

# **ANEXOS**

- ❖ ANEXO 1: CUESTIONARIO DE LOS TÉCNICOS EN ACTIVIDADES FÍSICO Y DEPORTIVAS (TAFAD)
  
- ❖ ANEXO 2: CUESTIONARIO AMPEF
  
- ❖ ANEXO 3: FICHA DE TAREAS
  
- ❖ ANEXO 4: TABLAS Y GRÁFICAS

**ANEXO 1**

**EDAD:** \_\_\_\_\_ **SEXO:** \_\_\_\_\_ **COMARCA:** \_\_\_\_\_

<b>ENTIDAD O ACTIVIDAD</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO DEL GRUPO</b>	<b>TIPOS DE EJERCICIOS</b>	<b>PERSONAS QUE LLEVAS A TU CARGO</b>	<b>METODOLOGÍA QUE UTILIZAS</b>	<b>MATERIAL QUE DISPONES</b>
<b>ENTIDAD O ACTIVIDAD (1)</b>						
<b>ENTIDAD O ACTIVIDAD (2)</b>						
<b>ENTIDAD O ACTIVIDAD (3)</b>						
<b>ENTIDAD O ACTIVIDAD (4)</b>						
<b>ENTIDAD O ACTIVIDAD (5)</b>						

ENTIDAD	POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA LA ACTIVIDAD	MOTIVACIÓN DE LOS PARTICIPANTES	CONTRATO TEMPORAL O INDEFINIDO	DEDICACIÓN: TIEMPO PARCIO O COMPLETO	AÑOS TRABAJADOS EN LA ENTIDAD	¿SIGUES FORMANDOTE EN OTROS CURSOS?	OTROS ASPECTOS A COMENTAR ...
ENTIDAD O ACTIVIDAD (1)							
ENTIDAD O ACTIVIDAD (2)							
ENTIDAD O ACTIVIDAD (3)							
ENTIDAD O ACTIVIDAD (4)							
ENTIDAD O ACTIVIDAD (5)							

## ANEXO 2

<b>AUTOINFORME DE MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO (AMPEF)</b>											
<p>Instrucciones: A continuación se exponen una serie de razones que a menudo tienen la gente para hacer ejercicio físico. Lee cada frase y contesta, rodeando el círculo apropiado, en qué medida cada razón es verdadera para ti personalmente, o sería verdadera para ti si practicas ejercicio físico.</p> <p>Si consideras que ese motivo no es nada cierto en tu caso, escoge un "0", mientras que si consideras que ese motivo es totalmente cierto para ti, escoge un "10". Si consideras que esa razón es sólo cierta en parte, entonces escoge un valor entre "0" y "10", en función del grado de acuerdo con que refleje tu motivación para hacer ejercicio físico.</p>											
<b>PERSONALMENTE, PRÁCTICO EJERCICIO FÍSICO:</b>	<b>VERDADERO PARA TÍ</b>										
	<b>NADA</b>					<b>TOTALMENTE</b>					
1. Mantenerme delgado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Para mantenerme sano/a.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Porque me hace sentir bien.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Para demostrar a los demás lo que hago.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Para tener un cuerpo sano.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Para tener más fuerza.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Porque me gustan las sensaciones que tengo al hacer ejercicio.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Para pasar el tiempo con los amigos.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Porque mi médico me ha aconsejado hacer ejercicio.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Porque me gusta intentar ganar cuando hago ejercicio.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Para estar más ágil.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Para tener unas metas por las que informarme.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Para perder peso.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

14. Para evitar problemas de salud.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. Porque el ejercicio me da energías.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16. Para tener un buen cuerpo.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17. Para comparar mis habilidades con los demás.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18. Porque ayuda a reducir la tensión.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19. Porque quiero disfrutar de buena salud.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20. Para aumentar mi resistencia.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21. Porque el ejercicio hace que se sienta satisfecho.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22. Para disfrutar de los aspectos sociales del ejercicio.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23. Para evitar una enfermedad que se da mucho en mi familia.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24. Porque me lo paso bien compitiendo.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25. Para mantener la flexibilidad.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26. Para tener retos que superar.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27. Para controlar mi peso.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28. Para evitar problemas cardiacos.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29. Para mejorar mi aspecto.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30. Para obtener reconocimiento cuando me supero.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31. Para ayudarme a superar el estrés.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32. Para sentirme más sano/a.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33. Para ser más fuerte.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
34. Porque el ejercicios me produce diversión.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35. Para divertirme haciendo ejercicio con otras personas.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
36. Para recuperarme de una enfermedad/lesión.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37. Porque disfruto haciendo competición física.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

38. Para tener más flexibilidad.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
39. Para desarrollar mis habilidades personales.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40. Para quemar calorías.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
41. Para estar más atractivo/a.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
42. Para conseguir hacer cosas que los demás no pueden hacer.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
43. Para liberar la tensión.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
44. Para desarrollar mis músculos.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
45. Para hacer amigos.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
46. Porque haciendo ejercicio me siento bien.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
47. Porque me divierte hacer ejercicio, sobre todo si hay competición.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
48. Para probarme a mí mismo.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## ANEXO 3

### SESIÓN 1 TAREA 1 “CORRE QUE ME QUEDO SIN ARO”

#### OBJETIVO DIDÁCTICO

Activarse y calentar los diferentes segmentos corporales a través de la carrera.

#### LO QUE HAY QUE APRENDER

- El calentamiento debe ser progresivo, aumentando poco a poco la intensidad.
- Familiarización con la actividad.

#### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
--------------------------	--------------

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ritmo de desplazamiento demasiado lento.</li><li>• Posibles tropiezos.</li></ul> | <p>Realizar pequeños Feedbacks para aumentar progresivamente la intensidad.</p> |
|--|---|

#### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

##### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

**Limitación intelectual:** utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

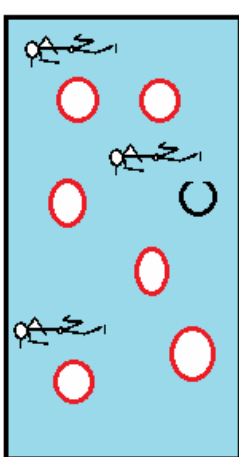
#### DESARROLLO DEL JUEGO

Todos los jugadores van andando, trotando o corriendo por la pista a la señal del director deberán meterse dentro de un aro.

#### VARIANTES

- Según la persona y grupo de edad se podrá realizar la actividad andando o corriendo.
- Se puede ir quitando aros. El que se quede sin aro quedará eliminado o tendrá que hacer 10 abdominales.



MATERIAL	ESQUEMA GRÁFICO
Aros.	 <p>El diagrama muestra un campo rectangular con fondo azul claro. Hay tres figuras humanas negras representando jugadores distribuidas en el campo. Hay seis círculos rojos representando aros: dos en la parte superior, dos en la parte inferior y dos en el centro. Una línea curva negra en la parte inferior derecha del campo indica una zona o límite.</p>

EDAD	ADAPTACIONES
18 – 25 años	Se sube la intensidad de la actividad o se puede ir quitando aros y el que se queda sin aros será eliminado.
26 – 55 años	Se sube la intensidad de forma progresiva. Entre una señal y otra se pueden dar diferentes desplazamientos.
56 años o más	La persona podrá elegir entre correr, trotar o andar.

### ORGANIZACIÓN

Los participantes estarán por todo el campo corriendo o trotando.

### CRITERIOS DE ÉXITO

Activarse y entrar en calor.

### NORMAS Y CONSIGNAS

Tener cuidado con chocarse con algún compañero al entrar en el aro.

## SESIÓN 1 TAREA 1 “LOS AROS”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Activarse y calentar los diferentes segmentos corporales a través de la carrera.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- El calentamiento debe ser progresivo, aumentando poco a poco la intensidad.
- Familiarización con la actividad.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
--------------------------	--------------

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ritmo de desplazamiento demasiado lento.</li><li>• Posibles tropiezos.</li></ul> | <p>Realizar pequeños Feedbacks para aumentar progresivamente la intensidad.</p> |
|--|---|

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

#### Limitación intelectual:

 utilizar demostración.

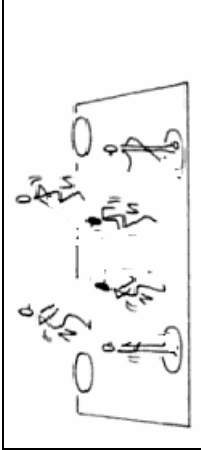
**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL JUEGO

A la señal del director del juego, los jugadores de los aros deberán cambiar de aro evitando que el jugador del centro ocupe alguno de éstos cuando queden libres. Si lo logra, el jugador que quede fuera del aro se colocará en el centro del cuadro y se seguirá con el juego.

### VARIANTES

- Según la persona y grupo de edad se podrá realizar la actividad andando o corriendo.
- Aumentar las personas que están en medio.

MATERIAL	ESQUEMA GRÁFICO
Aros.	

EDAD	ADAPTACIONES
18 – 25 años	Se puede empezar la actividad todos los jugadores en el mismo grupo para que la intensidad y las distancias sean mayores.
26 – 55 años	Se sube la intensidad de forma progresiva. Primero corriendo y luego andando.
56 años o más	Se dividirán a las personas por capacidad física o preferencias en querer hacerlo andando, a trote o corriendo.

### ORGANIZACIÓN

Se formarán grupos de cinco personas.

### CRITERIOS DE ÉXITO

Activarse y entrar en calor.

### NORMAS Y CONSIGNAS

- Tener cuidado con chocarse con algún compañero al entrar en el aro o por el camino.
- Atentos a los cambios de dirección.

## SESIÓN 1 TAREA 3 “PICA ARGONESA”

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

#### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL JUEGO

Se dibuja en el suelo un círculo con una tiza. Los participantes se colocan la pica en la axila y la cogen con fuerza. Se trata de empujar al otro hasta sacarlo del recinto. Vence el que consiga expulsar del terreno de juego al contrario. Se debe hacer tres veces y cambio de pareja.

### VARIANTES

- Variando la posición de la pica.
- Se coge con ambas manos en la línea paralela al eje de los

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Mejorar la fuerza resistencia a través de juegos.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Familiarizarse con ejercicios de fuerza.
- Aprender nuevas formas de hacer fuerza.
- Conocer un material diferente.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mala colocación para la ejecución de los ejercicios.</li><li>• Ser demasiado agresivo con el compañero queriendo siempre ganar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar pequeños feedbacks para corregir errores.</li><li>• Descripción previa del ejercicio.</li></ul>

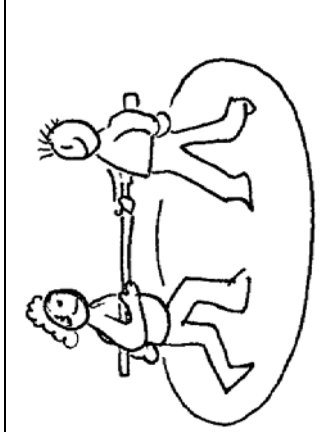
hombres.

- Cambio de pareja siendo más competitivo. Los que ganan se enfrentan a los ganadores de otras parejas.

#### **MATERIAL**

#### **ESQUEMA GRÁFICO**

Picas normales o lastradas.



#### **ORGANIZACIÓN**

Por parejas.

#### **CRITERIOS DE ÉXITO**

Ejecución correcta del ejercicio y mejora de la fuerza.

#### **NORMAS Y CONSIGNAS**

Tener cuidado en hacer daño a un compañero.

#### **EDAD**

#### **ADAPTACIONES**

<b>18 – 25 años</b>	Se hace una competición hasta que quede un ganador.
<b>26 – 55 años</b>	Se hacen dos grupos. Los que tengan mayor fuerza compiten entre ellos y viceversa.
<b>56 años o más</b>	Se podrán en parejas con las mismas capacidades físicas.

## SESIÓN 1 TAREA 4 “DUELO”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Mejorar la fuerza resistencia a través de juegos.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Familiarizarse con ejercicios de fuerza.
- Aprender nuevas formas de hacer fuerza.
- Conocer un material diferente.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

#### COMPORTAMIENTO FRECUENTE

- Mala colocación para la ejecución de los ejercicios.
- Ser demasiado agresivo con el compañero queriendo siempre ganar.

#### INTERVENCIÓN

- Realizar pequeños Feedbacks para corregir errores.
- Descripción previa del ejercicio.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

**Limitación intelectual:** utilizar demostración.

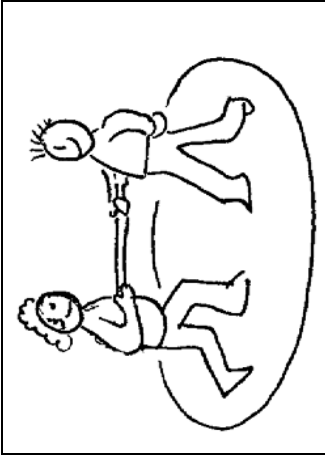
**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL JUEGO

Los jugadores sostienen con una mano un extremo de la pica e intentan desarrollar al contrario sin tocarlo ni utilizar la mano libre.

### VARIANTES

- Cambio de pareja siendo más competitivo. Los que ganan se enfrentan a los ganadores de otras parejas.

MATERIAL	ESQUEMA GRÁFICO
Picas normales o lastradas.	

EDAD	ADAPTACIONES
18 – 25 años	Se hace una competición hasta que quede un ganador.
26 – 55 años	Se hacen dos grupos. Los que tengan mayor fuerza compiten entre ellos y viceversa.
56 años o más	Se podrán en parejas con las mismas capacidades físicas.

### ORGANIZACIÓN

Por parejas.

### CRITERIOS DE ÉXITO

Ejecución correcta del ejercicio y mejora de la fuerza.

### NORMAS Y CONSIGNAS

Tener cuidado en hacer daño a un compañero.

