Ejemplo de UUDD en la programación	Comenzamos el curso con buen pie, Retos cooperativos, Habilidades físicas básicas cooperativas, Acrosport, Combas colectivas.
Aprendizajes y prácticas motrices	<ul style="list-style-type: none"> -Colaborar para conseguir un mismo objetivo común. -Procesos y competencias para ser capaces de realizar acciones grupales coordinadas y conjuntas. -Sentido de pertenencia al grupo. -Adoptar conductas de ayuda. -Habilidades sociales de relación interpersonal y de integración en el grupo. -Encadenar y coordinar acciones grupales.
Lugar en la programación anual secuenciada y conexión con prácticas sociales relevantes	<p>-La unidad didáctica "Comenzamos el curso con buen pie", que se lleva a cabo al principio del curso, con la finalidad de generar un buen clima de clase y sentar las bases del funcionamiento de la asignatura a lo largo del curso. Es una de las unidades didácticas que se desarrollan en este libro, así que posteriormente profundizaremos en ella.</p> <p>-El resto de la unidad didáctica de este DAM se realizan habitualmente en noviembre, por las condiciones climatológicas que tenemos, dado que son actividades de interior que pueden llegar a realizarse incluso en espacios pequeños y con poco material. Otra razón para incluirlas en el primer trimestre es que son muy útiles a la hora de generar un buen clima de aula y mejorar la convivencia del alumnado.</p>

Tabla 8. DAM 4. Situaciones motrices de colaboración y oposición

DAM 4 - Situaciones de colaboración y oposición: juegos tradicionales por equipos, juegos deportivos colectivos, deportes colectivos, etc.	
Situación motriz	Se trata de acciones motrices que se realizan en un medio estable, basándose en un enfrentamiento entre equipos. La lógica de estas situaciones se basa en la codificación, ya que el alumno debe interpretar y valorar su propia acción, la de sus compañeros y también la de sus adversarios. Las reglas están establecidas de antemano y se dan múltiples situaciones tanto de ataque como de defensa.
Ejemplo de UUDD en la programación	Juegos de invasión; Juegos de bate y campo; Juegos tradicionales, populares y del mundo; Baloncesto; Rugby-tag; Balonmano; Floorball; Juegos gaélicos; Juegos modificados; Ultimate; Voley; Coplbol.
Aprendizajes y prácticas motrices	<ul style="list-style-type: none"> -Resolver situaciones de juego. Colaborar en la elaboración y resolución de estrategias (tácticas) de ataque y defensa para superar al otro equipo. -Trabajar los dos aspectos de la táctica: Táctica individual (ataque con y sin balón, defensa con y sin balón), y táctica de equipo (principios y estrategias que seguimos como equipo, tanto en ataque como en defensa). -Decodificar conductas de compañeros y adversarios para realizar estrategias. Marcajes y desmarques. -Conservar y avanzar con el móvil. -Aspectos técnicos básicos de cada juego o deporte. -Respeto a las reglas del juego. -Tipos de juegos y actividades deportivas. -Juego y deporte como manifestación social y cultural. -Comunicación visual y auditiva con el resto de compañeros. -Trabajar y mejorar los diferentes mecanismos de percepción, decisión y ejecución. -Saber ganar y perder. Afrontar la derrota y relativizar la victoria.

Lugar en la programación anual secuenciada y conexión con prácticas sociales relevantes	<p>-La mayoría de estas unidades se llevan a cabo entre marzo y mayo, que en Segovia coincide con la primavera. Es la climatología más propicia para la utilización de las canchas deportivas exteriores y de los juegos de patio. También es cuando las tardes comienzan a ser más largas y cálidas y el alumnado vuelve a quedar con sus amigos en la calle para jugar, de modo que pueden aplicar muchos de estos juegos y deportes en su tiempo de ocio.</p> <p>-El rugby-tag lo llevamos a cabo en febrero para que coincida con el torneo internacional de rugby "6 naciones".</p>
---	--

