

# HE

REVISTA DIGITAL  
"INVESTIGACIÓN Y EDUCACIÓN"

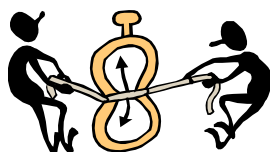
NÚMERO 19

SEPTIEMBRE DE 2005

Volumen II

ISSN 1696-7208

***"EN FORMA CON LA COMBA".***  
**PROPUESTA PARA 4º E.S.O.**  
**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**



***Nuria Gibert Ruiz de la Torre***

**UNIDAD DIDÁCTICA: "En forma con la comba"**

**CURSO:** 4º E.S.O.

**TEMPORALIZACIÓN:** 1º Trimestre.

**Nº SESIONES:** 6

**Nº ALUMNOS/AS:** 26

**I. JUSTIFICACIÓN**

“La sociedad actual demanda incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que se relacionan con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyendo de forma armónica al desarrollo personal y a una mejora de la calidad de vida. Como respuesta a esta demanda social, las acciones educativas orientadas al cuidado del cuerpo, de la salud, de la mejora corporal y de la utilización constructiva del ocio, han de tenerse en cuenta en el área de Educación Física”. (*Junta de Andalucía, 2002*).

Esta Unidad Didáctica adquiere especial relevancia ya que el **conocimiento y cuidado corporal** debe constituir un contenido presente de forma constante en la Educación Física. Del mismo modo, es importante desarrollar en el alumnado una **actitud crítica** con respecto a los hábitos de higiene y salud, tomando una disposición favorable para mejorarlos con el trabajo adecuado y así adoptarlos para una vida activa y saludable.

Mediante el **trabajo rítmico con comba**, el alumno/a valorará su estado físico, aprenderá a interpretar los distintos indicadores del esfuerzo realizado (frecuencia cardiaca, respiratoria...), así como la importancia de la alternancia de esfuerzos y los **estiramientos** para una adecuada recuperación. Del mismo modo, se trabajará el ritmo y la coordinación espacio-temporal, mediante distintas **técnicas de salto y tracción** con la comba, que contribuirá a mejorar su coordinación así como la **cooperación** con compañeros para la consecución de un objetivo común.

Por tanto, esta Unidad, ubicada en el primer trimestre, trata de establecer hábitos adecuados de actividad física, mostrar sus beneficios y ofrecer alternativas de ocio activo al alumnado que fomenten su autonomía y beneficien su salud y calidad de vida.

## 2. EXPLORACIÓN INICIAL

### RELACIÓN CON LAS FINALIDADES EDUCATIVAS, PROYECTO CURRICULAR Y PROGRAMACIÓN DE AULA

La Unidad Didáctica se relaciona principalmente con las grandes **finalidades educativas** recogidas en la L.O.G.S.E., ya que a través de esta propuesta, junto con las demás recogidas en la programación, colaboramos para “*Proporcionar a todos los alumnos/as los elementos básicos de la cultura, formarles para asumir sus deberes y ejercer sus derechos y prepararles para la incorporación a la vida activa o para acceder a la formación profesional específica de grado medio o al bachillerato*”. (Junta de Andalucía, 2002).

Igualmente, la Unidad está relacionada con los **elementos curriculares de los diferentes decretos**, con las **finalidades establecidas en nuestra Programación** de Centro, así como con **otras unidades** de la presente programación y de otros cursos. Lo desarrollaremos de forma más concreta en los siguientes apartados.

### CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO

Los alumnos/as a los que va dirigida la Unidad pertenecen a un centro escolar situado en una población cercana a Sevilla, con un ambiente socioeconómico medio-bajo.

El Centro está dotado de un pabellón cubierto así como material adecuado para la práctica de Educación Física.

Se han detectado distintas situaciones que trataremos de paliar a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje:

- ✓ Problemas relacionados con la **salud y utilización del tiempo de ocio** (sedentarismo, hábitos de actividad física y excesivo uso videojuegos-PC's).
- ✓ Problemas relacionados con la **conducta** (desmotivación, abandono asignaturas, fracaso escolar).

