

UNIDAD DIDÁCTICA “JUGUEMOS CON PALAS Y RAQUETAS”

AUTOR: Juan Diego Berrio Cano (Maestro de Educación física)

1. INTRODUCCIÓN.

La enseñanza de la E. F. ha de promover y facilitar que el alumnado adquiera los patrones motrices básicos. La secuenciación debe ser de lo global a lo específico, y primando la diversidad sobre la especialización.

Vamos a desarrollar esta Unidad Didáctica mediante diferentes tipos de juegos, ya que a través del juego, el niño tiene mayor motivación y aprende jugando.

Hay que tener siempre presente que este contenido (el juego) es, además de uno de los objetivos de nuestra área en estas edades, uno de los grandes bloques temáticos que debemos de desarrollar específicamente. Por último añadir que esta unidad ha sido llevada a cabo con alumnos del tercer ciclo de primaria.

2. OBJETIVOS.

- A. Consolidar las habilidades motrices.
- B. Conocer, valorar y participar en diferentes juegos de palas que pueden practicarse en su entorno inmediato y próximo, como ocupación adecuada de su tiempo libre.
- C. Transferir los patrones y habilidades motrices a la realización de estos juegos alternativos.
- D. Mejorar las capacidades físicas.
- E. Establecer relaciones sociales así como entender las comunicaciones prácticas.
- F. Evitar situaciones de riesgos.
- G. Facilitar la coeducación.
- H. Adoptar hábitos de higiene tanto al inicio como al final de la actividad física.

3. CONTENIDOS.

- 1. Conceptuales:
 - 1.1 Las habilidades básicas; su encadenación en las situaciones de juego.
 - 1.2 La habilidad genérica del golpeo.
 - 1.3 Identificación de los movimientos básicos que requiere cada objeto para golpear.
 - 1.4 Conocimiento del gesto básico de golpear.
 - 1.5 Reconocimiento de las reglas básicas de los juegos propuestos.
- 2. Procedimentales:
 - 2.1 Consolidación y dominio de las habilidades básicas en los juegos.
 - 2.2 Ejecución de golpes de abajo-arriba.
 - 2.3 Ejecución de golpes en movimientos y de diferentes formas.
 - 2.4 Aplicación de los golpes a actividades lúdicas.
- 3. Actitudinales:
 - 3.1 Aceptación de las propias limitaciones y las de los compañeros.

- 3.2 Cooperar con los compañeros para conseguir fines comunes.
- 3.3 Aceptación de las normas establecidas.

4. TEMPORALIZACIÓN/DESARROLLO DE SESIONES.

La Unidad Didáctica “Juguemos con palas y raquetas” se llevará a cabo en el 2º trimestre y se desarrollará junto con otros deportes y juegos alternativos en el 3º ciclo de Primaria en el curso 1º.

Trabajaremos globalmente diversos contenidos y objetivos de la Unidad, y específicamente a través de alguna actividad o juego concreto, el objetivo de esa sesión, de esta forma se responde a la pregunta ¿qué, cómo y cuándo evaluar?

En el siguiente cuadro aparecen esquemáticamente representados los contenidos principales que se llevarán a cabo en cada sesión, en relación al objetivo que desarrollan. Los objetivos didácticos se hallan ubicados en el eje horizontal, y las sesiones en el vertical.

SESIÓN	A	B	C	D	E	F	G	H
1		1.5	2.4		2.2	3.1	3.2	3.3
2	1.1	1.3			2.2	3.1	3.2	3.3
3	1.2	1.4	2.4		2.2	3.1	3.2	3.3
4	2.1	1.1	2.4	2.3	2.2	3.1	3.2	3.3
5	2.1	1.2	2.4	2.3	2.2	3.1	3.2	3.3
6	1.3	2.4	2.1	2.3	2.2	3.1	3.2	3.3

Cada sesión de la U. D. empezará con una movilidad articular de las siguientes articulaciones del cuerpo: Tobillo, rodilla, cadera y hombro.

- A) Evaluación inicial: (Sesión 1) Utilización de palas y pelotas de forma individual y posterior partido de 1x1.
- B) Sesiones 2, 3, 4, y 5, irán encaminadas a la mejora de los juegos de palas y raquetas.
- C) Evaluación final: Realización de mini-partidos con palas y raquetas anotando puntos. Se realizará una observación directa y se rellenará una hoja de observación para dicha evaluación.