## SESIÓN 1 TAREA 5 “LUCHA POR LA BAYONETA”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Mejorar la fuerza resistencia a través de juegos.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Familiarizarse con ejercicios de fuerza.
- Aprender nuevas formas de hacer fuerza.
- Conocer un material diferente.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mala colocación para la ejecución de los ejercicios.</li><li>• Ser demasiado agresivo con el compañero queriendo siempre ganar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar pequeños Feedbacks para corregir errores.</li><li>• Descripción previa del ejercicio.</li></ul>

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

**Limitación intelectual:** utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

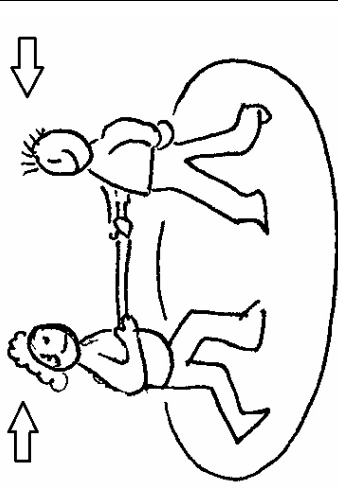
### DESARROLLO DEL JUEGO

La pareja se coge con ambas manos a la pica. A la señal del profesor, forcejean para apoderarse del fusil. No están permitidos ni golpes ni zancadillas.

### VARIANTES

- Cambio de pareja siendo más competitivo. Los que ganan se enfrentan a los ganadores de otras parejas.



MATERIAL	ESQUEMA GRÁFICO
Picas normales o lastradas.	 <p>El diagrama muestra a dos figuras humanas estilizadas dentro de un círculo. La figura de la izquierda está sosteniendo la mano de la figura de la derecha. Una flecha apunta hacia arriba desde la mano de la figura izquierda, y otra flecha apunta hacia abajo desde la mano de la figura derecha, sugiriendo un movimiento de tensión o liberación de la mano.</p>

EDAD	ADAPTACIONES
18 – 25 años	Se hace una competición hasta que quede un ganador.
26 – 55 años	Se hacen dos grupos. Los que tengan mayor fuerza compiten entre ellos y viceversa.
56 años o más	Se podrán en parejas con las mismas capacidades físicas.

**ORGANIZACIÓN**

Por parejas.

**CRITERIOS DE ÉXITO**

Ejecución correcta del ejercicio y mejora de la fuerza.

**NORMAS Y CONSIGNAS**

Tener cuidado en hacer daño a un compañero.

## SESIÓN 1 TAREA 6 “TRACCIÓN CON PICAS”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Mejorar la fuerza resistencia a través de juegos.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Familiarizarse con ejercicios de fuerza.
- Aprender nuevas formas de hacer fuerza.
- Conocer un material diferente.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mala colocación para la ejecución de los ejercicios.</li> <li>• Ser demasiado agresivo con el compañero queriendo siempre ganar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar pequeños feedbacks para corregir errores.</li> <li>• Descripción previa del ejercicio.</li> </ul>

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

**Limitación intelectual:** utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL JUEGO

Cada miembro de la pareja, con la pica cogida con ambas manos, tira de ella hacia atrás. Pierde aquel que sobrepase con los dos pies una línea central.

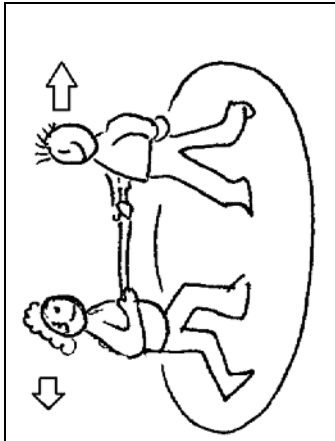
### VARIANTES

- Cambio de pareja siendo más competitivo. Los que ganan se enfrentan a los ganadores de otras parejas.
- Igual, la pica en sentido contrario.
- De pie, sentado o de espaldas.

**MATERIAL**

**ESQUEMA GRÁFICO**

Picas normales o lastradas.



**ORGANIZACIÓN**

Por parejas.

**CRITERIOS DE ÉXITO**

Ejecución correcta del ejercicio y mejora de la fuerza.

**NORMAS Y CONSIGNAS**

Tener cuidado en hacer daño a un compañero.

<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
18 – 25 años	Se hace una competición hasta que quede un ganador.
26 – 55 años	Se hacen dos grupos. Los que tengan mayor fuerza compiten entre ellos y viceversa.
56 años o más	Se podrán en parejas con las mismas capacidades físicas.

## SESIÓN 1 TAREA 7 “GARROTE EXTREMEÑO”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Mejorar la fuerza resistencia a través de juegos.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Familiarizarse con ejercicios de fuerza.
- Aprender nuevas formas de hacer fuerza.
- Conocer un material diferente.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mala colocación para la ejecución de los ejercicios.</li> <li>• Ser demasiado agresivo con el compañero queriendo siempre ganar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar pequeños Feedbacks para corregir errores.</li> <li>• Descripción previa del ejercicio.</li> </ul>



### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

**Limitación intelectual:** utilizar demostración.

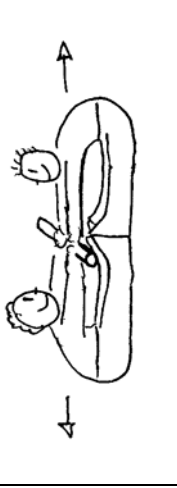
**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL JUEGO

Ambos participantes se sientan y oponen las plantas de los pies. Cogidos a la pica con ambas manos, tiran del contrario para levantar sus posaderas del suelo. Vence el que eleve al contrario cinco veces. No está permitido soltarse de la pica.

### VARIANTES

- Cambio de pareja siendo más competitivo. Los que ganan se enfrentan a los ganadores de otras parejas.

<b>MATERIAL</b>	<b>ESQUEMA GRÁFICO</b>
Picas normales o lastradas.	

<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
18 – 25 años	Se hace una competición hasta que quede un ganador.
26 – 55 años	Se hacen dos grupos. Los que tengan mayor fuerza compiten entre ellos y viceversa.
56 años o más	Se podrán en parejas con las mismas capacidades físicas. Si no se pueden sentar en el suelo lo realizarán de pie.

**ORGANIZACIÓN**

Por parejas.

**CRITERIOS DE ÉXITO**

Ejecución correcta del ejercicio y mejora de la fuerza.

**NORMAS Y CONSIGNAS**

Tener cuidado en hacer daño a un compañero.  
No está permitido soltarse de la pica.

**SESIÓN 1 TAREA 8  
“QUE NO CAIGA LA PICA”**

**ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

**OBJETIVO DIDÁCTICO**

Mejorar la velocidad de reacción.

**LO QUE HAY QUE APRENDER**

- Familiarizarse con ejercicios de fuerza.
- Aprender nuevas formas de hacer fuerza.
- Conocer un material diferente.

**OBSERVACIONES PARA EL GRUPO**

<b>COMPORTAMIENTO FRECUENTE</b>	<b>INTERVENCIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mala colocación para la ejecución de los ejercicios.</li> <li>• Ser demasiado agresivo con el compañero queriendo siempre ganar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar pequeños Feedbacks para corregir errores.</li> <li>• Descripción previa del ejercicio.</li> </ul>

**Limitación sensorial:**

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración y tener una señal para cambiar a la otra pica.

**Limitación intelectual:** utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

**DESARROLLO DEL JUEGO**

Todos los jugadores poseen una pica que colocan en círculo. A la señal del animador, todos los jugadores deben cambiar una posición a la derecha o a la izquierda, según las indicaciones. Los jugadores a los que se les cae la pica van formando aparte otro círculo de juego.

## VARIANTES

- Para aumentar la dificultad del juego podemos incrementar la distancia de los jugadores.
- Eliminando a los jugadores que se les caiga la pica.
- Formar otro círculo con los eliminados.

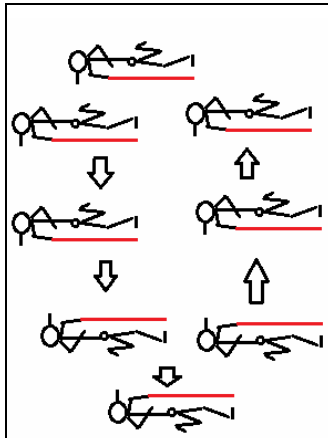
## CRITERIOS DE ÉXITO

Ejecución correcta del ejercicio y mejora de la velocidad de reacción.

## MATERIAL

Picas normales o lastradas.  
Una por persona.

## ESQUEMA GRÁFICO



## ORGANIZACIÓN

En grupo.

## NORMAS Y CONSIGNAS

Tener cuidado en hacer daño a un compañero.  
No está permitido soltarse de la pica antes de tiempo.

## ADAPTACIONES

EDAD	ADAPTACIONES
18 – 25 años	Se hace una competición hasta que quede un ganador. Los que pierdan forman un círculo en otro lado. La velocidad de ejecución rápida.
26 – 55 años	Se hace una competición hasta que quede un ganador. Los que pierdan forman un círculo en otro lado. La velocidad de ejecución media.
56 años o más	Se hace una competición hasta que quede un ganador. Los que pierdan forman un círculo en otro lado. La velocidad de ejecución media.

## SESIÓN 1 TAREA 9 “ESTIRAMIENTOS”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Vuelta a la calma.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

Realizar estiramientos de los principales grupos musculares.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

#### COMPORTAMIENTO FRECUENTE

Control postural incorrecto.

#### INTERVENCIÓN

Feedback simultáneo para recordar el control postural, la zona donde se debe de notar la tensión.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: guiar los estiramientos mediante canal táctil y explicaciones y explicaciones claras y precisas.
- Auditivo: utilizar demostración.

#### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** asignarle un compañero que le ayude a realizar los estiramientos

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Estirar los principales grupos musculares.

### VARIANTES

Diferentes estiramientos.



**MATERIAL****ESQUEMA GRÁFICO**

Nada.

**ORGANIZACIÓN**

Gran grupo en círculo.

**CRITERIOS DE ÉXITO**

Estirar hasta que haya tensión (sin dolor) y mantener el estiramiento 30 segundos.

**NORMAS Y CONSIGNAS**

Todos deben realizar los estiramientos.

<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
18 – 25 años	Variedad de estiramientos (de pie, sentado, tumbado).
26 – 55 años	Variedad de estiramientos (de pie, sentado, tumbado) pero teniendo en cuenta los problemas articulares de los alumnos.
56 años o más	Si algún alumno no se puede tumbar o sentarse en el suelo se deberá buscar otro estiramiento pero de pie.

## SESIÓN 2 TAREA 1 “CÍRCULO SUMA”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Activarse y calentar los diferentes segmentos corporales a través de diferentes movimientos.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- El calentamiento debe ser progresivo, aumentando poco a poco la intensidad.
- Familiarización con la actividad.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo de desplazamiento demasiado lento.</li> <li>• Posibles tropiezos.</li> <li>• Dificultad para coordinar movimientos.</li> </ul>	Realizar pequeños Feedbacks para aumentar progresivamente la intensidad y corregir errores de ejecución.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

**Limitación intelectual:** utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

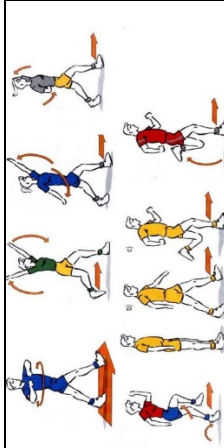
A propuesta del animador, los participantes deberán realizar mientras se desplazan diferentes movimientos de la cabeza y del tren superior: desplazamiento hacia delante y círculos de brazos hacia adelante-atrás, desplazamiento hacia atrás y círculo de brazos adelante o atrás, añadir movimientos de la cabeza en los tres planos, un brazo gira hacia adelante y el otro hacia atrás con desplazamiento adelante, atrás, lateral, círculos con la cadera en desplazamiento, etc.

## VARIANTES

Lo mismo en cuadrupedia. Se puede preparar un círculo en donde haya tramos en los que se especifique qué tipo de desplazamiento y de movimiento se deben realizar.

## MATERIAL

Terreno despejado y limpio.



## ESQUEMA GRÁFICO

## NORMAS Y CONSIGNAS

No saltarse ningún ejercicio y reducir el recorrido.

## EDAD

18 – 25 años

26 – 55 años

56 años o más

## ADAPTACIONES

De forma progresiva ir subiendo la intensidad. Se puede acabar con algún sprint.

De forma progresiva ir subiendo la intensidad.

Deberán ir andando por el campo y desarrollan los ejercicios con el mayor rango articular posible.

## ORGANIZACIÓN

Se forma un círculo con conos o a través de un campo de fútbol, baloncesto...

## CRITERIOS DE ÉXITO

Activarse y entrar en calor.

## SESIÓN 2 TAREA 2 “PILATES”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Mejorar el esquema corporal, control postural y la coordinación.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

Aprender a desarrollar diferentes ejercicios que nos ayuden a mejorar la condición física, sino también la capacidad de control y concentración. A través de ejercicios que refuerzan la musculatura, aumenta el control, fuerza y flexibilidad del cuerpo.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
Control postural incorrecto.	Feedback simultáneo para recordar el control postural, la zona donde se debe de notar la tensión y se debe trabajar.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: guiar los ejercicios mediante canal táctil y explicaciones claras y precisas.
- Auditivo: utilizar demostración.

#### Limitación intelectual: utilizar demostración.


**Limitación motriz:** asignarle un compañero que le ayude a realizar los estiramientos

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

El monitor irá explicando y demostrando diversos ejercicios y los alumnos tendrán que realizarlos durante un periodo de tiempo.

### VARIANTES

Se aumentara la dificultad: quitando punto de sustentación, modificando el centro de gravedad, etc.

MATERIAL	ESQUEMA GRÁFICO
Fitballs, esterillas y soporte musical.	

### ORGANIZACIÓN

Cada alumno se colocará en un espacio sin chocarse con el compañero.

### CRITERIOS DE ÉXITO

Mejorar el control postural y conocer el cuerpo.

### NORMAS Y CONSIGNAS

Todos deben realizar los ejercicios. Cada uno a su nivel.