Tabla 9. DAM 5. Situaciones motrices en un entorno físico con incertidumbre

DAM 5 - Situaciones y actividades motrices en el medio natural	
Situación motriz	<p>Estas acciones motrices se realizan en un entorno físico con incertidumbre, es decir, en el medio natural. Es muy importante que el alumnado sepa interpretar la información que extrae del medio donde se produce la acción y adaptarse a él. La respuesta motriz dependerá por tanto del medio. Aquí entran en juego factores como: el conocimiento que se posee del medio; las experiencias previas realizadas; su acondicionamiento (si está balizado, señalado), etc.</p> <p>Los factores más relevantes en este dominio son:</p> <p>(a) la seguridad. Es el primer criterio a tener en cuenta, especialmente en su realización en la escuela. Hay que tener en cuenta tanto la seguridad objetiva que estas prácticas requieren, como su percepción por parte del alumno;</p> <p>(b) las posibilidades y limitaciones corporales que cada uno posee en cuanto al gasto de energía que necesitan este tipo de situaciones;</p> <p>(c) el tema económico en función de donde se encuentre situado el centro en el que trabajemos y cual sea la actividad elegida. Por ejemplo, la realización de rutas de senderismo o juegos de orientación son gratuitas, pero la realización de actividades como esquí o piragua implica un coste económico, que no siempre todo el alumnado puede asumir.</p> <p>(d) estas actividades requieren una considerable organización previa y el desarrollo de conocimiento y actitudes para la utilización y conservación adecuada y respetuosa de estos espacios naturales.</p>
Ejemplo de unidad didáctica en la programación	<p>Actividades en el medio natural (AFMN). Está planteada como una amplia variedad de actividades con diferentes planteamientos. Algunas permiten realizarlas con el modelo clásico, enlazando varias sesiones seguidas sobre el mismo tema; en cambio, otras están planteadas como actividades puntuales, que se pueden realizar por separado a lo largo del curso, en una única sesión, que suele durar toda la mañana o, como mínimo, varias horas.</p>
Aprendizajes y prácticas motrices	<ul style="list-style-type: none"> -Respeto y conservación del medio natural. -Marchas, excursiones, rutas de senderismo de una jornada de duración. -Orientación deportiva escolar. -Interpretación de un plano, la leyenda y orientarse con él. -Completar un recorrido de orientación. -Rutas en bicicleta de montaña. -Conocimiento de las normas básicas de tráfico.
Lugar en la programación anual secuenciada y conexión con prácticas sociales relevantes	<p>Las AFMN están secuenciadas en los meses primavera y comienzo del verano, cuando hace buen tiempo. Dependen mucho de la situación geográfica del colegio (contexto urbano, rural, facilidad de acceso al medio, etc.). También dependen de la organización interna de cada centro (posibilidades de hacer AFMN, coste del transporte, realización de salidas didácticas de Ciencias Naturales, etc.); así como de otros condicionantes (si se realizan actividades de nieve, alergias primaverales, etc.). Por todo ello, su temporalización puede variar en función de las decisiones tomadas por cada profesor y de las recogidas en la Programación General Anual del Centro.</p>

Tabla 10. DAM 6. Situaciones motrices con intencionalidad artística y expresiva

DAM 6 - Situaciones motrices con finalidad artístico-expresiva y/o rítmico-expresiva	
Situación motriz	<p>-Acciones motrices con intencionalidad artístico-expresiva.</p> <p>-Se realizan en un medio estable. En la mayoría de los casos existe una clara finalidad expresiva; aunque algunas veces la finalidad es puramente rítmica y, a veces, es una combinación de ambas: rítmico-expresiva.</p> <p>-En las propuestas con una finalidad claramente expresiva es importante que haya situaciones donde se disponga un escenario y un espacio para el público; donde unos actúen y otros sean espectadores. Es importante que aprendan a entender y ejercer correctamente los dos roles.</p> <p>-Se trata de situaciones motrices en las que los alumnos manifiestan o expresan algo de forma intencionada con su cuerpo, utilizando recursos como: lenguaje corporal, ritmo y movimiento, organización espacial y temporal, etc.</p>
Ejemplo de unidad didáctica en la programación anual	<p>-Teatro de sombras, Teatro de luz negra, Dramatización de cuentos, Canciones y poesía, Danzas, Bailes del mundo, Batuka, Expresión corporal, Acrosport, Combas.</p> <p>En muchas de estas unidades didácticas el alumnado tiene que elaborar una producción final que mostrar al público, en situación de escenario/butacas y actores-artistas/público.</p>
Aprendizajes y prácticas motrices	<p>-Experimentar las posibilidades expresivas y comunicativas corporales, en diferentes manifestaciones y situaciones motrices, dando una importancia especial a la desinhibición y la creatividad.</p> <p>-Principios y técnicas específicas de algunas de estas prácticas expresivas (teatro de sombras, teatro de luz negra, acrosport, batuka, baile, combas, etc.).</p> <p>-Expresión corporal y comunicación no verbal. La importancia de la aplicación práctica de aspectos como: movimiento, ritmo, gestualidad, espacio, tiempo, lenguaje corporal.</p> <p>-Diferenciar claramente entre los roles de actor y de espectador. En el rol del espectador: educar la mirada, el respeto por el trabajo del actor, el agradecimiento final (aplausos), apreciar los aspectos a destacar y los aspectos a mejorar, y aprender de ello.</p>
Lugar en la programación anual secuenciada y conexión con prácticas sociales relevantes	<p>-Se trata de actividades que pueden llevarse a cabo en interior, en pequeñas salas, aulas, bibliotecas del centro, etc. Por eso, se trabajan entre los meses de noviembre a febrero, ya que las condiciones climáticas serán seguramente adversas. Además, estas unidades pueden servir para preparar un proyecto expresivo para los festivales de navidad que suelen celebrarse en los colegios. En algunos centros también puede existir la opción de preparar alguna producción rítmico-expresiva para las semanas culturales o fiestas del colegio, que suelen organizarse en primavera o verano.</p> <p>-Combas I. Se trata de una iniciación al trabajo de combas. Se realiza en marzo para que el alumnado pueda aplicarlo a los tiempos de recreo y el tiempo libre por la tarde. En nuestra provincia la primavera suele comenzar en esta época, que es cuando el alumnado comienza a pasar más tiempo jugando al aire libre.</p>

En la Tabla 11 presentamos la programación secuenciada por cursos y meses. Normalmente es por cursos y, a veces, por ciclos bianuales. En algunos contenidos entendemos que es mejor trabajarlos varios años, para afianzar esos aprendizajes. Dejamos cierta flexibilidad para que el profesorado del grupo pueda adaptarlo mejor a su contexto (escuela urbana, escuela rural, especialistas con plaza estable, en expectativa, interinos, tutores que sólo dan Educación Física a su grupo, Educación Física en inglés, etc.).