Hoja de observación:

Nombre:	Curso:		
Items:	SI	NO	A VECES
No se sale de la zona de juego.			
Conoce el espacio donde se desarrolla la actividad y respeta las normas.			
Golpea la pelota con la pala o raqueta.			
Golpea la pelota y la pasa al campo contrario por encima de la red.			
Golpea la pelota y la coloca en el lugar que quiere del campo contrario.			

5. METODOLOGÍA.

Esta Unidad Didáctica está pensada sobre todo para hacer participar al alumno/a en la sesión. Creemos que entre los 10 y 12 años el hecho de que los alumnos/as escojan situaciones, propongan actividades y reflexionen sobre su práctica, les va a proporcionar unas actitudes de concienciación y responsabilidad frente a las actividades físicas y a su propia implicación en ellas.

En cuanto al método de práctica:hablaremos de práctica global en toda la Unidad Didáctica, ya que no podemos considerar los golpes como elementos complejos formados por un conjunto de subtareas.

Los estilos de enseñanza más utilizados en esta Unidad Didáctica serán la asignación de tarea y el descubrimiento guiado, gracias a los cuales, el alumno llegará a alcanzar individualmente, en parejas o en grupos la solución del problema planteado. En algunas ocasiones partirá de una actividad exploratoria por parte del alumnado, que le permita conocer más elementos del problema a tratar.

Puesto que los golpes con raqueta acabarán irremediablemente en juegos de oposición, queremos utilizar la pareja como la forma de juego más natural de organización en esta U.D. Las parejas se irán cambiando a lo largo de la sesión y preferiblemente se realizarán parejas mixtas, para favorecer la coeducación, aunque en alguna actividad las parejas se agruparán por nivel para poder ayudar y mejorar el aprendizaje en aquellos alumnos/as que más lo necesiten.

6. RECURSOS UTILIZADOS.

Los juegos se realizarán en la pista de fútbol sala, donde se marcarán las líneas de los campos de “minitenis” con tiza de color blanco.

Se utilizará una cuerda para que haga las funciones de red. Esta estará atada desde una portería de fútbol sala hasta la otra.

También se utilizarán palas y mesa de ping-pong, y raquetas o palas de playa (de madera), y pelotas de tenis.

7. SESIONES DE LA UNIDAD DIDACTICA: “JUGUEMOS CON PALAS Y RAQUETAS”

SESIÓN: 1		U. DIDÁCTICA: Juguemos con palas y pelotas.	CURSO: 5º	
Nº DE ALUMNOS: 26		INSTALACIÓN: Pista polideportiva		
OBJETIVOS: - Iniciarse en los juegos de palas y pelotas. - Conocer nuevos juegos y formas de jugar.				
CONTENIDOS: - Reconocimiento de las reglas básicas de los juegos propuestos. - Aplicación de los golpeos a actividades lúdicas.				
MATERIALES: Palas de playa, pelotas de tenis, tizas y cuerdas.				
FASE	DESCRIPCIÓN	ORGA.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	Dur.
CALENTAMIENTO	-Explicación de las actividades y juegos que se van a desarrollar, normas principales de los juegos de palas.	-Toda la clase en círculo.		3'
	-Movilidad articular: Calentamos las principales articulaciones del cuerpo.	-Toda la clase en círculo.		3'
	-Pala y pelota: cada alumno/a con una pelota y una pala hace lo que quiere.	-Individual.		8'
PARTE PRINCIPAL	-Partido de uno contra uno en zonas marcadas con tizas, las parejas se irán cambiando.	-Por parejas, toda la pista.		15'
	-Partido de uno contra uno. Cada alumno/a con su pala y pelota realiza un partido de palas con su compañero/a, con una cuerda haciendo las funciones de red y el campo marcado por líneas pintadas con tiza blanca.	-Por parejas en la zona indicada		20'
VUELTA A LA CALMA	-Recoger el material.	-Toda la clase.		3'
	-Beber agua y lavarse las manos.	-Toda la clase.		5'
	-Ponerse en fila y volver a clase.	-Fila.		3'