Por lo que la presente Unidad tratará de contribuir a paliar estas problemáticas, fomentando relaciones de cooperación y respeto mutuo, contribuyendo a crear un ambiente de apertura y comunicación, y favoreciendo el conocimiento del propio cuerpo, la mejora de las capacidades físicas básicas y la cooperación.

## CARACTERÍSTICAS DE LOS ALUMNOS/AS

En la presente Unidad se tienen en cuenta las características generales y particulares de nuestros alumnos/as, con el fin de proporcionar una enseñanza significativa y motivante.

ÁREA BIOLÓGICA	ÁREA COGNITIVA	AFECTIVO-SOCIAL.	ÁREA MOTRIZ
Continúan los cambios fisiológicos, su físico es similar/igual al de un adulto, la fuerza relativa está en periodo de regresión y aumenta la capacidad de trabajo aeróbico.	Aumento de la capacidad de elaboración y comprensión de conceptos, capacidad de análisis de sus propios sentimientos, aumento de la capacidad intelectual.	Se pasa del gregarismo a una conducta solitaria, atracción por el otro sexo, rechazo del mundo adulto, necesidad de autorrealización	Aumento de la capacidad de rendimiento, superación del desajuste corporal, mejora de la coordinación y la precisión, capacidad para realizar gestos técnicamente complejos.

El grupo de alumnos/as al que va dirigida la presente unidad ha trabajado en cursos anteriores y a lo largo de este curso contenidos relacionados con las habilidades gimnásticas, el ritmo y la cooperación, por lo que consideramos un momento adecuado para la profundización en las técnicas de salto así como en la mejora de la forma física y la cooperación.

Del mismo modo, trata de ofrecer herramientas para la mejora de las cualidades físicas y coordinativas, y el uso del cuerpo en relación al espacio, al tiempo y el control postural.

### 3. OBJETIVOS

La Unidad Didáctica, siguiendo el **Decreto 148/2002 de 14 de mayo** (Junta de Andalucía, 2002), se relaciona principalmente con:

<b>OBJETIVOS DE ETAPA RELACIONADOS CON LA U.D.</b>	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n
	*	*	*											

<b>OBJETIVOS DE ÁREA (reformulados) RELACIONADOS CON LA U.D</b>	1	2	3	4	5	6	7
	*		*			*	

**OBJETIVOS DIDÁCTICOS:** Al finalizar la Unidad, los alumnos/as deber ser capaces de:

- Conocer los principales factores que intervienen en el salto de comba (coordinación, equilibrio, fuerza, resistencia), teniendo en cuenta los indicadores (frec. cardiaca, respiratoria, ritmo, intensidad...) y adecuando el esfuerzo a nuestro nivel físico.
- Practicar distintas técnicas de salto con comba que contribuyan a la mejora de la coordinación y la condición física, adoptando las medidas apropiadas para una práctica segura (calzado, alternancia esfuerzos, respeto a compañeros, etc.).
- Realizar un montaje por parejas encadenado con combas, teniendo en cuenta el uso del cuerpo en relación al espacio, al tiempo (ritmo) y control postural.
- Participar y divertirse con actividades cooperativas y competitivas con comba, respetando a compañeros/materiales, independientemente del resultado alcanzado.
- Conocer, valorar y saber utilizar las técnicas básicas de estiramientos como medio para la recuperación muscular tras el ejercicio.

## 4. CONTENIDOS

Esta Unidad Didáctica se relaciona fundamentalmente con los siguientes bloques de contenidos (Junta de Andalucía, 2002):

- **CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**, mediante la mejora de las capacidades físicas básicas, conocimiento de los indicadores de la actividad física e importancia de estiramientos.
- **CUALIDADES MOTRICES**, mediante el trabajo de coordinación, equilibrio, agilidad y el conocimiento del cuerpo y sus posibilidades motrices.
- **EXPRESIÓN CORPORAL**, mediante el trabajo de ritmo y adecuación corporal al espacio, tiempo e intensidad.