EDAD	ADAPTACIONES
18 – 25 años	De forma progresiva ir subiendo la intensidad (quitando punto de sustentación, centro de gravedad más bajo, material inestable...).
26 – 55 años	De forma progresiva ir subiendo la intensidad (quitando punto de sustentación, centro de gravedad más bajo, material inestable...). Tener en cuenta las limitaciones de cada persona.
56 años o más	Tener un ejercicio tipo con una variante que lo dificulte. Los alumnos que le salgan bien la primera forma pasaran a la segunda.

**SESIÓN 2 TAREA 3**  
**“RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON”**

**OBJETIVO DIDÁCTICO**

Vuelta a la calma.

**LO QUE HAY QUE APRENDER**

Diferentes técnicas de relajación.

**OBSERVACIONES PARA EL GRUPO**

COMPORTE FRECUENTE	INTERVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar intranquilo.</li> <li>• No obedecer las normas de relajación.</li> </ul>	Feedback durante toda la relación con una voz suave y dulce.

**ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

**Limitación sensorial:**

- Visual: guiar los estiramientos mediante canal táctil y explicaciones y explicaciones claras y precisas.
- Auditivo: tocarle el grupo muscular que debe relajar.

**Limitación intelectual:** tocarle el grupo muscular que debe relajar.

**Limitación motriz:** tocarle el grupo muscular que debe relajar.

**DESARROLLO DEL EJERCICIO**

Todos los alumnos cogerán una esterilla y se tumbarán en decúbito supino. Deberán atender a las explicaciones del monitor e intentar relajarse.

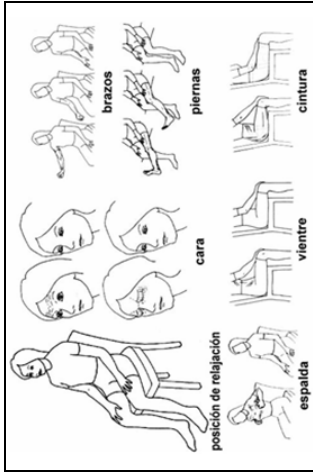
**VARIANTES**

- Se puede realizar sentado.
- Hay otras técnicas de relajación.

**MATERIAL**

**ESQUEMA GRÁFICO**

Esterillas.



**ORGANIZACIÓN**

El alumno individualmente se colocará en un espacio sin molestar al compañero.

**CRITERIOS DE ÉXITO**

Relajarse.

**NORMAS Y CONSIGNAS**

Cumplir con lo que dice el monitor.

**EDAD ADAPTACIONES**

**18 – 25 años**

**26 – 55 años**

**56 años o más**

Es una técnica de relajación que la puede efectuar cualquier persona. Las normas son iguales para todos.

**SESIÓN 3 TAREA 1  
“ANDAR O CORRER Y MOVILIDAD  
ARTICULAR”**

**OBJETIVO DIDÁCTICO**

Activarse y calentar los diferentes segmentos corporales a través de diferentes movimientos.

**LO QUE HAY QUE APRENDER**

- El calentamiento debe ser progresivo, aumentando poco a poco la intensidad.
- Familiarización con la actividad.

**OBSERVACIONES PARA EL GRUPO**

<b>COMPORTAMIENTO FRECUENTE</b>	<b>INTERVENCIÓN</b>
Ritmo de desplazamiento demasiado lento, posibles tropiezos y dificultad para coordinar movimientos.	Realizar pequeños Feedbacks para aumentar progresivamente la intensidad y corregir errores de ejecución.

**ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

- Limitación sensorial:**
- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
  - Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.
- Limitación intelectual:** utilizar demostración.  
**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

**DESARROLLO DEL EJERCICIO**

- Los participantes a la señal del director empiezan a andar o correr según la persona. Mientras se anda o se corre el director mandará diferentes ejercicios a realizar. Estos ejercicios se realizaran cada 20 pasos.
- Movimiento de la cadera de un lado a otro.
  - Movimiento de la cadera con las manos arriba.
  - Nos tocamos los pies con la mano contraria (piernas abiertas).
  - Sentadillas.
  - Bajamos y subimos de puntillas.
  - Rotación de hombro hacia delante y después, atrás.



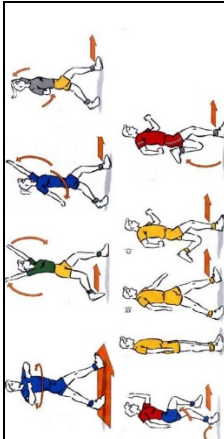
## VARIANTES

- Desarrollar diferentes movimientos.
- Por parejas, trios...

## MATERIAL

## ESQUEMA GRÁFICO

Terreno despejado y limpio.



## ORGANIZACIÓN

Por todo el terreno individualmente.

## CRITERIOS DE ÉXITO

Activarse y entrar en calor.

## NORMAS Y CONSIGNAS

No saltarse ningún ejercicio.

## EDAD

18 – 25 años

26 – 55 años

56 años o más

## ADAPTACIONES

De forma progresiva ir subiendo la intensidad. Se puede acabar con algún sprint.

De forma progresiva ir subiendo la intensidad.

Deberán ir andando por el campo y desarrollan los ejercicios con el mayor rango articular posible.

## SESIÓN 3 TAREA 2 “PELOTA BLANDA”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Mejora de la resistencia aeróbica y fuerza resistencia.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Correcta ejecución de los ejercicios.
- Diferentes ejercicios de fuerza con balón.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mala ejecución de los ejercicios.</li></ul>	Feedback inmediato cada alumno cada vez que ejecuta mal el ejercicio.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

#### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Cada uno de los participantes, deberá tener una pelota blanda. Alrededor de la pista polideportiva deberán realizar diferentes ejercicios. Solamente darán tres vueltas.

### VARIANTES

Otros ejercicios.

<b>MATERIAL</b>	<b>ESQUEMA GRÁFICO</b>
Pelotas blandas.	

**ORGANIZACIÓN**

Cada alumno individualmente se deberá recorrer la pista polideportiva ejecutando los ejercicios.

**CRITERIOS DE ÉXITO**

Mejora de la fuerza resistencia.

**NORMAS Y CONSIGNAS**

Ejecución correcta de los ejercicios.

<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
<b>18 – 25 años</b>	De forma progresiva ir subiendo la intensidad tanto a nivel aeróbica como con búsqueda de ejercicios más complejos, incorporar otros ejercicios o hacerlo con pesas, balones medicinales.
<b>26 – 55 años</b>	De forma progresiva ir subiendo la intensidad tanto a nivel aeróbica como con búsqueda de ejercicios más complejos, incorporar otros ejercicios
<b>56 años o más</b>	De forma progresiva ir subiendo la intensidad.

### SESIÓN 3 TAREA 3 “SIN MANOS”

#### OBJETIVO DIDÁCTICO

Mejorar la coordinación, fuerza resistencia y la resistencia aeróbica.

#### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Mejora de las cualidad físicas y motrices.
- Cooperar con los compañeros.

#### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ejecución incorrecta de los ejercicios.</li></ul>	Feedback por parte del monitor para que no se den estos comportamientos.

#### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

##### Limitación sensorial:

- Visual: asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

**Limitación intelectual:** utilizar demostración.

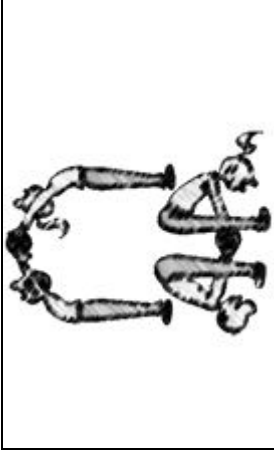
**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

#### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Llevar el balón entre dos compañeros con diversas partes del cuerpo y en carrera, sin utilizar las manos: con la espalda, con la frente, en cuadrupedia, etc.

#### VARIANTES

- Llevar la pelota con el compañero con diferentes partes del cuerpo. Carreras de relevos.
- Con balón medicinal.

<b>MATERIAL</b>	<b>ESQUEMA GRÁFICO</b>
Balones blandos.	

<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
18 – 25 años	Aumentar la intensidad a través de una carrera de relevos y utilizar balones medicinales.
26 – 55 años	Aumentar la intensidad a través de carreras de relevos o utilizando balones medicinales.
56 años o más	Ejecución correcta del ejercicio. Prestar atención a poner el balón bien colocado.

**ORGANIZACIÓN**

Por parejas.

**CRITERIOS DE ÉXITO**

Cooperación, diversión y mejora de las cualidades físicas y motrices.

**NORMAS Y CONSIGNAS**

Ejecución correcta del ejercicio. Colocar bien la pelota.

## SESIÓN 3 TAREA 4 “LANZA Y CORRE”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Mejorar la coordinación, fuerza resistencia y la resistencia aeróbica.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Mejora de las cualidad físicas y motrices.
- Cooperar con los compañeros.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ejecución incorrecta de los ejercicios.</li><li>• Pasar mal la pelota.</li></ul>	Feedback por parte del monitor para que no se den estos comportamientos.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

#### Limitación intelectual:

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Un jugador de la pareja se coloca más adelantado. El juego consiste en llevar el balón a un lugar prefijado mediante pases, pero el jugador que posee el balón no puede correr, sólo pasar el balón. Si tras un pase, el compañero recibe al vuelo, el lanzador se adelanta tantos metros como estime oportuno sobrepasando al receptor y en dirección a la meta. Está permitido todo tipo de pases. Si el balón cae al suelo se vuelve a empezar.

### VARIANTES

- Carreras de relevos.
- Con balón medicinal.

- Partidos entre dos grupos.
- Juego de los diez pases.

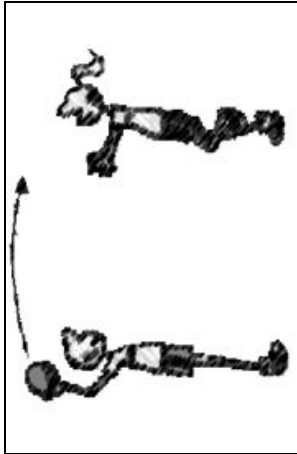
## NORMAS Y CONSIGNAS

Ejecución correcta del ejercicio. Pasar bien la pelota.

## MATERIAL

## ESQUEMA GRÁFICO

Balones blandos.



## EDAD

18 – 25 años

26 – 55 años

56 años o más

## ADAPTACIONES

Aumentar la intensidad a través de una carrera de relevos o partido plantando la pelota al final del campo (un punto) o utilizar balones medicinales.

Utilizando balones medicinales.

Ejecución correcta del ejercicio. Pasar bien la pelota al compañero.

## ORGANIZACIÓN

Por parejas.

## CRITERIOS DE ÉXITO

Cooperación, diversión y mejora de las cualidades físicas y motrices.

## SESIÓN 3 TAREA 4 “BALÓN LOCO”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Mejorar los flexores laterales del tronco.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Mejora de las cualidad físicas.
- Cooperar con los compañeros.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ejecución incorrecta de los ejercicios.</li><li>• Pasar mal la pelota.</li></ul>	Feedback por parte del monitor para que no se den estos comportamientos.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

#### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Se forma un círculo alrededor de la pista y los participantes se ponen uno con balón y otro sin balón. De forma alterna. Se deberán pasar el balón de diferentes formas: por la derecha, izquierda, arriba, abajo, por encima de la cabeza, por debajo de las piernas, etc.

### VARIANTES

- Cambio de sentido.
- Se forman equipos y deberán ir de un extremo a otro de la pista pasando la pelota y corriendo la persona hacia delante. Gana el equipo que llega antes.



<b>MATERIAL</b>	<b>ESQUEMA GRÁFICO</b>
-----------------	------------------------

Balones blandos.	
------------------	--

<b>ORGANIZACIÓN</b>
---------------------

El círculo todo el grupo.
---------------------------

<b>CRITERIOS DE ÉXITO</b>
---------------------------

Cooperación, diversión y mejora de las cualidades físicas.
--

<b>NORMAS Y CONSIGNAS</b>
---------------------------

Ejecución correcta del ejercicio. Pasar bien la pelota.
---

<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
<b>18 – 25 años</b>	Aumentar la intensidad a través de una carrera de relevos y utilizar balones medicinales.
<b>26 – 55 años</b>	Utilizando balones medicinales.
<b>56 años o más</b>	Ejecución correcta del ejercicio. Pasar bien la pelota al compañero.

## SESIÓN 3 TAREA 6 “ESTIRAMIENTOS”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Vuelta a la calma.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

Realizar estiramientos de los principales grupos musculares.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
Control postural incorrecto.	Feedback simultáneo para recordar el control postural, la zona donde se debe de notar la tensión.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: guiar los estiramientos mediante canal táctil y explicaciones y explicaciones claras y precisas.
- Auditivo: utilizar demostración.

#### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** asignarle un compañero que le ayude a realizar los estiramientos

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Estirar los principales grupos musculares.

### VARIANTES

Diferentes estiramientos.

**MATERIAL****ESQUEMA GRÁFICO**

Nada.

**ORGANIZACIÓN**

Gran grupo en círculo.

**CRITERIOS DE ÉXITO**

Estirar hasta que haya tensión (sin dolor) y mantener el estiramiento 30 segundos.

**NORMAS Y CONSIGNAS**

Todos deben realizar los estiramientos.

<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
<b>18 – 25 años</b>	Variedad de estiramientos (de pie, sentado, tumbado).
<b>26 – 55 años</b>	Variedad de estiramientos (de pie, sentado, tumbado) pero teniendo en cuenta los problemas articulares de los alumnos.
<b>56 años o más</b>	Si algún alumno no se puede tumbar o sentarse en el suelo se deberá buscar otro estiramiento pero de pie.

## SESIÓN 4 TAREA 1 “TULA”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Activarse y calentar los diferentes segmentos corporales a través de la carrera con cambios de ritmo y de dirección.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- El calentamiento debe ser progresivo, aumentando poco a poco la intensidad.
- Familiarización con la actividad.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ritmo de desplazamiento demasiado lento.</li><li>• Posibles tropiezos.</li></ul>	<p>Realizar pequeños Feedbacks para aumentar progresivamente la intensidad.</p>

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

**Limitación intelectual:** utilizar demostración.


**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL JUEGO

A la señal del director del juego, los portadores de un cono intentan tocar a sus compañeros. Cuando consiguen tocar a uno de ellos dejan pagarla, pasando a ser tocado.

### VARIANTES

- Tula en alto: igual, pero te salvas cuando estas en alto.
- Con balón botando.

<b>MATERIAL</b>	<b>ESQUEMA GRÁFICO</b>
Conos.	

<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
18 – 25 años	Subir progresivamente la intensidad. Acabar corriendo y jugando a alguna de las variantes como “tula en alto”.
26 – 55 años	Subir poco a poco la intensidad. Acabar corriendo por el campo.
56 años o más	Andar o trotar por el campo según las capacidades del alumno.

### **ORGANIZACIÓN**

Los participantes estarán por todo el campo corriendo o trotando.

### **CRITERIOS DE ÉXITO**

Activarse y entrar en calor.

### **NORMAS Y CONSIGNAS**

Tener cuidado con chocarse con algún compañero.

## SESIÓN 4 TAREA 2 “LA MANCHA CONTAGIOSA”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Activarse y calentar los diferentes segmentos corporales a través de la carrera.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- El calentamiento debe ser progresivo, aumentando poco a poco la intensidad.
- Familiarización con la actividad.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
• Ritmo de desplazamiento demasiado lento.	Realizar pequeños Feedbacks para aumentar progresivamente la intensidad.
• Posibles tropiezos.	

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

**Limitación intelectual:** utilizar demostración.


**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL JUEGO

A la señal del director del juego, los portadores de la mancha intentan tocar a sus compañeros. Cuando consiguen tocar a uno de ellos dejan de ser perseguidos, pasando a ser el tocado. Este jugador deberá llevar una mano pegada a la zona de su cuerpo en la que fue tocado por el perseguidor hasta que toque a otro jugador con la mano libre.

### VARIANTES

- Con balón botando o en los pies.

<b>MATERIAL</b>	<b>ESQUEMA GRÁFICO</b>
Terreno despejado y libre.	

<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
18 – 25 años	Subir progresivamente la intensidad. Acabar corriendo y jugando a alguna de las variantes.
26 – 55 años	Subir poco a poco la intensidad. Acabar corriendo por el campo.
56 años o más	Andar o trotar por el campo según las capacidades del alumno.

### **ORGANIZACIÓN**

Los participantes estarán por todo el campo corriendo o trotando.

### **CRITERIOS DE ÉXITO**

Activarse y entrar en calor.

### **NORMAS Y CONSIGNAS**

- Tener cuidado con chocarse con algún compañero.
- Jugar de manera progresiva. De menos a más.

### SESIÓN 4 TAREA 3 “BÁDMINTON”

#### OBJETIVO DIDÁCTICO

Mejorar las cualidades motrices.

#### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Conocer alguna regla del bádminton.
- Coordinación mano-raqueta-volante.
- Cooperación con los compañeros.

#### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTE FRECUENTE	INTERVENCIÓN
--------------------	--------------

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ritmo de desplazamiento demasiado lento.</li><li>• Posibles tropiezos.</li></ul> | <p>Realizar pequeños Feedbacks para aumentar progresivamente la intensidad.</p> |
|--|---|

#### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

**Limitación intelectual:** utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

#### DESARROLLO DEL JUEGO

- Se trata de mantener el volante en el aire el mayor tiempo posible mediante golpes con la raqueta.
- Los jugadores, con una raqueta en cada mano, deben mantener el volante en el aire el máximo número de toques posible siendo obligatorio un toque con cada raqueta. Gana el jugador que más veces seguidas consiga impulsar el volante.
- Cada jugador se desplaza por el terreno limitado, golpeando su volante con la raqueta y evitando que la pluma caiga al suelo. Si esto ocurre, quedará eliminado momentáneamente. Al cruzarse con otro participante tratarán de dificultar su labor intentando tirar su volante al suelo, mientras se controla el propio. Gana el último jugador que quede en juego.
- Relevos golpeando volantes.



- Pases por parejas.
- Partido de 2x2.

### CRITERIOS DE ÉXITO

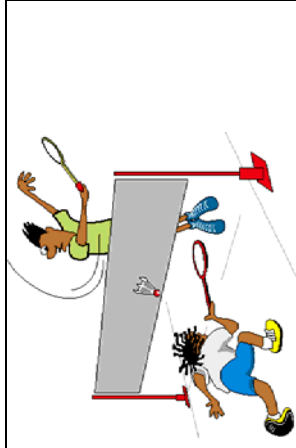
### VARIANTES

- Diferentes golpes al volante en los pases por parejas.
- En los relevos, diferentes desplazamientos.

### MATERIAL

### ESQUEMA GRÁFICO

Raquetas de bádminton y volantes.



### ORGANIZACIÓN

Todos los participantes por toda la cancha. Excepto en los pases y el partido que se dividirán en grupos.

Dominio y control de la raqueta y volante. Cooperar y divertirse.

### NORMAS Y CONSIGNAS

Tener cuidado en no dar con la raqueta al compañero.

### EDAD

18 – 25 años

26 – 55 años

56 años o más

### ADAPTACIONES

Subir progresivamente la intensidad. Hacer al final de la sesión algún campeonato utilizando diferentes movimientos, golpes, etc.

Subir poco a poco la intensidad. Incorporando alguna competición.

Andar o trotar por el campo según las capacidades del alumno. Siempre serán juegos cooperativos.

## SESIÓN 4 TAREA 4 “ESTIRAMIENTOS”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Vuelta a la calma.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Realizar estiramientos de los principales grupos musculares.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
Control postural incorrecto.	Feedback simultáneo para recordar el control postural, la zona donde se debe de notar la tensión.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: guiar los estiramientos mediante canal táctil y explicaciones y explicaciones claras y precisas.
- Auditivo: utilizar demostración.

#### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** asignarle un compañero que le ayude a realizar los estiramientos

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Estirar los principales grupos musculares.

### VARIANTES

Diferentes estiramientos.

**MATERIAL****ESQUEMA GRÁFICO**

Nada.

**ORGANIZACIÓN**

Gran grupo en círculo.

**CRITERIOS DE ÉXITO**

Estirar hasta que haya tensión (sin dolor) y mantener el estiramiento 30 segundos.

**NORMAS Y CONSIGNAS**

Todos deben realizar los estiramientos.

<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
<b>18 – 25 años</b>	Variedad de estiramientos (de pie, sentado, tumbado).
<b>26 – 55 años</b>	Variedad de estiramientos (de pie, sentado, tumbado) pero teniendo en cuenta los problemas articulares de los alumnos.
<b>56 años o más</b>	Si algún alumno no se puede tumbar o sentarse en el suelo se deberá buscar otro estiramiento pero de pie.

**SESIÓN 5 TAREA 1  
“MOVIMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS”**

**OBJETIVO DIDÁCTICO**

Activarse y calentar los diferentes segmentos corporales a través de diferentes movimientos.

**LO QUE HAY QUE APRENDER**

- El calentamiento debe ser progresivo, aumentando poco a poco la intensidad.
- Familiarización con la actividad.

**OBSERVACIONES PARA EL GRUPO**

<b>COMPORTAMIENTO FRECUENTE</b>	<b>INTERVENCIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo de ejecución.</li> <li>• Dificultad para coordinar movimientos.</li> </ul>	Realizar pequeños Feedbacks para aumentar progresivamente la intensidad y corregir errores de ejecución.

**ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

**Limitación sensorial:**

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

**Limitación intelectual:** utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

**DESARROLLO DEL EJERCICIO**

De calentamiento, repeticiones de 8 y 4 tiempos.

1. Cabeza, cuello (delante, detrás, lados).
2. Hombros (círculos hacia delante y hacia atrás).
3. Tronco (inclinaciones delante, detrás, círculos).
4. Espalda, brazos (estiramientos laterales, frontales, bíceps).
5. Cadera (inclinación derecha e izquierda, rotaciones y retroversión/antroversión de pelvis).
6. Piernas (fondos laterales, frontales, estiramientos).
7. Saltos suaves, saltos altos.
8. Respiraciones finales.

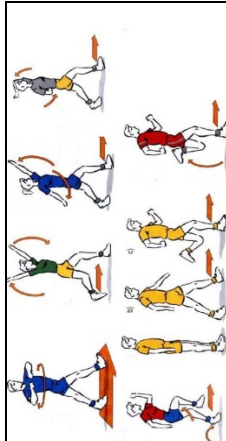
## VARIANTES

- Desarrollar diferentes movimientos.
- Por parejas, trios...

## MATERIAL

## ESQUEMA GRÁFICO

Terreno despejado y limpio.



## ORGANIZACIÓN

Por todo el terreno individualmente.

## CRITERIOS DE ÉXITO

Activarse y entrar en calor.

## NORMAS Y CONSIGNAS

No saltarse ningún ejercicio.

## EDAD

## ADAPTACIONES

<b>18 – 25 años</b>	De forma progresiva ir subiendo la intensidad. Se puede acabar con algún sprint.
<b>26 – 55 años</b>	De forma progresiva ir subiendo la intensidad.
<b>56 años o más</b>	Deberán ir andando por el campo y desarrollan los ejercicios con el mayor rango articular posible.

## SESIÓN 5 TAREA 2 “BAILES LATINOS”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

- Explorar una nueva modalidad de aprendizaje y de actividad.
- Aprender diferentes movimientos para la coreografía.
- Ritmo y coordinación con el grupo.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Aprender diferentes desplazamientos y movimientos.
- Estar concentrado en la ejecución y hacer uso de la memoria.
- Seguridad en sí mismo.
- Ejecución sincronizada.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
La clase no está organizada.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer los diferentes movimientos de manera progresiva y repitiéndolos.</li><li>• Examinar que el ritmo es el adecuado.</li></ul>

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

#### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Ejercicios de técnica de ejecución.

- Bloque 1. Desplazamientos frontales de pies.

- Bloque 2. Desplazamientos hacia atrás de pies.
- Bloque 3. Desplazamientos (frontales + hacia atrás) → Básico.
- Bloque 4. Desplazamientos (Básico 1 + (laterales derecha + izquierda) → Básico 2) en cruz.
- Bloque 5. Desplazamientos en cruz girando 4 puntos.
- Bloque 6. Desplazamientos en cruz girando introduciendo cadera.

#### Ejercicios de técnica de Ejecución por parejas.

- Bloque 1. Desplazamiento frontal de pies, coordinado con la pareja.
- Bloque 2. Desplazamientos hacia atrás de pies, coordinado con la pareja.
- Bloque 3. Básico 1, coordinado con la pareja.
- Bloque 4. (Básico 1 + Básico 2) → Cruz, coordinado con la pareja.
- Bloque 5. Cruz con giro a 4 puntos, coordinado con la pareja.
- Bloque 6. Cruz con giro, añadiendo cadera, coordinado con la pareja.

#### VARIANTES

- Desarrollar diferentes movimientos.
- Por parejas, tríos...
- Según el grupo de la clase (niños, adolescentes, adultos,

personas mayores) el ritmo de la música será diferente.

#### MATERIAL

#### ESQUEMA GRÁFICO

Música de bailes latinos.



#### ORGANIZACIÓN

Filas intercaladas a lo largo de la clase. El director de la sesión se colocará delante de las filas, para las explicaciones de los ejercicios, moviéndose de derecha a izquierda y viceversa.

#### CRITERIOS DE ÉXITO

Ser capaces de manera fluida realizar todo el grupo la coreografía con una buena ejecución de los movimientos y al mismo ritmo.

#### NORMAS Y CONSIGNAS

Respeto por parte de todo el grupo	
<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
<b>18 – 25 años</b>	De forma progresiva ir subiendo la intensidad a través del ritmo de la música. Incorporar movimientos cada vez más complejos.
<b>26 – 55 años</b>	De forma progresiva ir subiendo la intensidad a través de la música. .
<b>56 años o más</b>	Ritmo de la música normal. Se cambiaran los pasos cuando los tengan memorizados y recapitados.



### SESIÓN 5 TAREA 3 “ESTIRAMIENTOS”

#### OBJETIVO DIDÁCTICO

Vuelta a la calma.

#### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Realizar estiramientos de los principales grupos musculares.

#### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
Control postural incorrecto.	Feedback simultáneo para recordar el control postural, la zona donde se debe de notar la tensión.

#### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

##### Limitación sensorial:

- Visual: guiar los estiramientos mediante canal táctil y explicaciones y explicaciones claras y precisas.
- Auditivo: utilizar demostración.

##### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** asignarle un compañero que le ayude a realizar los estiramientos

#### DESARROLLO DEL EJERCICIO

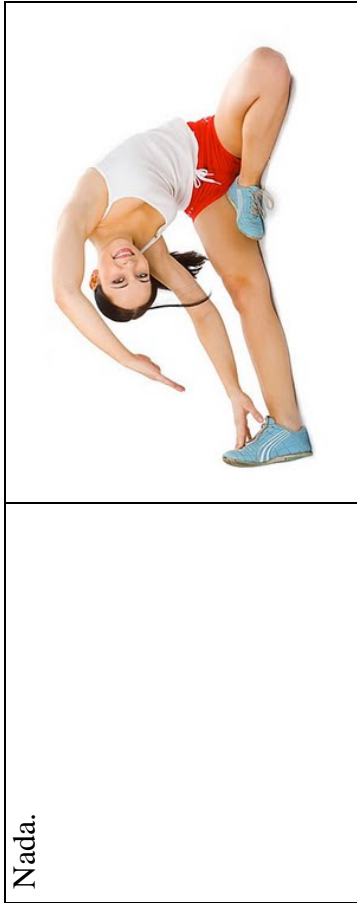
Estirar los principales grupos musculares.

#### VARIANTES

Diferentes estiramientos.

**MATERIAL****ESQUEMA GRÁFICO**

Nada.

**ORGANIZACIÓN**

Gran grupo en círculo.

**CRITERIOS DE ÉXITO**

Estirar hasta que haya tensión (sin dolor) y mantener el estiramiento 30 segundos.

**NORMAS Y CONSIGNAS**

Todos deben realizar los estiramientos.

<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
<b>18 – 25 años</b>	Variedad de estiramientos (de pie, sentado, tumbado).
<b>26 – 55 años</b>	Variedad de estiramientos (de pie, sentado, tumbado) pero teniendo en cuenta los problemas articulares de los alumnos.
<b>56 años o más</b>	Si algún alumno no se puede tumbar o sentarse en el suelo se deberá buscar otro estiramiento pero de pie.

**SESIÓN 6 TAREA 1  
“ANDAR O CORRER Y MOVILIDAD  
ARTICULAR”**

**OBJETIVO DIDÁCTICO**

Activarse y calentar los diferentes segmentos corporales a través de diferentes movimientos.

**LO QUE HAY QUE APRENDER**

- El calentamiento debe ser progresivo, aumentando poco a poco la intensidad.
- Familiarización con la actividad.

**OBSERVACIONES PARA EL GRUPO**

<b>COMPORTAMIENTO FRECUENTE</b>	<b>INTERVENCIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo de desplazamiento demasiado lento.</li> <li>• Posibles tropiezos.</li> <li>• Dificultad para coordinar.</li> </ul>	Realizar pequeños Feedbacks para aumentar progresivamente la intensidad y corregir errores de ejecución.

**ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

- Limitación sensorial:**
- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
  - Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.
- Limitación intelectual:** utilizar demostración.  
**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

**DESARROLLO DEL EJERCICIO**

- Los participantes a la señal del director empiezan a andar o correr según la persona. Mientras se anda o se corre el director mandará diferentes ejercicios a realizar. Estos ejercicios se realizaran cada 20 pasos.
- Movimiento de la cadera de un lado a otro.
  - Movimiento de la cadera con las manos arriba.
  - Nos tocamos los pies con la mano contraria (piernas abiertas).
  - Sentadillas.
  - Bajamos y subimos de puntillas.
  - Rotación de hombro hacia delante y después, atrás.

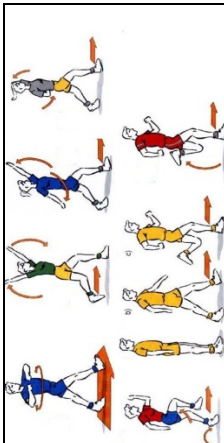
## VARIANTES

- Desarrollar diferentes movimientos.
- Por parejas, trios...

## MATERIAL

## ESQUEMA GRÁFICO

Terreno despejado y limpio.



## ORGANIZACIÓN

Por todo el terreno individualmente.

## CRITERIOS DE ÉXITO

Activarse y entrar en calor.

## NORMAS Y CONSIGNAS

No saltarse ningún ejercicio.

## EDAD

## ADAPTACIONES

<b>18 – 25 años</b>	De forma progresiva ir subiendo la intensidad. Se puede acabar con algún sprint.
<b>26 – 55 años</b>	De forma progresiva ir subiendo la intensidad.
<b>56 años o más</b>	Deberán ir andando por el campo y desarrollan los ejercicios con el mayor rango articular posible.

## SESIÓN 6 TAREA 2 “CIRCUITO DE TONIFICACIÓN”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

- Explorar una nueva modalidad de aprendizaje y de actividad.
- Aprender diferentes ejercicios y maneras de ejecución.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Ejecución correcta.
- Atención al ritmo de la música.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
La clase no está organizada.	Dar feedback a los alumnos para una buena ejecución de los ejercicios.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

#### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Se ha desarrollado un circuito abierto donde se les indican a los integrantes la forma en la que se va a realizar el ejercicio, el atleta ejecutará el ejercicio de acuerdo a sus condiciones físicas. Consta de 8 ejercicios con 1,15” de trabajo y con una recuperación de unos 20”. El circuito constará de dos o tres vueltas completas, dejando 3’ de descanso entre cada una de ellas. Los cambios de estación, recuperación y trabajo lo marcará los cambios del tipo de música.

## VARIANTES

- Desarrollar diferentes ejercicios.
- Por parejas, tríos...
- Ritmo de la música.

## CRITERIOS DE ÉXITO

Ser capaces de manera fluida realizar los ejercicios.

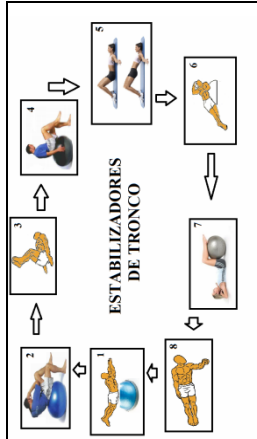
## NORMAS Y CONSIGNAS

Respeto por parte de todo el grupo

## MATERIAL

## ESQUEMA GRÁFICO

Equipo de música.



## ORGANIZACIÓN

La clase estará dividida por estaciones. Los alumnos rotan a la izquierda.

## EDAD

18 – 25 años

De forma progresiva ir subiendo la dificultad de los ejercicios (centro de gravedad más bajo, menos puntos de apoyo, utilización de materiales inestables, etc.).

26 – 55 años

De forma progresiva ir subiendo la dificultad de los ejercicios (centro de gravedad más bajo, menos puntos de apoyo, utilización de materiales inestables, etc.), teniendo en cuenta las capacidades de cada persona.

56 años o más

Realizar los ejercicios de forma correcta sin ninguna variante. Si alguna persona quiere subir la intensidad se le puede proporcionar una variante.

### SESIÓN 6 TAREA 3 “ESTIRAMIENTOS”

#### OBJETIVO DIDÁCTICO

Vuelta a la calma.

#### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Realizar estiramientos de los principales grupos musculares.

#### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
Control postural incorrecto.	Feedback simultáneo para recordar el control postural, la zona donde se debe de notar la tensión.

#### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

##### Limitación sensorial:

- Visual: guiar los estiramientos mediante canal táctil y explicaciones y explicaciones claras y precisas.
- Auditivo: utilizar demostración.

##### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** asignarle un compañero que le ayude a realizar los estiramientos

#### DESARROLLO DEL EJERCICIO

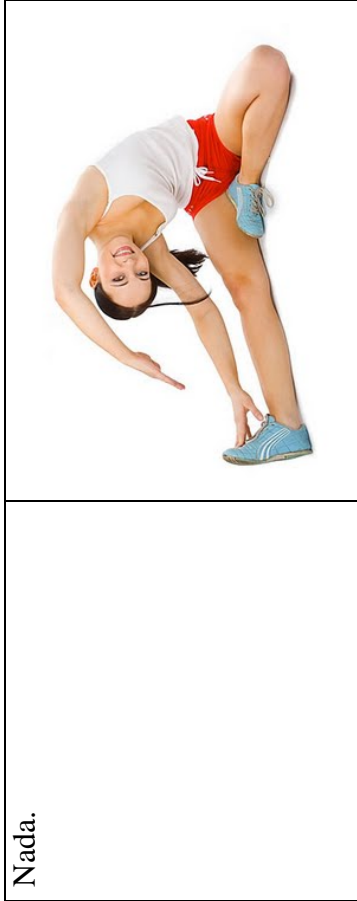
Estirar los principales grupos musculares.

#### VARIANTES

Diferentes estiramientos.

**MATERIAL****ESQUEMA GRÁFICO**

Nada.

**ORGANIZACIÓN**

Gran grupo en círculo.

**CRITERIOS DE ÉXITO**

Estirar hasta que haya tensión (sin dolor) y mantener el estiramiento 30 segundos.

**NORMAS Y CONSIGNAS**

Todos deben realizar los estiramientos.

<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
<b>18 – 25 años</b>	Variedad de estiramientos (de pie, sentado, tumbado).
<b>26 – 55 años</b>	Variedad de estiramientos (de pie, sentado, tumbado) pero teniendo en cuenta los problemas articulares de los alumnos.
<b>56 años o más</b>	Si algún alumno no se puede tumbar o sentarse en el suelo se deberá buscar otro estiramiento pero de pie.



## SESIÓN 7 TAREA 2 “GYMKANA”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

- Explorar una nueva modalidad de aprendizaje y de actividad.
- Conocer diferentes actividades y juegos donde la prioridad en pasarlo bien y la cooperación.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Cooperación en equipo.
- Diversión y modo de vida activo.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

#### COMPORTAMIENTO FRECUENTE

Algún miembro de los alumnos no quiera hacer la actividad.

#### INTERVENCIÓN

Hay que ser permisivos en las actividades. Se tiene que fomentar la cooperación y diversión.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

**Limitación intelectual:** utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Consiste en realizar la carrera más rápido que el resto de los equipos. La carrera se divide en diferentes tramos en cada uno de los cuales, los participantes deberán realizar alguna pequeña prueba.

- **Pista Española:** consiste en una pista de obstáculos donde demostraran los participantes sus mejores habilidades. Deberán pasar todos los miembros del equipo.
- **Apunta a la diana:** todos los miembros del equipo deberán tirar dos dardos. Para poder seguir en el recorrido deberán sumar 60 puntos.
- **Sky:** carrera por parejas en la que tendrán que moverse sobre unos skis un tanto peculiares.

- **Traslada la bola:** todos los miembros del equipo deberán hacer un recorrido de 20 metros botando dos balones de baloncesto al mismo tiempo.
- **Explota el globo:** cada miembro del equipo deberá ir corriendo o andando para coger un globo e hincharlo hasta explotarlo con el culo.
- **Traslada el globo:** cada pareja deberá tener un globo, lo deberán poner en la frente, sosteniéndolo mientras bailan durante un minuto.

### VARIANTES

- Búsqueda de diferentes juegos y actividades.

### MATERIAL

Lo necesario para los juegos:  
conos, pelotas, skis, globos, etc.



### ORGANIZACIÓN

Los alumnos estarán divididos por equipos.

### CRITERIOS DE ÉXITO

Diversión y cooperación.

### NORMAS Y CONSIGNAS

Respeto por parte de todo el grupo

### EDAD

18 – 25 años  
26 – 55 años

56 años o más

### ADAPTACIONES

Cada grupo de personas realizará la carrera según sus capacidades físicas. Los más jóvenes la realizarán corriendo o trotando y los más mayores andando o a un paso más lento.

## SESIÓN 7 TAREA 3 “ESTIRAMIENTOS”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Vuelta a la calma.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

Realizar estiramientos de los principales grupos musculares.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
Control postural incorrecto.	Feedback simultáneo para recordar el control postural, la zona donde se debe de notar la tensión.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: guiar los estiramientos mediante canal táctil y explicaciones y explicaciones claras y precisas.
- Auditivo: utilizar demostración.

#### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** asignarle un compañero que le ayude a realizar los estiramientos

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

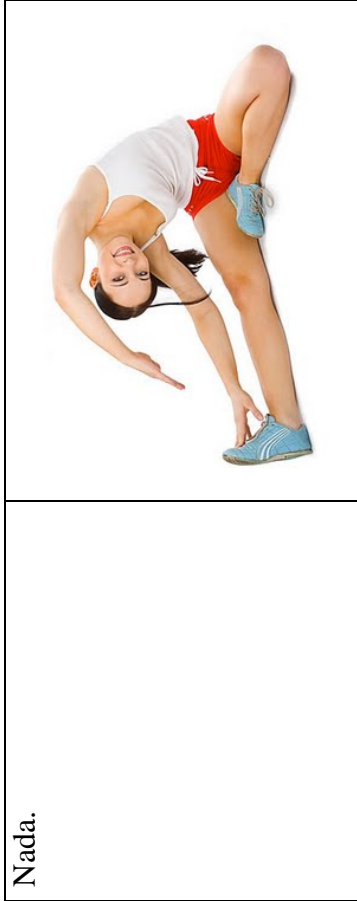
Estirar los principales grupos musculares.

### VARIANTES

Diferentes estiramientos.

**MATERIAL****ESQUEMA GRÁFICO**

Nada.

**ORGANIZACIÓN**

Gran grupo en círculo.

**CRITERIOS DE ÉXITO**

Estirar hasta que haya tensión (sin dolor) y mantener el estiramiento 30 segundos.

**NORMAS Y CONSIGNAS**

Todos deben realizar los estiramientos.

<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
<b>18 – 25 años</b>	Variedad de estiramientos (de pie, sentado, tumbado).
<b>26 – 55 años</b>	Variedad de estiramientos (de pie, sentado, tumbado) pero teniendo en cuenta los problemas articulares de los alumnos.
<b>56 años o más</b>	Si algún alumno no se puede tumbar o sentarse en el suelo se deberá buscar otro estiramiento pero de pie.

## SESIÓN 8 TAREA 1 “ANDAR O CORRER Y MOVILIDAD ARTICULAR”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Activarse y calentar los diferentes segmentos corporales a través de diferentes movimientos.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- El calentamiento debe ser progresivo, aumentando poco a poco la intensidad.
- Familiarización con la actividad.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ritmo de desplazamiento demasiado lento.</li><li>• Posibles tropiezos.</li><li>• Dificultad para coordinar movimientos.</li></ul>	Realizar pequeños Feedbacks para aumentar progresivamente la intensidad y corregir errores de ejecución.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

**Limitación intelectual:** utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Los participantes a la señal del director empiezan a andar o correr según la persona. Mientras se anda o se corre el director mandará diferentes ejercicios a realizar. Estos ejercicios se realizarán cada 20 pasos.

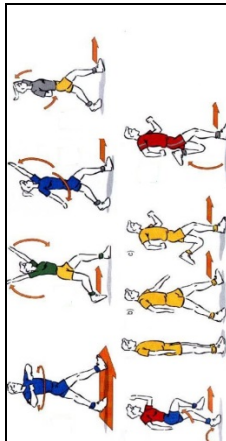
- Movimiento de la cadera de un lado a otro.
- Movimiento de la cadera con las manos arriba.
- Nos tocamos los pies con la mano contraria (piernas abiertas).
- Sentadillas.
- Bajamos y subimos de puntillas.
- Rotación de hombro hacia delante y después, atrás.