SESIÓN: 2		U. DIDÁCTICA: Jugamos con palas y pelotas.	CURSO: 5º	
Nº DE ALUMNOS: 26		INSTALACIÓN: Pista polideportiva.		
OBJETIVOS: - Desarrollar el golpeo. - Valorar, conocer y participar en diferentes juegos.				
CONTENIDOS: - Identificación de los movimientos básicos que requiere cada objeto para golpear. - Ejecución de golpes de abajo a arriba.				
MATERIALES: Palas, pelotas de tenis, tizas y conos.				
FASE	DESCRIPCIÓN	ORGA.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	Dur.
CALENTAMIENTO	- Movilidad articular.	-Toda la clase en círculo.		3'
	- Pala y pelota: Cada alumno/a con una pala y una pelota realizará lo que quiera.	-Individual.		8'
PARTE PRINCIPAL	- Todos contra la pared: Cada uno tiene que golpear con su pala la pelota contra la pared.	-Individual.		8'
	- Bota que bota la pelota: Realizar un recorrido botando la pelota con la pala.	-2 grupos de 6 y 2 grupos de 7.		8'
	- ¡Al cielo va!: Cada uno golpea la pelota lo más alto posible y el compañero/a intentará pararla con su pala antes de que caiga al suelo.	-Por parejas.		8'
	- Partido de 1x1 sin red en las zonas marcadas.	-Por parejas.		15'
VUELTA A LA CALMA	- Recoger el material, beber agua, lavarse las manos y ponerse en fila.	-Toda la clase.		10'

SESIÓN: 3		U. DIDÁCTICA: Juguemos con palas y pelotas	CURSO: 5º	
Nº DE ALUMNOS: 26		INSTALACIÓN: Pista polideportiva		
OBJETIVOS: - Descubrir los diferentes golpeos y juegos con las palas.				
CONTENIDOS: - Ejecución de diferentes golpeos. - Reconocimiento de las reglas básicas de los juegos.				
MATERIALES: Palas, pelotas de tenis, cuerda, tizas y pelotas de goma espuma.				
FASE	DESCRIPCIÓN	ORGA.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	Dur.
CALENTAMIENTO	- Movilidad articulas.	- Toda la clase en círculo.		3'
	- 5 cazadores: Cinco alumnos/as tendrán una pala y una pelota de goma espuma cada uno, y tienen que ir dándole a los demás con la pelota para cazarlos. El/la cazado/a se sentará en la sombra con el maestro.	- Por toda la pista.		10'
PARTE PRINCIPAL	- Juego de los números: Cada equipo se sitúa en un corro, numerados, con una pala cada uno y una sola pelota para todo grupo. Un alumno/a sale al centro, exclama un número en alta voz y golpea la pelota alto, de forma que caiga dentro del corro. El número nombrado sale y exclama otro número y después golpea la pelota y así sucesivamente. Al principio dejad que la pelota dé un bote antes de golpearla.	- 2 grupos de 6 y 2 grupos de 7		10'
	- Por una cara y por la otra: Cada trío tiene tres palas, una cada uno, y dos pelotas. Uno se coloca entre los dos compañeros, y estos le lanzan la pelota en orden, golpeándola con su pala, el del centro devuelve el golpeo a cada compañero pero golpeando la pelota con distinta parte de la pala.	- Por tríos.		10'
	- Partido de 1x1 con red.	- Parejas.		10'
VUELTA A LA CALMA	- Meter canasta: Cada uno con su pala y pelota tiene que meter el mayor número de canastas, golpeando su pelota con su pala.	- Cada mitad de la clase en una canasta.		8'
	- Recoger el material, beber agua, lavarse las manos y ponerse en fila.	- Toda la clase.		9'

SESIÓN: 4		U. DIDÁCTICA: Jugemos con palas y pelotas.	CURSO: 5º	
Nº DE ALUMNOS: 26		INSTALACIÓN: Pista polideportiva y gimnasio.		
OBJETIVOS: - Mejorar la práctica de distintos golpeos. - Mejorar las habilidades físicas básicas.				
CONTENIDOS: -Consolidación y dominio de las habilidades básicas en los juegos. - La habilidad genérica: el golpeo.				
MATERIALES: Palas, pelotas de tenis, cuerda, tiza, palas de ping-pong y pelotas de goma espuma.				
FASE	DESCRIPCIÓN	ORGA.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	Dur.
CALENTAMIENTO	- Movilidad articular	-Toda la clase en círculo.		3'
	- Ladrón de pelotas: Cada alumno/a llevan una pelota y una pala excepto 5 alumnos/as que sólo llevan pala. Cuando el maestro lo indique los cinco que no tienen pelota tienen que ir a quitársela a todos sus compañeros/as que estarán por toda la pista golpeando su pelota libremente. Al niño/a que se la quita se sienta a la sombra con el maestro.	-Toda la clase.		15'
PARTE PRINCIPAL	- Que no caiga: Cada niño/a tiene una pala y una pelota por cada diez. Tienen que conseguir dar el mayor número de golpes a la pelota sin que caiga al suelo.	-Grupos de diez.		10'
	- Partido de 2x2 en campo marcado y con red. La pareja que anote 10 puntos juega contra otra pareja ganadora.	-Pareja.		10'
	- Partido de 1x1 de ping-pong.	-Parejas.		10'
VUELTA A LA CALMA	- Lluvia de pelotas: Enfrentados a ambos lados de una red tratarán de devolver todas las pelotas al otro campo. Se puede devolver tras dar bote o sin darlo. Gana el equipo que más pelotas deja en el campo contrario.	-Mitad de la clase.		5'
	- Recoger el material, beber agua, lavarse las manos y ponerse en fila.	-Toda la clase.		7'