Tabla 11. Programación en EF en primaria por DAM (GT de I-A en EF de Segovia, curso 2015-2016)

Curso	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
1º	"Comenzamos el curso con buen pie". I DAM 3	Habilidades Gimnásticas I DAM 1	HFB cooperativas I DAM 3	Teatro de sombras-I (o Exp. Corporal) DAM 6	Danzas infantiles y del mundo DAM 6	Atletismo I	Juegos populares y tradicionales DAM 4	Juegos Colectivos con Balón DAM 4	Juegos populares y tradicionales DAM 2	Juegos de pistas (AFN) DAM 5
			HFB coop. II DAM 3	Dramatización cuentos, canciones y poesía DAM6	Lucha 1x1 DAM 2		Juegos del mundo DAM 4			Orientación Deportiva DAM 5
2º	Comenzamos el curso con buen pie II DAM 3	Aprendemos a correr a ritmo DAM 1	HFB coop. III DAM 3	Teatro de sombras II DAM 6	Raquetas 1x1 DAM 2	Atletismo II	Combas I DAM 1/3	Juegos de bate y campo DAM 4	Actividades Físicas en la naturaleza DAM 5	Activ. Físic. Naturaleza (AFN) DAM 5
		Habilidades Gimnásticas II DAM 1	HFB coop. III y IV DAM 3	Batuka o Danzas del mundo DAM 6	Juegos del mundo DAM 2		Juegos de invasión DAM 4	Acrosport DAM 3/6		Senderismo, bici, escala... (AFN) DAM 5
3º	Comenzamos el curso con buen pie I, II y III DAM 3	Aprendemos a correr a ritmo DAM 1	Combas II DAM 3/6	Teatro de sombras y III - DAM 6 o Acrosport DAM 3/6	Shuttleball DAM 2	Rugby DAM 4	Baloncesto DAM 4	Voleibol o Juegos de bate y campo II DAM 4	AFN (senderismo, piragua, orientación, bici, etc.) DAM 5	Danzas del mundo DAM 6
		Atletismo III DAM1	Acrosport DAM 3/6 Retos cooperativos DAM 3	Teatro de luz negra DAM 3/6 o Acrosport DAM 3/6	Bádminton o Palas DAM 2		Deportes de invasión (ultimate, tchoukball...) DAM 4	Danzas colectivas DAM 6		
4º										
5º										
6º										

Justificación por meses y DAM

La primera unidad didáctica (“Comenzamos el curso con buen pie”) pertenece al dominio 3 de actividades físicas cooperativas. La finalidad es empezar el curso generando un buen clima de aula, buenas sensaciones, un ambiente óptimo, a través de la puesta en práctica de dinámicas de grupo y el trabajo cooperativo; también es un objetivo establecer y acordar las bases sobre las que se va a desarrollar el trabajo de todo el curso. Dedicar las primeras semanas de septiembre a trabajar estos aspectos es muy positivo de cara a que se dé un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje. Por “establecer y acordar las bases” entendemos las normas de actuación y comportamiento, el programa de la asignatura, el sistema de evaluación y de calificación, la utilización del cuaderno de clase si lo hay, y las rutinas de trabajo diarias (asambleas, vestuario, reflexiones, etc.).

En octubre trabajamos sobre todo el dominio de acción 1, con diferentes unidades como las propuestas de atletismo, gimnasia y aprender a correr a ritmo (Barba y López, 2006).

En noviembre, el trabajo se basa en la propuesta del grupo sobre el desarrollo de las habilidades físicas básicas de forma cooperativa para los cuatro primeros cursos (Manrique et al., 2010), para quinto y sexto, a través de las combas y el Acrosport, entendiendo estas unidades de forma cooperativa en su ejecución, con lo cual se trabaja de forma íntegra el DAM 3, aunque si se quiere trabajar el DAM 6 hay que orientar el trabajo hacia producciones finales como las coreografías, que pueden ser aprovechadas para los festivales navideños de los centros.

En diciembre trabajamos el DAM 6. En este caso el criterio básico es ajustarnos a las condiciones climatológicas de nuestro entorno (mucho frío en invierno, con heladas y nevadas habituales y bastante calor en verano). Aprovechamos los meses más duros de invierno para hacer el trabajo de expresión y comunicación, así como en enero las unidades didácticas del dominio 2, que también pueden hacerse en interior (gimnasios, aulas libres, salas multiusos, etc.). Además, en muchos casos el trabajo de expresión corporal que hacemos en diciembre tiene una mayor funcionalidad, dado que se presenta en público en los festivales de navidad que muchos centros llevan a cabo, añadiendo un plus de motivación para el alumnado, al igual que las propuestas del mes anterior.

En febrero se trabajan dos dominios según los cursos. En los dos casos el criterio es la conexión con actividades sociales de referencia. De primero a cuarto de primaria se llevan a cabo unidades didácticas de Atletismo I y II (DAM 1), porque en esta época comienzan los juegos escolares de esta modalidad deportiva y, de esta manera, el alumnado puede hacer una transferencia de lo aprendido en la escuela a una situación real. En quinto y sexto curso se realiza la unidad didáctica de Rugby-tag (DAM 4) porque coincide con el torneo de las 6 naciones, lo que permite realizar la conexión en la escuela con esa actividad social de referencia.