### CONDIC. FÍSICA Y SALUD

#### Conceptuales

Fuerza, flexibilidad, resistencia, agilidad.

Frecuencia cardíaca-respiratoria

#### Procedimentales

Trabajo de la fuerza y resistencia.

Juegos de tracción y saltos.

Métodos de entrenamiento:

Interval training, multisaltos.

Estiramientos

Calzado adecuado

#### Actitudinales

Valorar la condición física en relación salud

Hábitos posturales e higiénicos en la práctica física.

### CUALIDADES MOTRICES

#### Conceptuales

Coordinación, equilibrio.

#### Procedimentales

Montaje grupal comba.

#### Actitudinales

Respeto, cooperación

### EXPRESIÓN CORPORAL

#### Conceptuales

Tiempos musicales, beats.

#### Procedimentales

Uso espacio, tiempo, cuerpo

#### Actitudinales

Creatividad en la práctica

## 5. RELACIÓN DE LA UNIDAD CON...

### OTRAS ÁREAS

Siguiendo el principio de Interdisciplinariedad, la Unidad Didáctica se relaciona con:

- **Música:** tiempos musicales, ritmo, elección de ritmos y canciones.

### OTRAS UNIDADES DIDÁCTICAS

Desde un punto de vista intradisciplinar, la Unidad Didáctica se relaciona con otras de nuestra programación, especialmente de condición física, salud y habilidades gimnásticas.

## CONTENIDOS TRANSVERSALES

- Educación para la Salud (hábitos posturales, estiramientos, sistemas de entrenamiento...).
- Educación para el consumidor (calzado y materiales adecuados).
- Educación para la paz (respeto a los demás, comprender limitaciones propias y ajenas).
- Coeducación (desinhibición y contacto chicos / as).
- También relación con la **Cultura andaluza** (juegos y deportes populares...).

## 6. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- **DE INTRODUCCIÓN Y MOTIVACIÓN:** Que predispongan positivamente al alumnado frente a la Unidad Didáctica, como formas jugadas con comba.
- **DETECCIÓN CONOCIMIENTOS PREVIOS:** Que permitan la realización de una evaluación inicial. Preguntas sobre el calzado para crear disonancia cognitiva en los alumnos/as.
- **DESARROLLO Y PROFUNDIZACIÓN:** Que permitan la consecución de los principales objetivos marcados. Técnicas de salto, trabajo con dos combas...
- **REFUERZO Y AMPLIACIÓN:** Que atiendan a la diversidad, apoyando tanto a los alumnos/as con alguna dificultad como a los más aventajados. Se ofrecerán variantes que se adapten a su nivel y características, y la posibilidad de realización de trabajos complementarios
- **COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES:** Que contribuyan a la formación integral del alumnado y a la relación con su entorno.
- **EVALUATIVAS:** Que valoren el grado de consecución de los objetivos marcados. Reflexión final y fichero del alumno.

## 7. METODOLOGÍA

Basada en el constructivismo, participativa, centrada en el proceso, búsqueda de nuevas soluciones, implicación cognitiva, alumno protagonista.

- **Técnicas de enseñanza:** instrucción directa e indagación.
- **Estilos de enseñanza:** asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas.
- **Estrategia en la práctica:** mixta (global-analítica).
- **Principios generales:**
  - Favorecer la **participación e integración** del alumnado en un clima de cooperación y respeto.
  - No centrarse sólo en el resultado, tener en cuenta también el **proceso**.
  - Favorecer el **aseo, higiene y adecuada nutrición** antes, durante y al final de la práctica deportiva.
  - Propiciar la búsqueda de **nuevas soluciones** en las actividades propuestas.
  - Estilos de enseñanza que fomenten la **participación** del alumnado y su **implicación cognitiva**, como la enseñanza recíproca y el descubrimiento guiado.
  - Crear un ambiente de aprendizaje que favorezca la **comunicación y confianza** en el grupo.
  - Potenciar la **actitud crítica** hacia los hábitos de vida no saludables, relativos a los propios hábitos posturales y de actividad física.