SESIÓN: 5		U. DIDÁCTICA: Juguemos con palas y pelotas.	CURSO: 5º	
Nº DE ALUMNOS: 26		INSTALACIÓN: Pista polideportiva y gimnasio.		
OBJETIVOS: - Consolidar los diferentes golpes. - Transferir los patrones y habilidades motoras a la realización de estos juegos alternativos.				
CONTENIDOS: - Consolidación y dominio de las habilidades básicas en el juego. - Ejecución de varios golpes.				
MATERIALES:				
FASE	DESCRIPCIÓN	ORGA.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	Dur.
CALENTAMIENTO	- Movilidad articular. - Pala y pelota: Cada alumno/a con una pala y una pelota realiza lo que quiera.	-Toda la clase en círculo. -Individual.		3' 8'
PARTE PRINCIPAL	- Voleitenis: Dividimos la clase en 4 equipos que se enfrentarán dos a dos en el campo de voleibol. El objetivo del juego es lanzar la pelota de goma espuma al otro lado de la red, tras realizar 3 golpes obligatorios sin botar y distintos jugadores. - Frontón: En Parejas colocados frente a una pared. Se pinta en la pared una línea paralela al suelo a una altura de 1 metro. Comienza uno el juego dejando caer verticalmente la pelota y una vez que bota se golpea contra la pared pasando por encima de la línea y se aparta para que el otro la golpee y la rechace tras dar un bote y así sucesivamente. Es decir se golpea de forma alternativa. - Partido de 1x1 de ping-pong. - Partido de palas 1x1 con red y por puntos.	-4 grupos. -En parejas. -Parejas. -Parejas.		12' 12' 8' 8'
VUELTA A LA CALMA	- Recoger el material, beber agua, lavarse las manos y ponerse en fila.	-Toda la clase.		9'

SESIÓN: 6		U. DIDÁCTICA: Juguemos con palas y pelotas.	CURSO: 5º	
Nº DE ALUMNOS: 26		INSTALACIÓN: Pista polideportiva		
OBJETIVOS: - Consolidarse en los juegos de palas y pelotas.				
CONTENIDOS: - Consolidación y dominio de las H.F.B. y del golpeo. - Aplicación de los golpes a actividades lúdicas.				
MATERIALES: Palas de playa, pelotas de tenis, tizas y cuerdas.				
FASE	DESCRIPCIÓN	ORGA.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	Dur.
CALENTAMIENTO	-Movilidad articular: Calentamos las principales articulaciones del cuerpo.	-Toda la clase en círculo.		3'
	-Pala y pelota: cada alumno/a con una pelota y una pala hace lo que quiere.	-Individual.		8'
PARTE PRINCIPAL	-Partido de uno contra uno en zonas marcadas con tizas, las parejas se irán cambiando.	-Por parejas, toda la pista.		15'
	-Partido de uno contra uno. Cada alumno/a con su pala y pelota realiza un partido de palas con su compañero/a, con una cuerda haciendo las funciones de red y el campo marcado por líneas pintadas con tiza blanca. El maestro anotará en la hoja de observación cómo realiza cada alumno/a ese partido.	-Por parejas en la zona indicada		20'
	- Comentario sobre la Unidad Didáctica, sus juegos y actividades.	-Toda la clase.		5'
VUELTA A LA CALMA	-Recoger el material. -Beber agua y lavarse las manos. -Ponerse en fila y volver a clase.	-Toda la clase.		9'

7. BIBLIOGRAFÍA.

Capllonch Bujosa, M. (1994), Unidades Didácticas Para Primaria III. Habilidades y destrezas básicas. INDE. Barcelona.

VV.AA. (2004), Programación de la Educación Física en Primaria. INDE. Barcelona.

Sánchez Bañuelos, F. (1984) Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Gymnos. Madrid

9. ANEXO FOTOGRÁFICO:

