



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

## “COMO REALIZAR UN LISTADO DE TAREAS CONSECUTIVAS”

AUTORIA <b>REBECA ZURITA PEREZ</b>
TEMÁTICA <b>EDUCACION FISICA</b>
ETAPA <b>ESO Y BACHILLERATO</b>

### Resumen

A lo largo de la historia de la Educación Física, y el deporte, se ha escrito mucho sobre técnicas, estilos de enseñanza, formas de evaluar en nuestra materia, etc....

Después de haber consultado y analizado bastante bibliografía sobre la misma, decidí junto el apoyo incondicional de mi compañero de departamento, un trabajo donde nuestro objetivo principal fuese realizar un **listado de tareas consecutivas**, con una secuenciación progresiva de objetivos alcanzables por nuestro alumnado.

### Palabras clave

Tareas motrices  
Feedback  
Condición física  
Salud

### 1. INTRODUCCION

Este sistema o método de trabajo que se va a presentar a continuación, lo podemos incluir dentro de los estilos individualizados, los cuales se basan fundamentalmente en desarrollar la potencialidad, parten de la realidad del alumno, y lo mas importantes es que van a favorecer la autonomía y la responsabilidad por parte del alumno.

El siguiente material curricular que les voy a mostrar a continuación, lo hemos dividido por bloques de contenidos tal y como nos marca la actual ley que rige el sistemas educativo (LOE).

El Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, establece 4 Bloques de contenidos a trabajar a lo largo de toda la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, los cuales son:

- Condición física y salud
- Juegos y deportes
- Expresión corporal
- Actividades en el medio natural

Teniendo en cuenta esto, he elaborado unos “**contratos de trabajo**”, sobre los cuales se irá trabajando a lo largo de cada Unidad Didáctica.

C/ Recogidas Nº 45 - 6º-A Granada 18005 [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

Este proyecto consiste en lo siguiente: al final de cada Unidad Didáctica, se le entregara a cada alumno una ficha como las que se muestran a continuación, con una secuenciación de objetivos sobre los que se han ido trabajando a lo largo de la unidad didáctica; de esta manera, conseguiremos que ellos mismos, piensen sobre la actividad que están realizando, el objetivo que se persigue con cada una de las actividades y lleven a cabo un proceso de retroalimentación sobre cómo están realizándola.

El alumn@ cuando termine la actividad, tendrá reflejado de manera detallada, en estos modelos de tareas si ha conseguido, total o parcialmente, cada uno de los objetivos propuestos. De esta manera, podrá trabajar en sesiones posteriores sobre aquellos objetivos que ya ha alcanzado y sobre los que se basara para alcanzar los no que no han sido conseguidos por el mismo.

Finalmente, lo que deseamos con este trabajo, es hacer llegar al profesorado de **Educación Física**, este extenso material curricular, para que lo utilicen como un recurso más de evaluación en nuestras clases.

Es importante señalar que todas estas fichas ya han sido empleadas en el pasado curso académico con muy buena acogida por parte del alumnado y de gran utilidad para el profesorado.

## 2. MODO DE UTILIZACION DE LAS FICHAS

A continuación voy a explicar de manera detallada como se utilizan estos modelos de fichas con nuestro alumnado.

Al comienzo de cada unidad didáctica, realizamos una evaluación inicial a nuestros alumn@s para conocer cuál es el punto de partida y determinar cuáles son los objetivos que alcanzan y cuales son aquellos sobre los que debemos de incidir.

Una vez conocida la evaluación inicial comenzamos con el desarrollo de la Unidad Didáctica.

A lo largo del desarrollo de la Unidad Didáctica, el alumnado realizara siempre, una rutina de trabajo, que ya habremos explicado anteriormente. Esta rutina, consiste en la consecución de hasta 10 objetivos que estarán formulados de manera progresiva para que se vayan consiguiendo poco a poco. El alumnado sabrá en todo momento que objetivos va a intentar conseguir a lo largo del desarrollo de la misma. Estos objetivos, estarán materializados en forma de propuestas de actividades y serán los que formen esta rutina de trabajo. Con esta rutina conseguimos que afiancen objetivos que han aprendido en sesiones anteriores y aprendan otros nuevos. Las actividades que les propongamos se repetirán en cada sesión durante los primeros 20 minutos de clase aproximadamente( poco a poco ira haciendo falta menos tiempo) .Al repetirlos diariamente, aunque pudiese parecer un poco repetitivo, conseguimos algo muy importante, que es dar sentido al trabajo (Unidad Didáctica) , que sepan lo que están haciendo, que se vayan con la sensación de que han aprendido algo en clase para que en la siguiente sesión sepan lo que consiguieron en la anterior y lo que tienen que conseguir en las próximas). En una palabra, conseguimos que el aprendizaje sea significativo.

