

UD.RECREACIÓN EN EL AGUA

1.-Objetivos

- Aprender diferentes formas de recreación en el medio acuático
- Ser capaz de crear diferentes actividades de recreación en el agua.
- Aceptar las propias posibilidades de trabajo y de los compañeros en la práctica de las diferentes tareas y actividades.
- Aceptar positivamente los hábitos de higiene y salud.

2.-Contenidos

Conceptuales:

- La recreación como actividad de ocio y recreación

Procedimentales:

- Práctica de diferentes actividades y tareas motrices.

Actitudinales:

- Valorar la recreación como actividad para el tiempo libre
- Respeto a las normas y compañeros
- Capacidad de esfuerzo y participación activa

3.-Metodología

Se trata de progresar en los diferentes juegos y formas recreativas en el agua desde situaciones con problemáticas a resolver por el alumno siguiendo el modelo integrado de Read (1988).

Estilos de enseñanza: se utilizará el descubrimiento guiado y la resolución de problemas. También se utilizará el mando directo para la clase de aquarobic.

Técnica: por indagación

Estrategia: global pura

Recursos:

Impresos: fichas teóricas, teórico-prácticas y prácticas. (ver ANEXO)

Materiales: tapices, balones, picas, ...

Entorno: PPP y PP

4.- Temporalización

La UD se desarrollará en 5 sesiones

5.-Actividades de enseñanza-aprendizaje

1. Evaluación inicial: juegos de habilidades y destrezas básicas: saltos , giros, lanzamientos, recepciones y equilibrios. Explicación del trabajo final de unidad para que formen grupos y preparen los juegos.

-Objetivos: evaluar el nivel inicial de los alumnos en el medio acuático en cuanto a habilidades acuáticas.

-Actividades:

-Situación de partida: los alumnos se distribuyen en grupos por la piscina de forma que cada grupo está en una zona que corresponde a un bloque de habilidades acuáticas (saltos, giros, manipulaciones y equilibrios). La piscina está dividida en 4 zonas. Todos los grupos pasan por todas las zonas durante un tiempo de 10´:

- Zona A: Juegos de saltos: se trata de saltar de diferentes formas al agua pero desde planos diferentes: frontal, lateral y de espaldas. Hay que fijarse en los demás porque no vale repetir el salto. Se trabaja en grupos de 4 alumnos para que se puedan fijar bien y mientras salen del agua se tiran los otros.
- Zona B: Juegos de giros: juego de los cocodrilos. Se trata de cruzar la piscina girando cogidos a las corcheras y sin caer porque se supone que hay cocodrilos en el fondo. ¿Cuántos alumnos han pasado sin ser mordidos? ¿Cuántas veces?
- Zona C: Juegos de lanzamientos y recepciones: juego de "barrer la casa".
- Zona D: Juegos de equilibrios y desplazamientos: "los sufistas": desplazarse con tabla en los pies a ver que equipo lleva mas sufistas a su costa (el bordillo) en menos tiempo.

El profesor en esta sesión se encarga de recoger información para elaborar las siguientes sesiones que versarán sobretodo, en torno a la primera sesión.

2. Juegos basados en los desplazamientos.

-Objetivos: experimentar diferentes formas de desplazarse a través de juegos que recogen aspectos tácticos de deportes acuáticos.

-Actividades:

-Situaciones de partida: Se divide la clase en 3 grupos y cada 15 cambian de actividad.

- Juego de desplazamientos: se trata de desplazarse hasta llegar al final de la piscina en grupos de 4. Cada grupo está dispuesto en filas y el primero de la fila se lanza al agua desde el poyete. Cuando el primer compañero vaya por la mitad de la piscina sale el siguiente hasta que salgan los 4 y el objetivo es que den todos 3 vueltas a la piscina pudiendo cambiar de posición dorsal a ventral e incluso vertical si no se dominasen las posiciones anteriores.

-Problemas: hay alumnos que no conocen nada más que un estilo
-Soluciones: repetir el estilo que más dominen pero con una variante (por ejemplo nadar con un brazo sólo o respirar sólo a un lado).

- Juego de desplazarse en inmersión y recoger anillas del suelo. Todos deben buscar un color que está repetido y llevarlo en el mínimo de tiempo a un lugar concreto. Los alumnos no pueden ver el lanzamiento de las anillas por parte del profesor. No pueden llevar gafas de natación y además hay un tiempo máximo para conseguirlo.

-Problemas: hay alumnos que no saben bucear y por tanto no participan
-Soluciones: estos alumnos pueden llevar gafas y ayudar a sus compañeros visualizando las anillas desde la superficie.