## 8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El Departamento de Educación Física mantendrá una estrecha relación con el **Departamento de Orientación**, determinando conjuntamente las adaptaciones curriculares correspondientes, a la vista de los informes médicos y la evaluación inicial realizada. Tendremos en cuenta:

- **ADAPTACIONES GENERALES:** las actividades propuestas tendrán diferentes niveles de solución y posibilidad de adaptación, se proponen actividades de refuerzo y ampliación. Se favorece la integración y participación del alumnado. Se adaptarán actividades, agrupamientos, espacios, tiempos, etc, para facilitar la consecución de los objetivos planteados.
- **ADAPTACIONES ESPECÍFICAS:** alumna con **asma** que requiere A.C.I. no significativa, de acceso al currículo, ya que puede seguir el ritmo de la clase teniendo en cuenta aspectos:



## ALUMNA DE 4ºA

<b>Descripción</b>	<b>Asma extrínseco atópico</b> , ante determinados alérgenos del ambiente, como el polen, polvo, etc, que conlleva efectos secundarios responsables de las crisis asmáticas.
<b>Actuaciones</b>	<p><b>Preventivas:</b> Calentamiento prolongado y progresivo, ejercicios intermitentes de baja intensidad, llevar siempre consigo la medicación broncodilatadora, reducir la actividad en caso de catarro, polinización excesiva, contaminación atmosférica o si el clima es seco y frío.</p> <p><b>Específicas:</b> Relajar y tranquilizar, acompañarlo a sitio aireado. Tomar medicación e hidratar. Respiración controlada y ejercicios de relajación. Si se conoce factor ambiental que desencadena el ataque, alejarlo. Si fracasan las medidas anteriores, pedir atención médica inmediata.</p>

- **ALUMNOS/AS EXENTOS DE LA PRÁCTICA:** presentar Informe médico y solicitud de exención de la práctica de Educación Física; serán evaluados en función de la adaptación personalizada correspondiente; presentarán los correspondientes trabajos, exámenes, cuaderno del alumno, u otros; posibilidad de participar en algunas tareas apropiados a sus características (actividades de masaje, estiramientos...); asistir a todas las sesiones con atuendo deportivo.

## 9. RECURSOS DIDÁCTICOS

<b>RECURSOS GENERALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>ESPACIOS E INSTALACIONES:</b> pabellón cubierto, vestuarios con lavabos.</li> <li>■ <b>GRAN MATERIAL:</b> Bancos, colchonetas.</li> <li>■ <b>PEQUEÑO MATERIAL:</b> cuerdas.</li> </ul>
<b>RECURSOS DEL PROFESORADO</b>	■ Cuaderno del profesor/a, planillas de observación, planillas de evaluación, bibliografía del departamento.
<b>RECURSOS DEL ALUMNADO</b>	■ Fichero del alumno, planillas de observación.
<b>OTROS RECURSOS</b>	■ PC's, acceso a Internet, material informático, material bibliográfico disponible en el Departamento, equipo de música, zapatillas de deporte de distintos tipos.

## 10. TEMPORALIZACIÓN

La Unidad Didáctica está ubicada en el **primer trimestre**, ya que permite trabajar una base de conocimientos que podrá aplicarse en sucesivas Unidades Didácticas a lo largo de todo el curso.

Consta de **6 sesiones teórico-prácticas**. A modo de ejemplo, en los anexos desarrollamos la primera sesión.

Proponemos un planteamiento abierto y flexible, ya que las distintas sesiones podrán ser modificadas en función de las necesidades detectadas en la evaluación inicial y el desarrollo de la Unidad.

### SESIÓN 1

Previa (5')	Desplazamiento al pabellón, cambio de ropa si es necesario.
Animación (10')	<b>Presentación</b> de la Unidad. Importancia del calzado deportivo en la actividad física. <b>Calentamiento general y específico</b> mediante formas jugadas con comba.
Parte central (35')	<b>Formas jugadas con comba</b> por parejas y grupos: tracciones, arrastres, multisaltos. Control de la frecuencia cardiaca.
Parte final (10')	<b>Vuelta a la calma:</b> estiramientos con comba. <b>Reflexión final:</b> postura adecuada para los saltos/posibles lesiones derivadas. Aseo, hidratación y vuelta al aula.