En marzo y abril la mayoría de las unidades didácticas están relacionadas con el dominio de acción 4, como los juegos populares, tradicionales y del mundo, juegos colectivos, juegos y deportes modificados de invasión y de bate y campo. Esta temporalización se corresponde con la llegada de la primavera y una climatología más propicia para llevar a

cabo este tipo de unidades, que en la mayoría de los colegios deben realizarse al aire libre, al no disponer de pabellón cubierto. También se debe a que este dominio no había sido trabajado en los meses anteriores. En algunos cursos aparecen puntualmente unidades de otros DAM, o bien que pueden pertenecer a dos dominios, según como se enfoquen. Es el caso de las unidades de Combas y AcroSPORT. En ambos casos se busca equilibrar el trabajo de los seis dominios a lo largo del curso.

En mayo y junio, de forma general, predominan las unidades didácticas relacionadas con el dominio de actividades en el medio natural. Son meses propicios para este tipo de actividades, ya que suele predominar el buen tiempo y el calor. En muchos casos se aprovecha para realizar diferentes tipos de salidas de fin de curso, como proyecto final de la unidad didáctica. Por ejemplo, un recorrido en bicicleta de montaña por el entorno, una actividad de orientación, rutas de senderismo, excursiones en piragua, etc. No siempre se organiza como una unidad didáctica de sesiones seguidas, sino que en muchas ocasiones se trata de actividades puntuales de un día (salidas de senderismo, bicicleta de montaña, piragüismo, etc.), en conexión con las actividades complementarias y extraescolares especificadas en la Programación General Anual (PGA) de los centros.

En mayo se trabajan varios dominios. Con el alumnado de 5º y 6º, se desarrollan unidades didácticas de Danza, dentro del DAM 6. Se trata de un contenido que comienza a tener importancia a estas edades como actividad social de referencia y que no ha sido trabajado de forma específica en cursos anteriores, por lo que se aprovecha este momento del año para incluirlo. En algunos casos también son útiles para preparar festivales y actuaciones de fin de curso. En cambio, con el alumnado de 1º y 2º hemos optado por realizar la unidad didáctica de “Juegos populares y tradicionales” propios del DAM 2, porque entendemos que se trata de una actividad social de referencia mucho más ajustada a estas edades y que tiene una clara conexión cultural con algunas comunidades autónomas.

En los siguientes capítulos del libro vamos a ir presentando, a modo de ejemplo, una unidad didáctica de cada uno de los seis DAM con los que trabajamos. En la tabla 5 presentamos un resumen de ello:

Tabla 11. Ejemplos de unidades didácticas para cada DAM en el curso 6º de educación primaria (11-12 años) (GT I-A de Segovia, 2015)

Nombre del DAM	Unidad didáctica
DAM 1- Acciones motrices en un entorno físico estable y sin interacción directa con otros.	Atletismo.
DAM 2- Acciones motrices de oposición interindividual.	Bádminton.
DAM 3- Acciones motrices de cooperación.	Comenzamos el curso con buen pie.
DAM 4- Acciones motrices de colaboración y oposición.	Rugby-tag.
DAM 5- Acciones motrices en un entorno físico con incertidumbre.	Actividades en el medio natural (escalada, esquí, orientación, senderismo, bici de montaña, etc.).
DAM 6- Acciones motrices con intencionalidad artístico-expresiva.	Teatro de luz negra.

Unidad didáctica: “Somos atletas”

Miguel Ángel Ramos Benito, Jorge Egido Plaza
y Paulino Galindo Sacristán

Dominio de acción motriz

Esta unidad didáctica versa sobre el desarrollo del atletismo, actividad que implica el trabajo y refinamiento de las habilidades motrices básicas (carreras, saltos, lanzamientos) en habilidades motrices específicas (carrera de relevos, salto de altura, lanzamiento de peso, etc.). Se trata de un deporte individual con gran tradición social. Desde nuestro punto de vista es importante establecer conexiones entre la Educación Física y las actividades sociales de referencia. Es un tema clave en esta forma de programar. Además esta unidad didáctica tiene altas posibilidades de transferencia al tiempo de ocio de nuestro alumnado, ya que en la mayoría de las ciudades y en muchos municipios suelen existir clubes de atletismo. Es un deporte que pertenece al dominio de acción número 1, que son acciones en entorno físico estable, más sencillas en la toma de decisiones pero que pueden llegar a ser complicadas desde un punto de vista motriz.

Justificación

Esta unidad didáctica va dirigida al alumnado de 6º curso. Se trata de un deporte con grandes virtudes educativas que nos va a permitir, por un lado, trabajar con nuestros alumnos aspectos como la personalidad (autovolitivos), el esfuerzo, la superación personal...; y, por otro lado, el no necesitar compañeros para poder aplicarlos en su tiempo libre (para jugar a un deporte colectivo dependes de los compañeros, sin embargo, para practicar atletismo, no necesitas a nadie). Aunque a pesar de ser un deporte individual, suele practicarse en grupo (sobre todo la carrera).

Una de las grandes finalidades de la Educación Física es ofrecer a nuestro alumnado una amplia gama de actividades físicodeportivas para la ocupación activa de su tiempo de ocio, siendo el atletismo una más. Es una actividad que tiene múltiples disciplinas y puede adaptarse a la diversidad de niveles de nuestro alumnado, por lo que todos, sin excepciones, tendrán alguna modalidad en la que obtengan buenos resultados, lo que incidirá positivamente en su autoestima. Además, la mini-olimpiada grupal que se plantea en las clases finales de la unidad, da la posibilidad al alumnado de realizar en su grupo la modalidad en la que obtendrá mejores resultados para ese marcador cooperativo final basándose en las marcas conseguidas por cada uno (tabla 6).