## VARIANTES

- Desarrollar diferentes movimientos.
- Por parejas, trios...

## MATERIAL

Terreno despejado y limpio.



## ESQUEMA GRÁFICO

## NORMAS Y CONSIGNAS

No saltarse ningún ejercicio.

## EDAD

18 – 25 años

26 – 55 años

56 años o más

## ADAPTACIONES

De forma progresiva ir subiendo la intensidad. Se puede acabar con algún sprint.

De forma progresiva ir subiendo la intensidad.

Deberán ir andando por el campo y desarrollan los ejercicios con el mayor rango articular posible.

## ORGANIZACIÓN

Por todo el terreno individualmente.

## CRITERIOS DE ÉXITO

Activarse y entrar en calor.

## SESIÓN 8 TAREA 2 “DACHBALL”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Activarse y calentar los diferentes segmentos corporales.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- El calentamiento debe ser progresivo, aumentando poco a poco la intensidad.
- Familiarización con la actividad.
- Mejora del tiro y de la recepción.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tirar el balón a un compañero en la cara.</li><li>• Estar desmotivado.</li></ul>	Realizar pequeños Feedbacks para aumentar progresivamente la intensidad y la motivación. Advertencia de los riesgos.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad indicándole donde está el jugador del equipo contrario.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

#### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL JUEGO

Se divide al grupo en dos equipos (uno en cada cancha), por lo tanto no existe el contacto directo y el riesgo de lesión mínimo. Se podrán tres balones en mitad del campo y a la señal del director los jugadores deberán ir a coger la pelota y lanzar a los jugadores del equipo contrario. Gana el equipo que elimine a todos los miembros del otro bando. Para ello, basta con golpearles con la pelota sin que lleguen a cogerla con las manos antes de que toque el suelo. El jugador golpeado abandona el campo de juego. Volverá a la cancha cuando un miembro de su equipo coja un balón en el aire.

## VARIANTES

- Balón tiro a tres: igual, pero el campo se divide en tres. Por lo tanto, hay tres equipos.
- Balón prisionero con cementerios.
- Balón tiro a cuatro campos.

## MATERIAL

## ESQUEMA GRÁFICO

Balones de goma espuma.



## ORGANIZACIÓN

Dos equipos de cuatro a diez jugadores.

## CRITERIOS DE ÉXITO

Activarse y entrar en calor.

## NORMAS Y CONSIGNAS

No tirar el balón a la cara del compañero. Siempre de rodillas hacia abajo.

EDAD	ADAPTACIONES
18 – 25 años	Campeonato por equipos. Aumentar balones e introducir variantes.
26 – 55 años	Competir entre los equipos, aumentar progresivamente la intensidad.
56 años o más	Ir poco a poco aumentando balones. Ir andado para no tropezar con los balones o algún compañero.



## SESIÓN 8 TAREA 3 “STEP”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

- Explorar una nueva modalidad de aprendizaje y de actividad.
- Aprender diferentes movimientos para la coreografía.
- Ritmo y coordinación con el grupo.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Aprender diferentes desplazamientos y movimientos.
- Estar concentrado en la ejecución y hacer uso de la memoria.
- Seguridad en sí mismo.
- Ejecución sincronizada.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
La clase no está organizada.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer los diferentes movimientos de manera progresiva y repitiéndolos.</li><li>• Examinar que el ritmo es el adecuado.</li></ul>

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

#### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

## DESARROLLO DEL EJERCICIO

Cada participante deberá coger un step y tobilleras lastradas. Se colocaran en filas alternativamente. Los pasos son los siguientes:

1. Paso de step.
2. Tijeras con step (cambio de pie) → mambo + cuadrado.
3. Tijera + mambo + caja
4. Mambo + giro.
5. Mambo normal.
6. Paso de step normal subiendo pierna al glúteo.
7. Twis + subir pierna al glúteo.

## VARIANTES

- Desarrollar diferentes movimientos.
- Por parejas, tríos...
- Según el grupo de la clase (niños, adolescentes, adultos, personas mayores) el ritmo de la música será diferente.

## MATERIAL

## ESQUEMA GRÁFICO

Música pop, step, tobilleras lastradas.



## ORGANIZACIÓN

Filas intercaladas a lo largo de la clase. El director de la sesión se colocará delante de las filas, para las explicaciones de los ejercicios, moviéndose de derecha a izquierda y viceversa.

## CRITERIOS DE ÉXITO

Ser capaces de manera fluida realizar todo el grupo la coreografía con una buena ejecución de los movimientos y al mismo ritmo.

## NORMAS Y CONSIGNAS

Respeto por parte de todo el grupo

<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
<b>18 – 25 años</b>	De forma progresiva ir subiendo la intensidad a través del ritmo de la música. Incorporar movimientos cada vez más complejos, utilización de pesas lastradas en tobillo y/o muñecas.
<b>26 – 55 años</b>	De forma progresiva ir subiendo la intensidad a través de la música o la utilización de pesas lastradas.
<b>56 años o más</b>	Ritmo de la música normal. Se cambiaran los pasos cuando los tengan memorizados y recapitados. No utilizar pesas lastradas y si se utilizan que sean de poco peso.

## SESIÓN 8 TAREA 4 “ESTIRAMIENTOS”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Vuelta a la calma.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

Realizar estiramientos de los principales grupos musculares.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
Control postural incorrecto.	Feedback simultáneo para recordar el control postural, la zona donde se debe de notar la tensión.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: guiar los estiramientos mediante canal táctil y explicaciones y explicaciones claras y precisas.
- Auditivo: utilizar demostración.

#### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** asignarle un compañero que le ayude a realizar los estiramientos

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

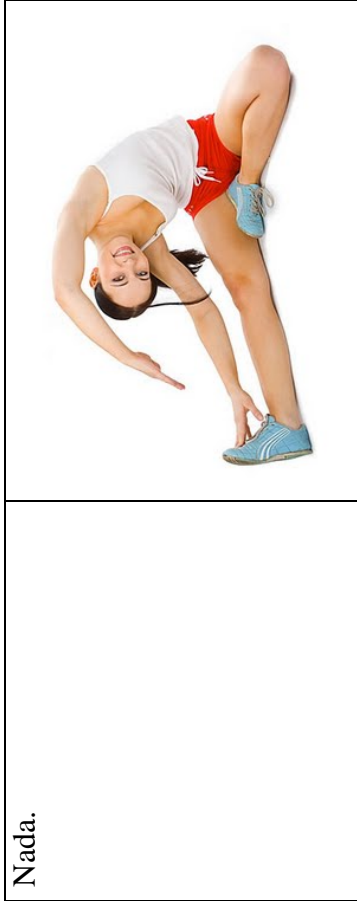
Estirar los principales grupos musculares.

### VARIANTES

Diferentes estiramientos.

**MATERIAL****ESQUEMA GRÁFICO**

Nada.

**ORGANIZACIÓN**

Gran grupo en círculo.

**CRITERIOS DE ÉXITO**

Estirar hasta que haya tensión (sin dolor) y mantener el estiramiento 30 segundos.

**NORMAS Y CONSIGNAS**

Todos deben realizar los estiramientos.

<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
<b>18 – 25 años</b>	Variedad de estiramientos (de pie, sentado, tumbado).
<b>26 – 55 años</b>	Variedad de estiramientos (de pie, sentado, tumbado) pero teniendo en cuenta los problemas articulares de los alumnos.
<b>56 años o más</b>	Si algún alumno no se puede tumbar o sentarse en el suelo se deberá buscar otro estiramiento pero de pie.

## SESIÓN 9 TAREA 2 “CARRERA DE ORIENTACIÓN”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

- Explorar una nueva modalidad de aprendizaje y de actividad.
- Conocer diferentes actividades y juegos donde la prioridad en pasarlo bien y la cooperación.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Cooperación en equipo.
- Diversión y modo de vida activo.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
Miembros del equipos quieren ir más rápido y otros más despacio en la carrera.	Fomentar la cooperación y diversión. Punto medio en el ritmo de la actividad. Todos los participantes se tienen que sentir a gusto.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

#### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### **DESARROLLO DEL EJERCICIO**

Los equipos cuentan con un mapa donde se han apuntado los lugares en los que se encuentran las balizas. Deberán llegar a ellas interpretando correctamente el mapa buscando los caminos más cortos y accesibles para apuntar en una hoja los códigos de las balizas.

### **VARIANTES**

En esta ocasión cada grupo dispone de un tiempo para interpretar y memorizar el mapa donde se ha señalado el recorrido que lleva el tesoro. Después saldrán en su búsqueda sin ningún tipo de ayuda más que su memoria.

### **MATERIAL**

Un mapa, brújula y balizas.



### **ORGANIZACIÓN**

Los alumnos estarán divididos por equipos.

### **CRITERIOS DE ÉXITO**

Diversión y cooperación.

### **NORMAS Y CONSIGNAS**

Respeto por parte de todo el grupo

### **EDAD**

18 – 25 años

26 – 55 años

56 años o más

### **ADAPTACIONES**

Cada grupo de personas realizará la carrera según sus capacidades físicas. Los más jóvenes la realizarán corriendo o trotando y los más mayores andando o a un paso más lento.

### SESIÓN 9 TAREA 3 “ESTIRAMIENTOS”

#### OBJETIVO DIDÁCTICO

Vuelta a la calma.

#### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Realizar estiramientos de los principales grupos musculares.

#### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
Control postural incorrecto.	Feedback simultáneo para recordar el control postural, la zona donde se debe de notar la tensión.

#### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

##### Limitación sensorial:

- Visual: guiar los estiramientos mediante canal táctil y explicaciones y explicaciones claras y precisas.
- Auditivo: utilizar demostración.

##### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** asignarle un compañero que le ayude a realizar los estiramientos

#### DESARROLLO DEL EJERCICIO

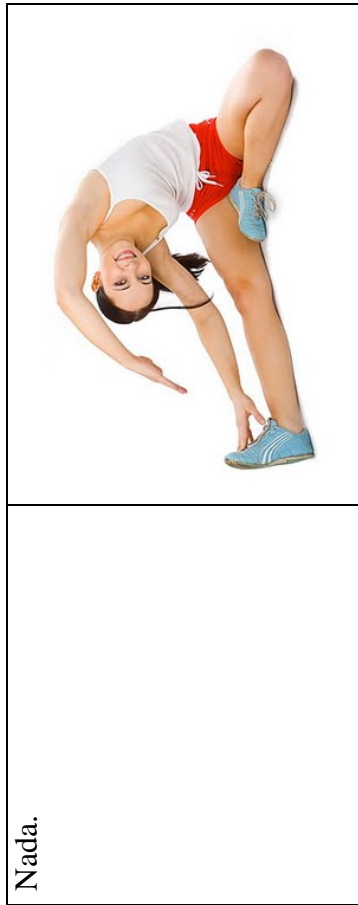
Estirar los principales grupos musculares.

#### VARIANTES

Diferentes estiramientos.



<b>MATERIAL</b>	<b>ESQUEMA GRÁFICO</b>
-----------------	------------------------

<p>Nada.</p>	
--------------	---

<b>ORGANIZACIÓN</b>
---------------------

Gran grupo en círculo.

<b>CRITERIOS DE ÉXITO</b>
---------------------------

Estirar hasta que haya tensión (sin dolor) y mantener el estiramiento 30 segundos.

<b>NORMAS Y CONSIGNAS</b>
---------------------------

Todos deben realizar los estiramientos.

<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
<b>18 – 25 años</b>	Variedad de estiramientos (de pie, sentado, tumbado).
<b>26 – 55 años</b>	Variedad de estiramientos (de pie, sentado, tumbado) pero teniendo en cuenta los problemas articulares de los alumnos.
<b>56 años o más</b>	Si algún alumno no se puede tumbar o sentarse en el suelo se deberá buscar otro estiramiento pero de pie.

## SESIÓN 10 TAREA 1 “CALENTAMIENTO LATINO”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Activarse y calentar los diferentes segmentos corporales a través de diferentes movimientos.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- El calentamiento debe ser progresivo, aumentando poco a poco la intensidad.
- Familiarización con la actividad.
- Calentar con música y siguiendo el ritmo.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ritmo de ejecución.</li><li>• Dificultad para coordinar movimientos.</li><li>• Coordinación de pasos.</li></ul>	<p>Realizar pequeños Feedbacks para aumentar progresivamente la intensidad y corregir errores de ejecución.</p>

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

**Limitación intelectual:** utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Evolución del contenido, añadiendo más pasos sucesivamente, hasta completar una serie de pasos completa.

### VARIANTES

- Desarrollar diferentes movimientos.
- Por parejas, tríos...
- Ritmo de la música.

## MATERIAL

## ESQUEMA GRÁFICO

Equipo de música.



## ORGANIZACIÓN

Filas intercaladas a lo largo de la clase. El director de la sesión se colocará delante de las filas, para las explicaciones de los ejercicios, moviéndose de derecha a izquierda y viceversa.

## CRITERIOS DE ÉXITO

Activarse y entrar en calor.

## NORMAS Y CONSIGNAS

Ejecución correcta de los ejercicios.

EDAD	ADAPTACIONES
18 – 25 años	De forma progresiva ir subiendo la intensidad a través del ritmo de la música. Incorporar movimientos cada vez más complejos.
26 – 55 años	De forma progresiva ir subiendo la intensidad a través de la música. .
56 años o más	Ritmo de la música normal. Se cambiarán los pasos cuando los tengan memorizados y recapacitados.

## SESIÓN 10 TAREA 2 “ESTIRAMIENTOS AEROBIC”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Activarse y calentar los diferentes segmentos corporales a través de diferentes movimientos.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

Realizar estiramientos de los principales grupos musculares.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
Control postural incorrecto.	Feedback simultáneo para recordar el control postural, la zona donde se debe de notar la tensión.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: guiar los estiramientos mediante canal táctil y explicaciones y explicaciones claras y precisas.
- Auditivo: utilizar demostración.

#### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** asignarle un compañero que le ayude a realizar los estiramientos

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Estiramientos aerobico con repeticiones controladas en tiempo y música, siguiendo una evolución continua de arriba hacia abajo.

### VARIANTES

Diferentes estiramientos.

**MATERIAL****ESQUEMA GRÁFICO**

Ninguno.

**NORMAS Y CONSIGNAS**

Todos deben realizar los estiramientos.

**EDAD**

18 – 25 años

26 – 55 años

56 años o más

**ADAPTACIONES**

Estiramientos de todos los grupos musculares que van a participar en la actividad. Para todas las personas serán los mismos.

**ORGANIZACIÓN**

Filas intercaladas a lo largo de la clase. El director de la sesión se colocará delante de las filas, para las explicaciones de los ejercicios, moviéndose de derecha a izquierda y viceversa.

**CRITERIOS DE ÉXITO**

Activarse y entrar en calor.

## SESIÓN 10 TAREA 3 “AEROBIC LATINO”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

- Explorar una nueva modalidad de aprendizaje y de actividad.
- Aprender diferentes movimientos para la coreografía.
- Ritmo y coordinación con el grupo.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Aprender diferentes desplazamientos y movimientos.
- Estar concentrado en la ejecución y hacer uso de la memoria.
- Seguridad en sí mismo.
- Ejecución sincronizada.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
La clase no está organizada.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer los diferentes movimientos de manera progresiva y repitiéndolos.</li><li>• Examinar que el ritmo es el adecuado.</li></ul>

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

#### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Se comenzara con un paso simple y se irá añadiendo pasos con repeticiones hasta la obtención de la coreografía final. Pasos de la

serie completa:

- Step simple.
- Step doble (derecha e izquierda).
- Step doble (delante y atrás).
- Unión de dos tandas de step doble → L
- L con viña.
- L hacia el lado contrario.
- Step touch.
- Step touch en desplazamientos diagonales.
- U con variación intermedia.
- U con variación intermedia y brazos.
- Jogging.
- Jogging diagonales.
- Jumps.
- Círculos cadera simples.
- Círculos de cadera con cambio de nivel.

### VARIANTES

- Desarrollar diferentes movimientos.
- Por parejas, tríos...
- Según el grupo de la clase (niños, adolescentes, adultos, personas mayores) el ritmo de la música será diferente.

### MATERIAL

Música de bailes latinos.



### ESQUEMA GRÁFICO

### ORGANIZACIÓN

Filas intercaladas a lo largo de la clase. El director de la sesión se colocará delante de las filas, para las explicaciones de los ejercicios, moviéndose de derecha a izquierda y viceversa.

### CRITERIOS DE ÉXITO

Ser capaces de manera fluida realizar todo el grupo la coreografía con una buena ejecución de los movimientos y al mismo ritmo.

### NORMAS Y CONSIGNAS

Respeto por parte de todo el grupo

<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
<b>18 – 25 años</b>	De forma progresiva ir subiendo la intensidad a través del ritmo de la música. Incorporar movimientos cada vez más complejos.
<b>26 – 55 años</b>	De forma progresiva ir subiendo la intensidad a través de la música. .
<b>56 años o más</b>	Ritmo de la música normal. Se cambiaran los pasos cuando los tengan memorizados y recapitados.



## SESIÓN 6 TAREA 2 “EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Aprender diferentes ejercicios y maneras de ejecución para el desarrollo de la fuerza.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

- Ejecución correcta.
- Atención al ritmo de la música.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

COMPORTAMIENTO FRECUENTE	INTERVENCIÓN
--------------------------	--------------

No llevar el ritmo de la música con los abdominales.	Dar feedback a los alumnos para una buena ejecución de los ejercicios.
--	--

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: formar un grupo reducido y asignarle una pareja que le acompañe durante toda la actividad.
- Auditivo: hacer un dibujo en la pizarra para que entienda la dinámica de la tarea o hacer una rápida demostración.

**Limitación intelectual:** utilizar demostración.

**Limitación motriz:** formar grupos reducidos para tener un mayor control y asignar un compañero que le ayude.

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- Abdominales (piernas estiradas, piernas 90° y piernas arriba).
- Abdominales laterales (2x10).
- Glúteos (2x10).
- Flexiones (2x10).
- Lumbares (2x10).

## VARIANTES

- Incorporación de nuevos ejercicios.
- Alterar el centro de gravedad.
- Quitar bases de sustentación.

## MATERIAL

Equipo de música y esterilla.



## ESQUEMA GRÁFICO

## ORGANIZACIÓN

Cada alumno individualmente se coloca con su esterilla en el suelo sin molestar a los demás.

## CRITERIOS DE ÉXITO

Ser capaces de realizar los ejercicios de manera fluida.

## NORMAS Y CONSIGNAS

Respeto por parte de todo el grupo

## EDAD

18 – 25 años

26 – 55 años

56 años o más

## ADAPTACIONES

De forma progresiva ir subiendo la dificultad de los ejercicios (centro de gravedad más bajo, menos puntos de apoyo, utilización de materiales inestables, etc.).

De forma progresiva ir subiendo la dificultad de los ejercicios (centro de gravedad más bajo, menos puntos de apoyo, utilización de materiales inestables, etc.), teniendo en cuenta las capacidades de cada persona.

Realizar los ejercicios de forma correcta sin ninguna variante. Si alguna persona quiere subir la intensidad se le puede proporcionar una variante.

## SESIÓN 10 TAREA 5 “ESTIRAMIENTOS”

### OBJETIVO DIDÁCTICO

Vuelta a la calma.

### LO QUE HAY QUE APRENDER

Realizar estiramientos de los principales grupos musculares.

### OBSERVACIONES PARA EL GRUPO

#### COMPORTAMIENTO FRECUENTE

Control postural incorrecto.

#### INTERVENCIÓN

Feedback simultáneo para recordar el control postural, la zona donde se debe de notar la tensión.

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### Limitación sensorial:

- Visual: guiar los estiramientos mediante canal táctil y explicaciones y explicaciones claras y precisas.
- Auditivo: utilizar demostración.

#### Limitación intelectual: utilizar demostración.

**Limitación motriz:** asignarle un compañero que le ayude a realizar los estiramientos

### DESARROLLO DEL EJERCICIO

Estirar los principales grupos musculares.

### VARIANTES

Diferentes estiramientos.

**MATERIAL****ESQUEMA GRÁFICO**

Nada.

**ORGANIZACIÓN**

Gran grupo en círculo.

**CRITERIOS DE ÉXITO**

Estirar hasta que haya tensión (sin dolor) y mantener el estiramiento 30 segundos.

**NORMAS Y CONSIGNAS**

Todos deben realizar los estiramientos.

<b>EDAD</b>	<b>ADAPTACIONES</b>
<b>18 – 25 años</b>	Variedad de estiramientos (de pie, sentado, tumbado).
<b>26 – 55 años</b>	Variedad de estiramientos (de pie, sentado, tumbado) pero teniendo en cuenta los problemas articulares de los alumnos.
<b>56 años o más</b>	Si algún alumno no se puede tumbarse o sentarse en el suelo se deberá buscar otro estiramiento pero de pie.

## ANEXO 4

Tabla 1. Distribución de las distintas áreas y horas correspondientes al Módulo Profesional “Actividades Físicas y Animación Deportiva” (M.E.C. 1990).

ÁREAS	HORAS
<b>1. FORMACIÓN EN EL CENTRO EDUCATIVO</b>	
Teoría y práctica de los deportes.	170
Fundamentos de Educación Física.	150
Actividades deportivo-recreativas y tiempo libre.	150
Fundamentos biológicos y primeros auxilios.	120
Introducción a las ciencias del comportamiento.	90
Formación y orientación laboral.	90
Proyecto.	30
<b>2. FORMACIÓN EN CENTROS DE TRABAJO</b>	
Formación en centros de trabajo.	380
<b>TOTAL:</b>	<b>1180</b>

Tabla 2. Distribución de los distintos módulos y horas asignadas a cada uno de ellos según el curso. Modificación (M.E.C. 1996).

MÓDULOS	Horas currículum		Curso	
	Total	Mínimo	1º	2º
1. Juegos y actividades físicas para recreación.	120	65	X	
2. Actividades físico-deportivas individuales.	220	130	X	
3. Actividades físico-deportivas de equipo.	315	160		X
4. Actividades físico-deportivas con implementos.	180	100	X	
5. Fundamentos fisiológicos y bases de acondicionamiento físico.	210	115	X	
6. Organización y gestión de una pequeña empresa de actividades de tiempo libre y socioeducativa.	95	65		X

7. Primeros auxilios y socorrismo acuático.	120	65		X
8. Animación y dinámica de grupos.	110	60	X	
9. Metodología didáctica de las actividades físico deportivas.	120	65	x	
10. Actividades físicas para personas discapacitadas.	65	30		X
11. Formación y orientación laboral.	65	35		X
12. Formación en centros de trabajo.	380	210		x
<b>TOTAL:</b>	<b>2000</b>	<b>1130</b>		

Gráfico 1. Funciones laborales de actividad física y deporte realizadas en la actualidad. Campos, A. (2004)

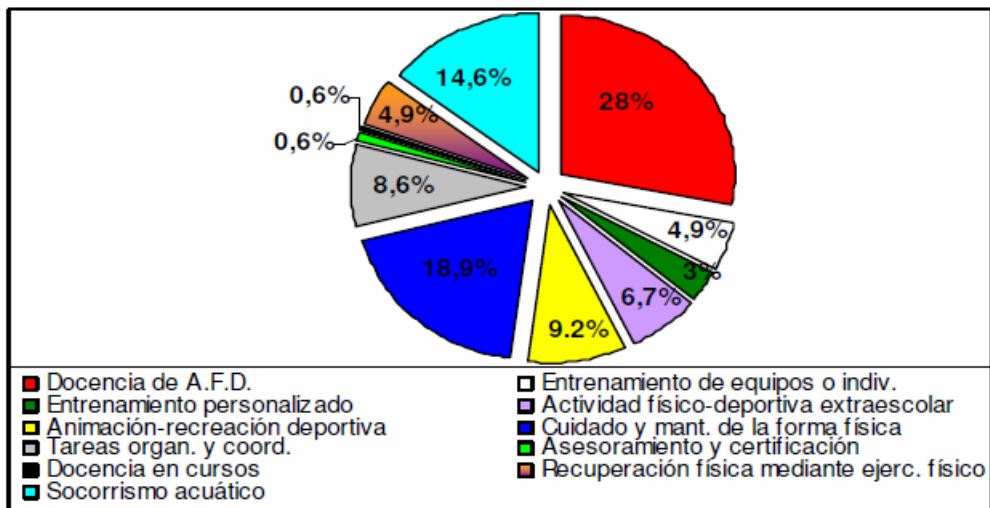


Gráfico 2. Personas tituladas en los ciclos formativos de formación profesional que trabajan con varias relaciones laborales. Campos, A. (2004).

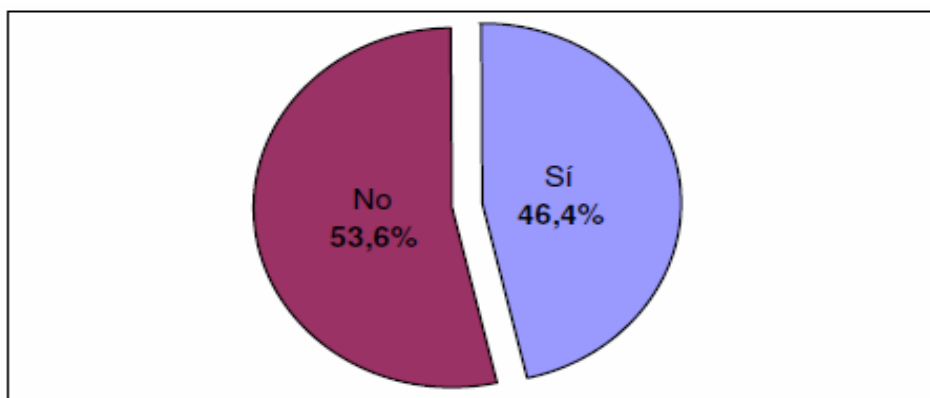


Gráfico 3. Distribución de la contratación temporal o indefinida.

Campos, A. (2004).

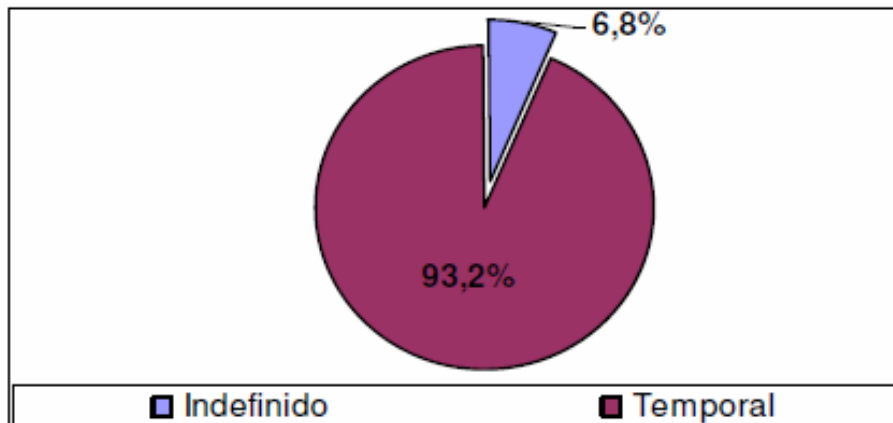


Gráfico 4. Tipos de actividad.



Gráfico 5. Contrato laboral.