En la última sesión de la Unidad Didáctica, le entregaremos a cada alumno una ficha personal de evaluación, como las que adjuntamos a continuación, la cual tendrá que ir rellenando y entregar al final de la clase. Como podemos observar, en cada ficha hay numerados 10 objetivos de manera progresiva, que son los que tendrán que alcanzar. Al lado, aparecen 4 ítem de evaluación con letras: A/ B/ C/ D. Cada una de ellas tendrá un valor.

A= 9-10; B=7-8; C=5-6; D=- de 5.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

Cada alumno, ira anotando en cada cuadro el valor correspondiente ( A B C D) según la consecución o no del objetivo.

Esta forma de evaluar les ayuda a observarse y a observar lo que hacen bien y lo que hacen mal, consiguiendo así, que el aprendizaje sea más eficaz.

Este trabajo lo he llevado a cabo con mis alumnos organizándolos en parejas, de tal manera que uno actuará como observador, y será quien vaya rellenando la ficha, y el otro compañero será el que realice las actividades , es decir, “ el evaluado ”.

La figura del observador es casi más importante que la del ejecutor, puesto que les ayuda a analizar lo que está realizando su compañero, y a observar cuando hace bien las cosas y cuando comete errores. Por lo tanto el observador se convierte en una fuente directa del uso del feed-back afectivo y evaluativo.

Con este esquema de trabajo, sobre el que hemos estado trabajando, aseguramos , después de su utilización, que es bastante efectivo puesto que el alumn@ sabe exactamente lo que tiene que hacer, que finalidad tiene lo que hace , que objetivos alcanza y cuáles son los objetivos que no consigue y sobre los que tiene que trabajar. Este esquema de trabajo da mucha autonomía al alumnado permitiéndonos de esta manera centrarnos un poco más en aquellos alumnos que no consiguen alcanzar y dominar el resto de objetivos al que sus otros compañer@s si consiguen llegar. Nos evita también, el explicar constantemente aquello que deben hacer y el proporcionar un constante feedback ( preescriptivo y explicativo). Nuestra función es por tanto: observar, analizar, corregir pequeños fallos que no hayan quedado claros y evaluar.

A continuación, pasare a mostrarle un modelo de ficha de cada uno de los bloques de contenidos existentes en educación física. Espero que esto, sea una herramienta útil para el profesorado y desde mi experiencia os animo a utilizarlo y a que elaboréis mas fichas de trabajo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

UNIDAD DIDACTICA: CONDICION FISICA Y SALUD

EL CALENTAMIENTO : OBJETIVOS MÍNIMOS	A	B	C	D
1. Realiza al menos 3' de C.C suave, llevando un ritmo constante, pero suave, buscando aumentar frecuencia respiratoria y cardiaca.				
2. Realizar, durante 3' diferentes ejercicios de de brazos y piernas en carrera .Realizar diferentes tipos de carrera.				
3. Realiza ejercicios de movilidad articular en estático, siguiendo un orden fijo (de arriba – abajo) y realizando un nº determinado de repeticiones.				
4. Realiza en la última fase del calentamiento ejercicios de cambios de ritmo y aceleraciones durante un tiempo determinado				
5. Realiza estiramientos (al menos 1 de cada grupo muscular) localizando bien el movimiento y manteniéndolo al menos entre 10-15”.				
6. Es capaz de controlar la Frecuencia Cardiaca durante el calentamiento.				
7. Es capaz de controlar el tiempo de cada parte del calentamiento, utilizando para ello un cronometro y/o su reloj.				
8. Consigue terminar el calentamiento con una frecuencia cardiaca de entre 100 y 130 p/m.				
9. Consigue terminar el calentamiento habiendo movilizado todos los grupos musculares y articulaciones.				
10. ¿ Sería capaz de realizar una actividad de mayor intensidad que la realizada en el Calentamiento ¿				
<b>CALIFICACIÓN</b>				