En lo que respecta a la secuenciación de la unidad, la ubicaríamos después de haber realizado la unidad “Correr a ritmo” (Barba y López, 2006), que puede servir de introducción para la misma, ya que la carrera es la base de múltiples especialidades atléticas. Siempre teniendo en cuenta que la secuenciación de esta unidad debería de llevarse a cabo en los meses en los que las condiciones climatológicas sean favorables, ya que los relevos y el lanzamiento de peso son de exterior. En caso de tener jornadas sobre atletismo en pista para nuestro alumnado, podemos plantearla previamente, para ofrecerles una formación que les permita aplicar lo aprendido en dichas jornadas (funcionalidad de aprendizajes).

Objetivos didácticos

- Conocer, practicar y aprender diferentes modalidades atléticas (saltos, lanzamientos...) y las actividades preliminares y posteriores a las mismas (calentamiento y vuelta a la calma).
- Participar de manera activa, asimilando las breves explicaciones técnicas expuestas por el maestro en las modalidades atléticas adaptando las mismas características individuales.
- Ser consciente de las posibilidades y limitaciones en las pruebas realizadas, valorando el esfuerzo como la base para la mejora personal.
- Aplicar los conocimientos aprendidos para la mini-olimpiada, buscando la mejora de las relaciones interpersonales con todos los compañeros de la clase.
- Mostrar respeto por los diferentes niveles de ejecución de los compañeros, por el maestro... además de por el material, dándole un uso apropiado.

Competencias clave

Competencia lingüística: será trabajada a través de la interpretación de la ficha para el alumnado que les damos al comienzo de la unidad, en la que reflejamos los aprendizajes que queremos que consigan, los instrumentos y criterios de calificación, además de las actividades de ampliación. En esta unidad didáctica van a adquirir vocabulario específico de la unidad, como son: fases de los saltos (carrera, batida...), relevos (pre-zona, zona de entrega), estilos de salto de altura (*fosbury, rodillo ventral*), etc.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: serán ellos quienes elaboren los baremos de cara a la olimpiada. Con los resultados de todos los saltadores, corredores y lanzadores se establecerán unas medias, diferentes para chicos y para chicas, buscando que su valoración sea criterial y respete las diferencias individuales. Por ejemplo, la máxima puntuación sería lanzar 6 metros para las chicas, y 8,45 metros para los chicos. Tienen que aplicar operaciones matemáticas básicas, ya que elaborarán los baremos con los que funcionaremos en la olimpiada (las marcas medias en todas las pruebas).

Competencia motriz: no reflejada dentro de las competencias clave, pero sí en la introducción del actual currículo español de Educación Física para primaria (MEC, 2014) destacándola como una de las grandes finalidades de la misma. La trabajaremos a través

del conocimiento de las posibilidades y limitaciones físicas del alumnado y ofreciéndoles una alternativa más para la ocupación activa de su tiempo libre.

Competencias sociales y cívicas: se trabajará de manera implícita en todas las clases, a través de las normas de respeto, de las relaciones intragrupalas, alumnado-maestro, etc. Además, en las actividades jugadas han de respetar los principios o normas establecidas.

Competencia de aprender a aprender: desarrollada a través del trabajo de los contenidos de las distintas disciplinas (por ejemplo, cómo seleccionar la zona de talonamiento en cada uno de los saltos...). Además, van a tener recursos para plantear actividades de calentamiento y de vuelta a la calma, teniendo que adaptar ambas actividades a las exigencias de las modalidades atléticas y a sus características personales.

Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: muy unida a la anterior. Será valorada viendo si es responsable y persevera en la construcción de sus aprendizajes individuales (interés por mejorar el trabajo de las diferentes disciplinas, en la elaboración de un calentamiento adaptado a sus características personales, en la organización y coordinación de las olimpiadas finales, teniendo responsabilidades que asumen en esa organización).

Contenidos

- Calentamiento y vuelta a la calma: práctica y asimilación de rutinas.
- Fases de los saltos de altura y longitud y de los lanzamientos.
- Fases en los lanzamientos de peso.
- Relevos (zona de entrega, pre-zona, testigo, agarre del testigo, formas de entrega americana y francesa).
- Reglas básicas en la ejecución de las distintas disciplinas atléticas.
- Saltos: altura y longitud. Práctica.
- Ejecución del lanzamiento de peso.
- Realización de carrera de relevos (testigo, pre-zona, zona de entrega). Relevos corto y largo.
- Respeto a los diferentes niveles de ejecución técnica y resultados de los compañeros.
- Esfuerzo e interés en la realización de las actividades.
- Desarrollo de las relaciones interpersonales.

Aclaraciones didácticas

En este apartado queremos resaltar aspectos a tener muy en cuenta como por ejemplo el tema de los agrupamientos. Solemos variarlos en función del trabajo y nuestras intenciones didácticas. Para la vuelta a la calma solemos estar en gran grupo, todos en círculo para tener contacto visual, y en el calentamiento, al ser más dinámico, se moverán por el gimnasio o la pista polideportiva de manera autónoma. Para una mejor asimilación de las distintas disciplinas atléticas, se trabajará en pequeños grupos, siempre que los recursos materiales nos dejen; es decir, si tengo dos quitamiedos divido la clase en dos para hacer los saltos (por ejemplo, altura en uno y longitud en el otro en la sesión 3).