### SESION 2

Previa (5')	Desplazamiento al pabellón, cambio de ropa si es necesario.
Animación (10')	<b>El ritmo:</b> beats y frases musicales. <b>Calentamiento general y específico</b> mediante formas jugadas y música.
Parte central (35')	<b>Técnicas de salto de comba:</b> individual, por parejas. (2 piernas, alternativo, abrir-cerrar). Actividades jugadas de aplicación. Control de la frecuencia cardiaca.
Parte final (10')	<b>Vuelta a la calma:</b> estiramientos con neumático. <b>Reflexión final:</b> uso de materiales alternativos, reutilización materiales desecho.

### SESIONES 3 y 4

Previa (5')	Desplazamiento al pabellón, cambio de ropa si es necesario.
Animación (10')	<b>Calentamiento general y específico</b> mediante formas jugadas y música.
Parte central (35')	<b>Técnicas de salto de comba:</b> individual, por parejas. (dobles, cuerda corta, altura media, doble rebote). Actividades jugadas de aplicación, trabajo con dos combas. Control de la frecuencia cardiaca.
Parte final (10')	<b>Vuelta a la calma.</b> Streaching. <b>Reflexión final:</b> uso de la comba como medio de entrenamiento. Aseo, hidratación y vuelta al aula

### SESIONES 5 y 6

Previa (5')	Desplazamiento al pabellón, cambio de ropa si es necesario.
Animación (10')	<b>Calentamiento general y específico</b> mediante formas jugadas y música.
Parte central (35')	<b>Trabajo con dos combas.</b> <b>Montaje</b> por parejas de 2 frases musicales con un mínimo de 4 tipos distintos de saltos, realización de todo el grupo encadenado.
Parte final (10')	<b>Vuelta a la calma:</b> estiramientos <b>Reflexión final,</b> evaluación de la unidad. Aseo, hidratación y vuelta al aula

## II. EVALUACIÓN

### PAUTAS A EVALUAR

- Distinguir y analizar en el fichero de clase sistemas de entrenamiento deportivo: interval training, multisaltos.
- Montaje por parejas encadenado con combas, utilización adecuada del cuerpo en relación al espacio y ritmo.
- Utilización adecuada de las técnicas de flexibilidad practicadas.
- Actitud de respeto y cooperación con los otros.
- Aseo durante las clases y al final de las mismas.

### EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

- **Inicial:** opinión y expectativas del alumno hacia la propuesta.
- **Formativa:** fichero del alumno, reflexión diaria sobre la sesión, realización de los trabajos señalados, coevaluación con compañeros.
- **Sumativa:**

Actitud, trato material, respeto, interés <b>20%</b>	Actividades prácticas <b>40%</b>
Fichero del alumno <b>30%</b>	Co-evaluación y autoevaluación <b>10%</b>

### EV. DE LA UNIDAD

- La realiza el profesor/a, mediante planilla de observación y diario del profesor/a, y alumnado en reflexión de cada sesión y fichero.

### EV. DEL PROFESOR/A




- La realizará el alumnado, mediante reflexión al final de cada sesión.

### INSTRUMENTOS DE EV.







- Planillas de observación.
- Cuestionario inicial.
- Fichero del alumno.
- Diario del profesor.

## 12. BIBLIOGRAFÍA

### BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA

-  ANDERSON, B. (1989). *Estirándose, cómo rejuvenecer el cuerpo*. Integral (Barcelona).
-  CAMERINO, O. Y CASTAÑER M. (1990). *1001 ejercicios y juegos de recreación*. Paidotribo, (Barcelona).
-  TERCEDOR, (2000). *Actividad física, condición física y salud*. Wanceulen (Sevilla).