A=90-100% 1 PUNTO	B= 70-80% 0 ' 7 PUNTO	C=50-60% 0 ' 5 PUNTO	D=- 40% 0 ' 2 PUNTO
----------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

**UNIDAD DIDACTICA: CONDICION FISICA Y SALUD**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

**UNIDAD DIDACTICA: JUEGOS Y DEPORTES**

<b>BÁDMINTON : OBJETIVOS MÍNIMOS</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
1. Realizar 10 rebotes derecha, revés y alternando, sin perder el control del volante.				
2. Realizar 10 saques de drive desde la derecha de la zona de saque.				
3. Realizar 10 saques de revés desde la izquierda de la zona de saque.				
4. Mantener un intercambio de pases en parejas, ( 20 Pases) utilizando golpes de "drive" y "revés"				
<b>Los siguientes objetivos se realizarán en juego de 1 contra 1 . En 8' de juego deberás observar los restantes objetivos</b>				
5. Ejecutar un clear cuando el juego lo permita.				
6. Ejecutar un remate desde detrás de la línea de ataque.				
7. Ejecutar dejadas, cuando el juego lo permita.				
8. Ejecuta golpes por encima y por debajo del hombro, cintura y rodilla.				
9. Conoce y aplica correctamente el sistema de puntuación.				
<b>CALIFICACIÓN</b>				

A=90-100% 1 PUNTO	B= 70-80% 0 ' 7 PUNTO	C=50-60% 0 ' 5 PUNTO	D=- 40% 0 ' 2 PUNTO
----------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

UNIDAD DIDACTICA: JUEGOS Y DEPORTES

<b>FLOORBALL: OBJETIVOS MÍNIMOS</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
1. Tocar y amortiguar la bola con el interior y exterior de la pala.				
2. Conducir la bola persiguiendo a un compañero				
3. Pasar la bola con el derecho, empujándola y no golpeándola.				
4. Recibir la bola amortiguándola, con el derecho de la pala.				
5. Pasar, recibir la bola con el derecho y volverla a pasar				
6. Pasar, recibir por la derecha,, pasar a controlarla por la izquierda y volverla a pasar.				
7. Pasar y recibir por la izquierda.				
8. Con buen agarre, sortear 5 conos y tirar a portería.				
9. Desplazamiento conduciendo la bola, realizar un giro de 180º sin perder el control de la bola.				
10. Recibir en carrera, amortiguar y pasar, sin detenerse y sin perder el control de la bola.				
<b>Calificación</b>				

A=90-100% 1 PUNTO	B= 70-80% 0 ' 7 PUNTO	C=50-60% 0 ' 5 PUNTO	D=- 40% 0 ' 2 PUNTO
----------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008  
 UNIDAD DIDACTICA: EXPRESION CORPORAL

<b>BAILES LATINOS( MERENGUE) :OBJETIVOS MINIMOS</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
1. Es capaz de mantener la posición de pareja en el merengue durante el tiempo que dure la canción elegida y utilizando una de estas dos opciones( OPCION A Agarrados, OPCION B en manos simples)				
2. Es capaz de realizar los pasos básicos aprendidos en clase ( Caminata, lateral , abrelatas,péndulo, giros..)				
3. Es capaz de realizar figuras en pareja y volver a la posición inicial de manera suave y relajada y no forzando los movimientos: abrazo, lazo, yo-yo, pase ala, ventanita, giros.				
4. Es capaz de ir al ritmo de la música y coordinar los pasos con la pareja de manera fluida				
5. Es capaz de compenetrarse con la pareja en los movimientos que van a realizar.				
6. Es capaz de bailar mirando al compañer@ y no mirar al suelo.				
7. Termina la coreografía con una posición final en pareja				
<b>CALIFICACION</b>				

A=90-100% 1 PUNTO	B= 70-80% 0 ' 7 PUNTO	C=50-60% 0 ' 5 PUNTO	D=- 40% 0 ' 2 PUNTO
----------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------





ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 13 – DICIEMBRE DE 2008

Autoría

---

- Nombre y Apellidos: REBECA ZURITA PEREZ
- Centro, localidad, provincia: I.E.S JEREZ Y CABALLERO( HINOJOSA DEL DUQUE) CORDOBA
- E-MAIL: [zuper80@hotmail.com](mailto:zuper80@hotmail.com)