Buscamos que nuestro alumnado tenga la posibilidad de realizar el mayor número de ejecuciones posibles, lo cual nos parece la base para que vayan mejorando de una forma más rápida. Teniendo dos grupos para estas modalidades (saltos de altura y longitud) ejecutarán evitando, en la medida de lo posible, sentirse observados, lo que en algunos puede generar tensión o ansiedad. Conviene buscar un clima favorable de clase para evitar estos posibles riesgos afectivos. Si hay dos zonas de salto en cada clase, la atención del alumnado no será exclusiva en el que esté saltando, lo cual podría pasar si sólo tuviéramos una zona de saltos.

Para las clases de relevos y para la olimpiada seremos nosotros, los docentes, los que realizaremos los grupos, asegurándonos que estén nivelados. Para ello tendremos en cuenta dos criterios: (1) sexo, intentando que haya dos chicos y dos chicas en cada equipo; (2) marcas realizadas en clase en las diferentes disciplinas en las clases previas a la olimpiada por cada uno/a de nuestros alumnos/as. Con ello buscamos que los grupos sean de niveles homogéneos en cuanto a rendimiento. Ello provocará que todos los grupos estén motivados y se esfuercen por conseguir el máximo a nivel individual, ya que el marcador final será colectivo para cada uno de los grupos. Al ser varias pruebas (lanzamiento de peso, 800 metros lisos, saltos de altura y de longitud; relevo largo 4x150, relevo corto 4x60), tendrán que elegir una prueba de las individuales y participarán todos en los relevos. Cada uno elegirá aquella en la que pueda obtener la mejor puntuación para su equipo. Con ello incidiremos positivamente en el plano actitudinal del alumnado y la mejora a nivel emocional será el acicate para que tenga experiencias gratificantes con esta unidad de atletismo; primero conoce y practica todas las pruebas, pero en el trabajo grupal de la olimpiada se centra en la que más le haya gustado y/o que haya conseguido mejores marcas. Si el alumnado tiene este contacto con el atletismo, tendremos grandes posibilidades para que la incorpore como una de sus aficiones para la ocupación activa del tiempo de ocio, una de las grandes finalidades de nuestra área.

A lo largo de muchas sesiones se realizan “paradas de reflexión-acción”. Es importante realizarlas siempre que sean necesarias, pero depende mucho de cómo cada grupo reacciona con cada propuesta. Se realizarán con todo el grupo, juntándolos en la zona central de la pista o gimnasio para favorecer el contacto visual y las interacciones entre todos los componentes de la clase. El tipo de información durante las mismas será variado: *feedback* sobre el trabajo realizado, incidir en algún fallo común del grupo para intentar corregirlo, reforzar positivamente las ejecuciones de nuestro alumnado (*lo habéis hecho genial, seguid así*). También puede intervenir cualquier componente del grupo, siempre que lo haga de manera asertiva y comentando algo que tenga relación con lo que estemos hablando.

En lo que respecta a la olimpiada: a lo largo de las clases cada alumno/a apunta en su portafolio todas las marcas que va haciendo y calcula la media en cada una de las modalidades. Luego se las pasa al maestro, quien tendrá que hacer las medias para toda la clase para la olimpiada. La forma de valoración de la misma podemos hacerla de dos maneras: a) en función del ranking del alumnado de clase, diferenciando entre chicos y chicas, igual que se realiza en atletismo; b) mirando las marcas de su portafolio personal,

para que ésta sea individualizada y completamente criterial. A nuestro modo de ver, esta segunda opción es más justa y equitativa con nuestro alumnado.

Sesiones

Tabla 1. Listado de sesiones de la unidad didáctica

Sesión	Contenido a trabajar
1º	Calentamiento, vuelta a la calma y experimentación del salto de longitud.
2ª	Calentamiento, vuelta a la calma y experimentación del salto de altura.
3ª	Ejecución completa de los saltos de altura y longitud.
4ª	Calentamiento, vuelta a la calma y experimentación del lanzamiento de peso.
5ª	Ejecución del lanzamiento de peso y primer contacto con la carrera de relevos.
6ª	Calentamiento, vuelta a la calma y carrera de relevos (corto y largo).
7ª y 8ª	Realización de una olimpiada anotando resultados.

Evaluación

Indicadores de logro

- Conoce y diferencia las técnicas básicas de las diferentes modalidades atléticas trabajadas en clase.
- Es capaz de realizar calentamientos y vueltas a la calma adaptadas a sus características individuales.
- Participa y colabora de manera activa en las distintas modalidades atléticas.
- Mejora el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo.
- Se esfuerza y es consciente de sus posibilidades y limitaciones a la hora de realizar las distintas actividades.
- Aplica lo aprendido en la realización de la mini-olimpiada.
- Maneja el registro de sus resultados y vivencias en cada una de las clases, recogéndolo en la ficha de la olimpiada de forma correcta, así como en su portafolio.
- Respeta y no discrimina a los compañeros en las distintas actividades propuestas, aceptando las normas y reglas establecidas.
- Mejora las relaciones interpersonales, demostrando asertividad y empatía con todo el colectivo.

Técnicas e instrumentos utilizados

En la Tabla 2 se muestran las diferentes técnicas de evaluación utilizadas, así como la concreción de éstas en los correspondientes instrumentos de evaluación.