### NORMATIVA

-  M.E.C. (1990). *Ley Orgánica 1/1990 de 3 de octubre, de ordenación general del sistema educativo*.
-  JUNTA DE ANDALUCÍA (2002). *Decreto 148/2002 de 14 de mayo por el que se modifica el Decreto 106/1992 de 9 de Junio de 1992 por el que se establecen las Enseñanzas correspondientes a Educación Secundaria Obligatoria de Andalucía. Anexo I y II*.
-  JUNTA DE ANDALUCÍA (2002). *Decreto 147/2002 de ordenación a la atención educativa a alumnos con necesidades educativas especiales asociadas a sus características personales*.
-  JUNTA DE ANDALUCÍA (1995). *Orden de 19 de diciembre de 1995, por la que se establece el desarrollo de la Educación en Valores en los centros docentes de Andalucía*.
-  JUNTA DE ANDALUCÍA (1996). *Orden de 17 de enero de 1996, por la que se establece la organización y funcionamiento de los programas sobre la educación en valores y temas transversales del currículo*.
-  JUNTA DE ANDALUCÍA (1998). *Orden de 14 de julio de 1998 por la que se regulan las actividades complementarias y extraescolares de los Centros no universitarios de Andalucía*.

## ANEXO. PROPUESTA DE SESIÓN N.º I.

<b>Curso: 4º E.S.O.</b>	<b>UNIDAD DIDÁCTICA: “EN FORMA CON LA COMBA”</b>
<b>Trimestre: 1º</b>	<b>Sesión n.º: 1/6</b>
<b>Intenciones educativas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer y practicar distintas técnicas y actividades con comba.</li> <li>- Uso expresivo del cuerpo y sus posibilidades.</li> <li>- Conocer y realizar técnicas de estiramiento con un neumático.</li> </ul>
<b>Metodología</b>	Indagación, mediante el estilo de enseñanza de resolución de problemas e instrucción directa, mediante el estilo de asignación de tareas.
<b>Organización alumnado</b>	Gran grupo, pequeños grupos, parejas.
<b>Recursos didácticos</b>	Pista polideportiva, estructura muscular (cámara bici y espagueti), colchonetas, combas, equipo de música, neumáticos de bicicleta.
<b>Atención a la diversidad</b>	Sesión adecuada para la alumna con necesidades educativas especiales, teniendo en cuenta sus especiales características.
<b>Evaluación prevista</b>	Reflexión en la parte final por parte de alumnado, registro anecdótico por parte del profesor/a.
<b>FASE</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>PREVIA (5')</b>	Desplazamiento al pabellón, cambio de ropa si es necesario.
<b>ANIMACIÓN (10')</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preguntas iniciales para detectar nivel de partida, y explicación de cualidades físicas básicas implicadas en el salto de comba (fuerza/resistencia), capacidades motrices implicadas, estructura de la música (vista en Música), Importancia calzado deportivo.</li> <li>2. Calentamiento mediante formas jugadas con comba y música.</li> </ol>
<b>PARTE CENTRAL (35')</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salto básico a dos pies, 1º a través del sonido y luego completo.</li> <li>2. Salto en carrera, alternando pies.</li> <li>3. Aplicación a la música, 120 beats/min.</li> <li>4. Recuperación: juegos con cuerdas: sogatira por parejas, 4x4, juego del Hawaiano, La tela de araña: pasar por maraña de cuerdas sin tocarlas y regresar al inicio saltando a comba de distintas formas.</li> <li>5. Partiendo del salto básico y en carrera, alternarlos para completar 4 frases al ritmo de la música.</li> </ol>
<b>PARTE FINAL (10')</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. estiramientos con neumático en posición de sentados.</li> <li>2. Reflexión sobre la sesión, comentarios positivos y negativos.</li> <li>3. Cambio de camiseta y aseo, hidratación y desplazamiento al aula.</li> </ol>
<b>OBSERVACIONES</b>	Alternar trabajo de saltos y recuperación mediante otras actividades. Adecuar la propia actividad a la forma física, toma de pulsaciones.