- Juego de sacar material del agua en colaboración con los compañeros del equipo. Hay que nadar de una forma para acercarse al material y de otra para llevarlo fuera de la piscina. El material está en un extremo de la piscina. Se realizan varios intentos y se cronometra a ver cuánto tiempo tardan en sacar todos los materiales. Hay que bajar el tiempo récord.

-Problemas: hay alumnos que cogen mucho material y no dejan para los demás.
-Soluciones: sólo se puede coger un material cada vez.

3. Juegos basados en las manipulaciones.

-Objetivos: aprender las habilidades técnicas de manipulación de móviles en el agua como conducir, lanzar, pasar, decepcionar, etc. con aplicación directa a deportes acuáticos.

-Actividades:

-Situaciones de partida: se reparten los alumnos en tres grupos por la piscina y cada 15 minutos cambian de juego.

- Juego "no pases delante": llegar a campo contrario con una burbuja de corcho y ensayar en línea de playa. Ensayar el mayor número de veces en 15´.

-Problemas: hay alumnos que bucean y no sueltan el móvil hasta que están en la línea de ensayo. Hay constantes luchas y agarres que impiden el progreso del juego.

-Soluciones: el móvil debe ir siempre por la superficie del agua. Si un jugador coge el balón tiene que parar y pasar. En caso que el defensa coja al atacante el equipo que ataca avanzará un metro como penalización.

- Juego "pasa la anilla": por debajo del agua se trata de arrastrar anilla con un mini-stick (palito) hasta depositarlo en un aro sumergido en el campo contrario.

-Problemas: hay determinados alumnos que no pueden realizar inmersiones por causa de otitis y problemas de oídos.

-Soluciones: estos alumnos pueden jugar con un snorkel que podrán adquirir ellos mismos en tiendas de deporte y que les servirá para el verano para bucear en las playas. Se les instruirá previamente en su funcionamiento básico. Además llevarán un stick largo (un palo de una escoba que alcance la anilla).

- Juego "encesta": dos equipos cada uno en un campo y con una canasta en forma de cubo. Durante 5 minutos deberán meter más canastas que el otro equipo. Y se realizarán 3 rondas.

-Problemas: hay alumnos que monopolizan el juego y no dejan tirar a los demás.

-Soluciones: los alumnos que metan más de tres tiros deberán pasar al equipo contrario.

4. Otras posibilidades de recreación:

Objetivos: que el alumno conozca otras formas de recreación en el agua

Actividades:

- clase de aquaróbic dirigida por el profesor desde fuera del agua con mando directo. Acompañamiento musical y coreografía. Se realiza en la parte baja de la piscina.



7. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

Dirección por parte cada grupo de alumnos de un juego para recreación en el agua.

-Objetivo: evaluación de los conocimientos

-Actividad: Cada grupo traerá una propuesta de recreación en el agua para dirigirla durante 10´ a sus compañeros.

8. ATENCIÓN A ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS (NEE)

Diabetes

En principio no debe haber impedimento para la práctica física. Sí es importante que el profesor comunique al alumno/a el tipo de actividad a realizar en la sesión próxima para que pueda regular la dosis de insulina según convenga.

Es recomendable que el profesor:

1. Conozca la toma de insulina y alimentación del alumno/a.
2. Disponga de un posible plan de emergencia y evacuación.
3. Disponga de instrumentos de control glucémico.
4. Evite ejercicios muy intensos sin un adecuado calentamiento.

Alumnos con problemas traumatológicos

Para este tipo de alumnos que encuentran limitada sus posibilidades de práctica pueden plantearse las siguientes alternativas:

- Colaborar con el profesor en las tareas de organización, presentación y dirección de las actividades.
- Realizar fichas de observación diseñando los ejercicios que se practican para añadir al dossier del grupo.
- Realizar grabaciones en video para visionado posterior.
- Ayudar a los compañeros en la organización del material y diseño de sesiones.
- Dirigir el calentamiento del grupo.
- Buscar artículos en prensa, revisar revistas, realizar trabajos relacionados con el medio acuático
- Buscar información en Internet sobre actividades acuáticas y organizarla para el grupo.
- Buscar información a cerca de su patología.

9.-BIB.LIOGRAFIA

- Devis,J. (1992). *"Nuevas perspectivas curriculares en E.F.: la salud y los juegos modificados"*. Ed.: INDE. Barna.
- Lasierra , G.; Lavega, P. (1993). *"1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo"*. Vol. I y II. Paidotribo