Tabla 2. Técnicas e instrumentos de evaluación de la unidad didáctica

TÉCNICAS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN y cuándo se utilizan
Observación	- <i>Ficha de evaluación del profesor</i> (Tabla 3) completada por el alumnado de manera anónima al final de la unidad (sesión 8ª). - <i>Lista de control</i> (evaluación de proceso) que será empleada a lo largo de todas las sesiones de la unidad, haciendo referencia al logro de los objetivos didácticos de la unidad. (Tabla 4).
Producciones del alumnado	- <i>Portafolio del alumno/a</i> , donde anotará todos los días aspectos relacionados con las sesiones (fases de los saltos, ejercicios, sensaciones...), así como las marcas que vaya haciendo en todas las sesiones de la unidad. (Tablas 5 y 6).
Autoevaluación del alumnado	- <i>Escala graduada de autoevaluación y autocalificación</i> , a rellenar por el alumnado al final de la unidad (sesión 8ª) que empleamos para que valore sus progresos y aprendizajes (Tabla 7).
Fotografías, grabaciones de las prácticas	- <i>Cámara, tablet, etc.</i> Las usaremos en la sesión 3, 5, 7 y 8 para grabar las ejecuciones y la olimpiada final (útil para corregir al alumnado, ya que podrán verse e intentar corregir posibles errores técnicos de las modalidades trabajadas).

Ejemplos de los instrumentos utilizados

En las siguientes tablas explicamos los diferentes instrumentos de evaluación que utilizaremos a lo largo de la unidad didáctica.

Tabla 3. Ficha de evaluación del maestro. En esta ficha se incluyen aspectos relacionados sobre los conocimientos, habilidades sociales, atención a la diversidad... teniendo que ser valorada por el alumnado al finalizar la unidad didáctica.

UNIDAD DIDÁCTICA "SOMOS ATLETAS"		
ASPECTOS A EVALUAR	Valora con respecto a la escala que tienes debajo	OBSERVACIONES
1. Hace participar a todo el grupo.		
2. Tiene en cuenta las propuestas de todo el alumnado.		
3. Nos escucha y respeta a todos por igual.		
4. Explica los juegos y actividades a realizar.		
5. Deja claro lo que espera de nosotros al comenzar las clases.		
6. Nos anima y nos ayuda cuando nos ve alejados del objetivo de la actividad.		
7. Nos trata a todos con respeto y por igual.		
- Otros aspectos		

Escala verbal: N = nada / MP = muy poco / P = poco / B = bastante / M = mucho.

Escala numérica: 1 = nada / 2 = muy poco / 3 = bastante / 4 = mucho.

Tabla 4. Lista de control grupal para la evaluación del proceso

Alumnado	Conoce diferentes modalidades atléticas y actividades de calentamiento y vuelta a la calma	Se esfuerza, participa, pone interés en todas las tareas y respeta a los demás y normas	Interioriza los aprendizajes de la unidad y reflexiona sobre ellos en el portafolio	Aplica los conocimientos aprendidos en la olimpiada y establece relaciones positivas con compañeros	Valoración del proceso de aprendizaje

Lista de control. Opciones: Sí / No / A veces.

Tabla 5. Ficha del alumno/a (portafolios I)

1. QUÉ TENEMOS QUE APRENDER

- 1- Conocer, practicar y aprender diferentes modalidades atléticas (saltos, lanzamientos...) y las actividades preliminares y posteriores a las mismas (calentamiento y vuelta a la calma).
- 2- Participar de manera activa, asimilando las breves explicaciones técnicas expuestas por el maestro en las modalidades atléticas adaptando las mismas características individuales.
- 3- Ser consciente de mis posibilidades y limitaciones en las pruebas realizadas, valorando mi esfuerzo como la base para la mejora personal.
- 4- Aplicar los conocimientos aprendidos para la mini-olimpiada, buscando la mejora de las relaciones interpersonales con todos los compañeros de la clase.
- 5- Mostrar respeto a los diferentes niveles de ejecución de los compañeros, por el maestro... además de por el material, dándole un uso apropiado.

2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- 1- *Portafolio*: será individual del alumno/a donde anotará todos los días aspectos relacionados con las clases (fases de los saltos, ejercicios, sensaciones...), así como las marcas que vaya haciendo en todas las clases de la unidad.
- 2- *Olimpiada final*: donde cada alumno dentro de su grupo realizará una prueba de las trabajadas a lo largo de este bloque, y también las dos pruebas de relevos (el corto y el largo). La valoración será con respecto a las marcas que tengan anotadas en el portafolio.
- 3- *Trabajo diario*: donde usaremos una ficha, en la que iremos anotando su trabajo diario, si se comportan de acuerdo a lo establecido, si se esfuerzan, si consiguen los aprendizajes mencionados en el punto 1 de esta ficha, etc.

3. ACTIVIDAD DE AMPLIACIÓN

Esta actividad NO ES OBLIGATORIA. La realizará el alumnado que quiera subir nota y ampliar conocimientos acerca de la unidad. Proponemos el siguiente trabajo:

Realizarían un trabajo sobre el *lanzamiento de disco* (no trabajado en clase). Tendrán que explicar las *fases* del lanzamiento, y añadir al menos *cuatro ejercicios* (incluyendo dibujos) para practicar/mejorar dicho lanzamiento. Ayuda en google: lanzamiento de disco ejercicios. [<http://edufisicaandy.blogspot.com.es/2015/06/juegos-y-ejercicios-para-ensinar-la-tecnica-de-lanzamiento-de-disco-en-el-atletismo.html>] [<https://www.youtube.com/watch?v=j-udcnC4zSY>]

No ocupará más de tres folios. Se realizará a ordenador y los dibujos a bolígrafo o lapicero.

Tabla 6. Ficha de la olimpiada (Portafolio II)



NOMBRE DEL GRUPO →	CURSO:
NOMBRE participantes:	

SALTO DE LONGITUD → PARTICIPANTE →

INTENTO	1	2	3	4	5	6
MARCA						

SALTO DE ALTURA → PARTICIPANTE →

INTENTO	1	2	3	4	5	6
MARCA						

LANZAMIENTO DE PESO → PARTICIPANTE →

INTENTO	1	2	3	4	5	6
MARCA						

800 metros lisos → PARTICIPANTE →

INTENTO	1
MARCA	

RELEVO CORTO 4 X 60 metros

RELEVO LARGO 4X150 metros

INTENTO	1
MARCA	
INTENTO	1
MARCA	

BAREMO: el que hemos explicado en el desarrollo de las clases.

Tabla 7. Escala graduada para la autoevaluación y autocalificación de la unidad didáctica

Nombre: _____ Curso: ____ Fecha: _____ Nota que consideres en esta unidad después leer esta planilla: _____	
NOTA	MI APRENDIZAJE A LO LARGO DE ESTE BLOQUE ES...
SOBRESALIENTE	<p>Conozco las modalidades de atletismo y actividades de calentamiento y vuelta a la calma adaptadas a mis posibilidades aplicando estos aprendizajes de manera autónoma. Me he implicado de manera activa en las tareas y he conseguido mejorar mi nivel con respecto al nivel con el que empecé este bloque.</p> <p>Respeto los diferentes niveles de práctica de todos mis compañeros e intento aconsejarles o ayudarles a mejorar siempre que puedo.</p> <p>Me he implicado mucho en la olimpiada final y he realizado las pruebas que me correspondían con un buen resultado con respecto a mi nivel.</p> <p>He rellenado el portafolio en todas las clases anotando las marcas de todas las disciplinas trabajadas, mis sensaciones, trabajo y aportaciones en cada una de las clases.</p>
NOTABLE	<p>Conozco las modalidades de atletismo y algunas actividades de calentamiento y vuelta a la calma adaptadas a mis posibilidades aplicando estos aprendizajes de manera autónoma. Me he implicado de manera activa en las tareas y he conseguido mejorar mi nivel con respecto al nivel con el que empecé este bloque en casi todas las modalidades.</p> <p>Respeto los diferentes niveles de práctica de todos mis compañeros e intento aconsejarles o ayudarles a mejorar bastantes veces.</p> <p>Me he implicado en la olimpiada final y he realizado las pruebas que me correspondían con un buen resultado con respecto a mi nivel.</p> <p>He rellenado el portafolio en casi todas las clases anotando las marcas de todas las disciplinas trabajadas, mis sensaciones, trabajo y aportaciones en cada una las mismas.</p>
BIEN	<p>Conozco casi todas las modalidades de atletismo y algunas actividades de calentamiento y vuelta a la calma adaptadas a mis posibilidades, pero necesito fijarme en cómo lo hacen los demás en ocasiones.</p> <p>Me he implicado de manera activa en bastantes tareas y he conseguido mejorar mi nivel con respecto al nivel con el que empecé este bloque en casi todas las modalidades.</p> <p>Respeto los diferentes niveles de práctica de todos mis compañeros aunque apenas consigo aconsejarles o ayudarles a mejorar.</p> <p>Me he implicado en la olimpiada final y he realizado las pruebas que me correspondían con un resultado medio-bajo con respecto a mi nivel.</p> <p>He rellenado el portafolio en casi todas las clases anotando las marcas de todas las disciplinas trabajadas, pero con pocas aportaciones personales.</p>
SUFICIENTE	<p>Conozco las modalidades de atletismo y pocas actividades de calentamiento y vuelta a la calma adaptadas a mis posibilidades, pero no sé aplicar estos aprendizajes de manera autónoma.</p> <p>Me he implicado poco en las tareas y he conseguido mejorar muy poco mi nivel con respecto al nivel con el que empecé este bloque en casi todas las modalidades.</p> <p>Respeto los diferentes niveles de práctica de todos mis compañeros e intento aconsejarles o ayudarles a mejorar bastantes veces.</p> <p>Me he implicado poco en la olimpiada final y he realizado las pruebas que me correspondían con un resultado bajo con respecto a mi nivel.</p> <p>He rellenado el portafolio en casi todas las clases anotando las marcas de todas las disciplinas trabajadas, pero sin calcularme las medias y sin añadir aportaciones personales.</p>
INSUFICIENTE	<p>Apenas conozco las modalidades de atletismo y actividades de calentamiento y vuelta a la calma adaptadas a mis posibilidades.</p> <p>Me he implicado muy poco o nada en las tareas y casi no he conseguido mejorar mi nivel con respecto al nivel con el que empecé este bloque.</p> <p>No respeto los diferentes niveles de práctica de todos mis compañeros y nunca intento aconsejarles o ayudarles a mejorar.</p> <p>No me he implicado en la olimpiada final, simplemente he hecho lo que me han dicho pero sin realizar todo lo bien que hubiera podido las pruebas.</p> <p>No he rellenado adecuadamente el portafolio, apenas he recogido anotaciones sobre mis marcas.</p>