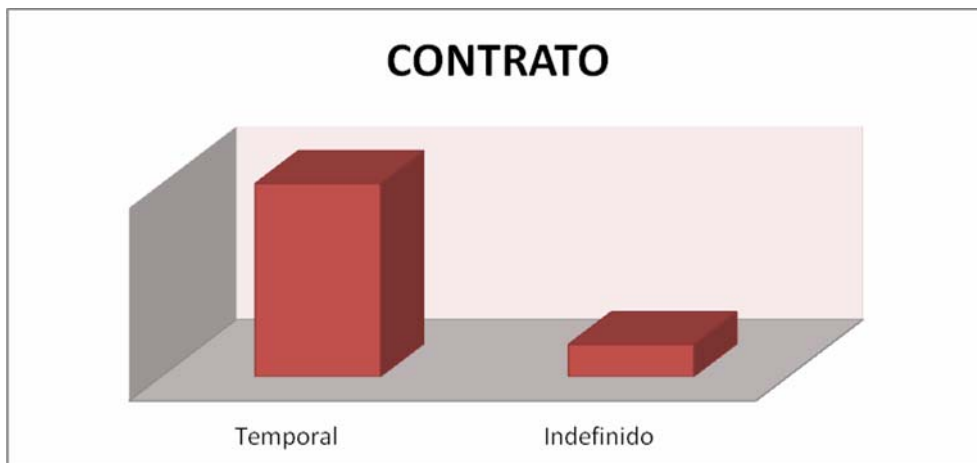


Gráfico 6. Jornada laboral.

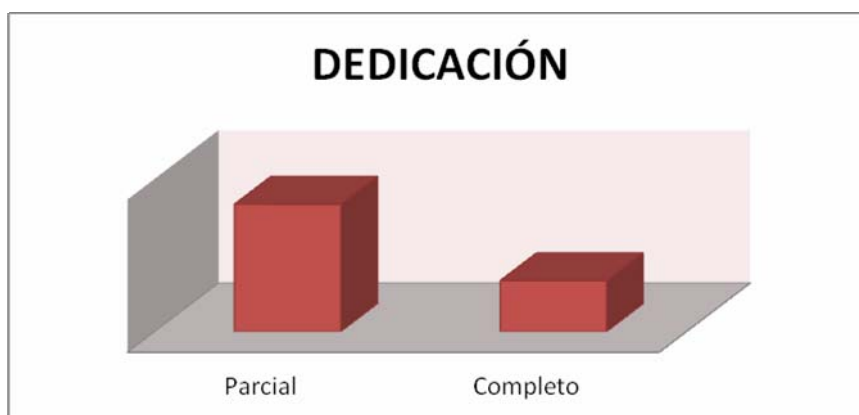


Gráfico 7. Peso e imagen corporal

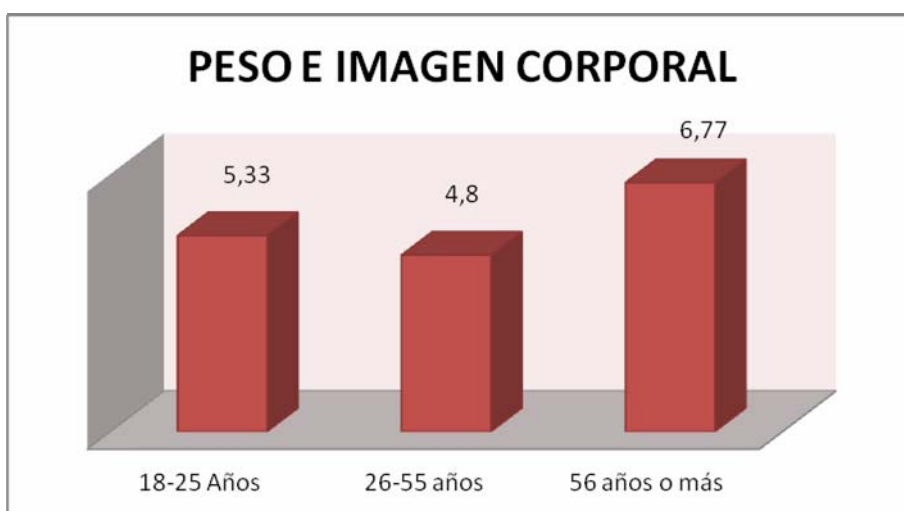


Gráfico 8. Diversión y bienestar.

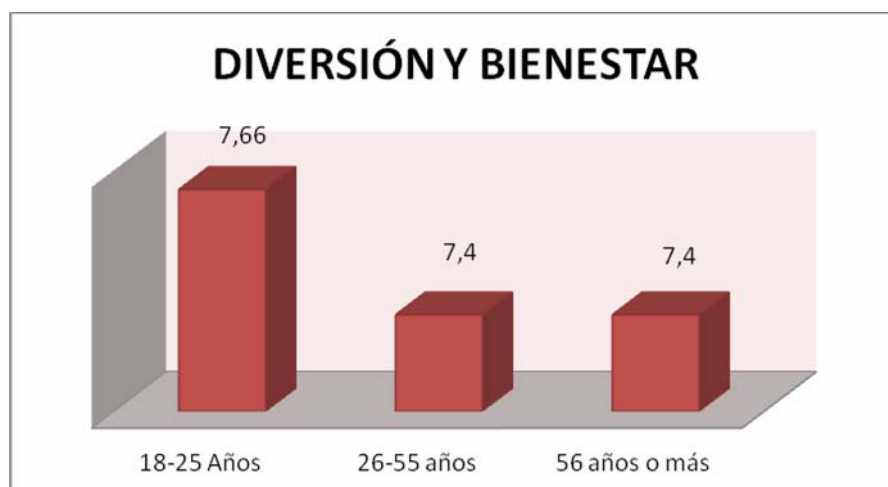




Gráfico 9. Prevención y salud positiva

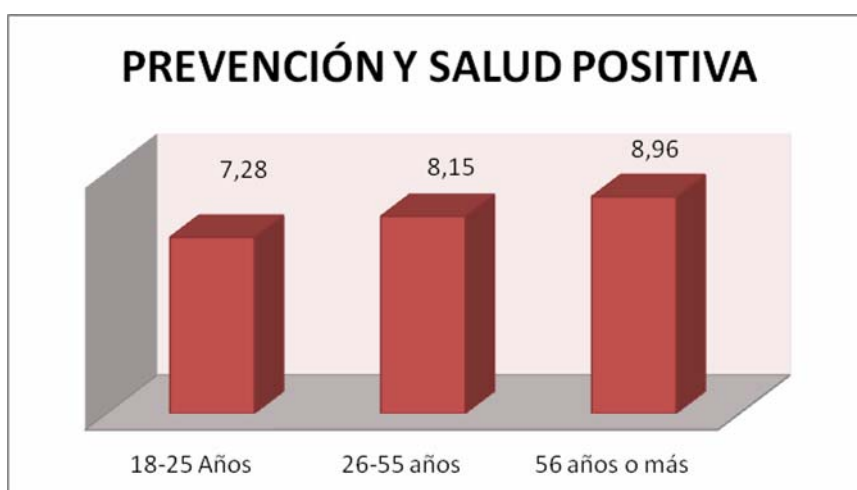


Gráfico 10. Competición

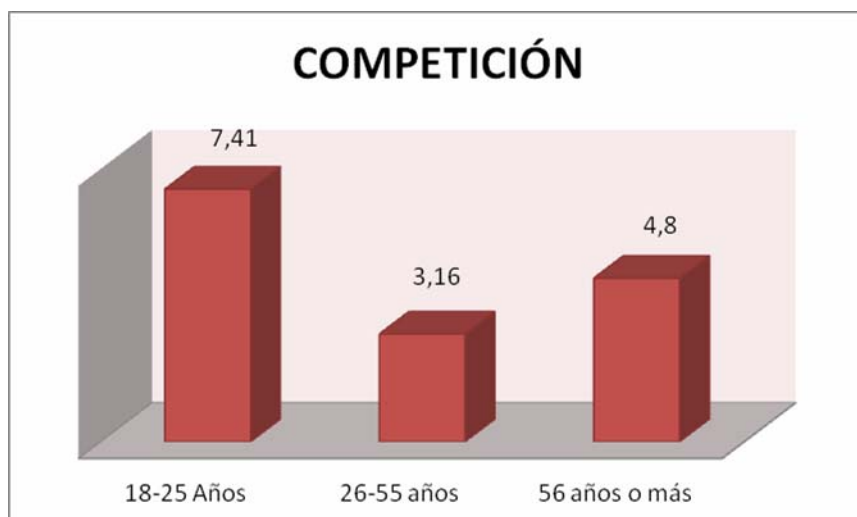


Gráfico 11. Afiliación

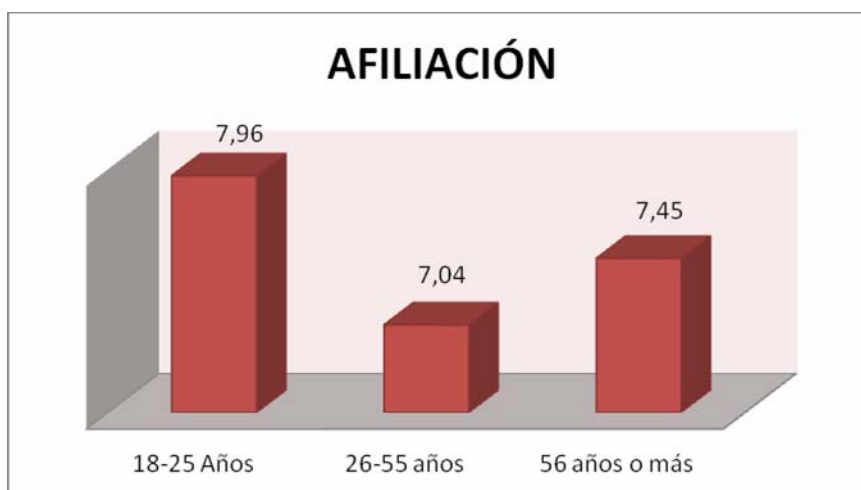


Gráfico 12. Fuerza y resistencia

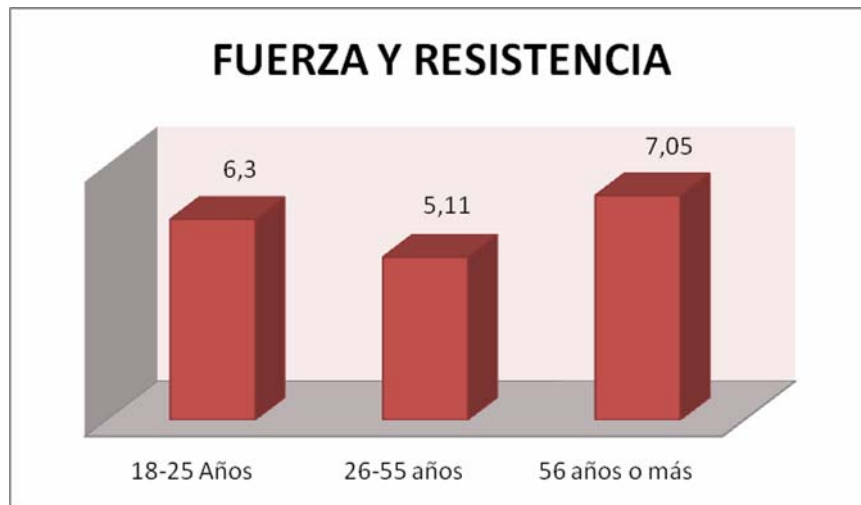


Gráfico 13. Reconocimiento social

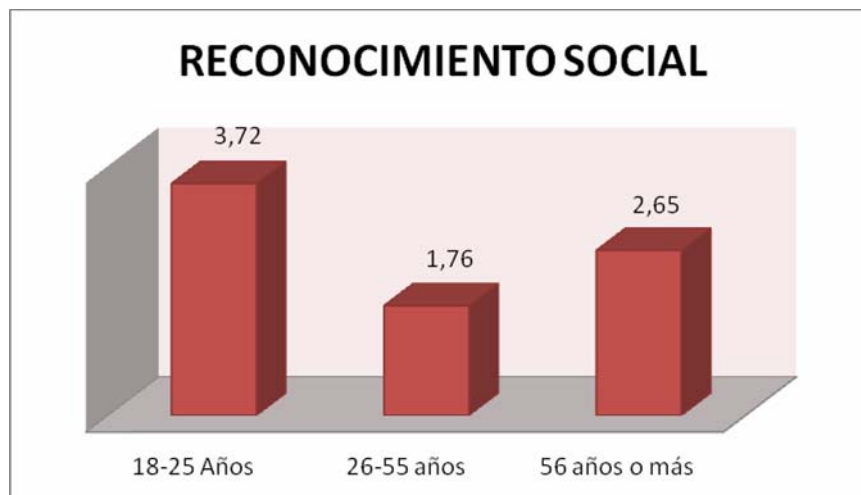
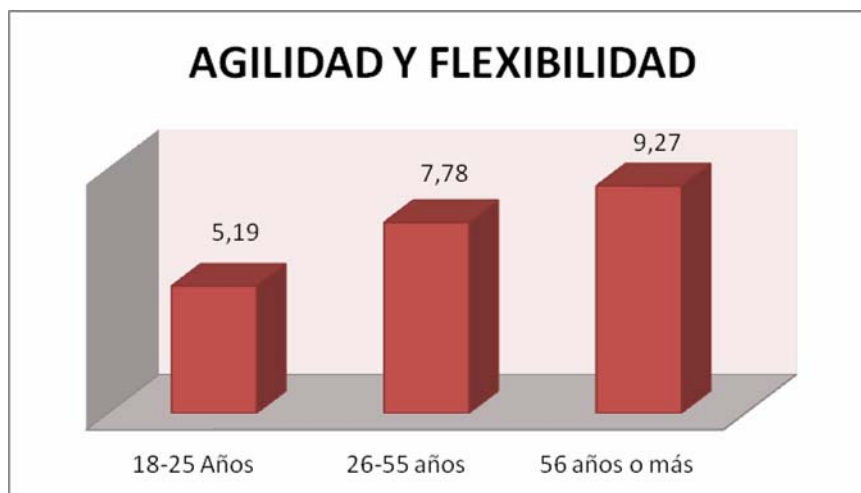
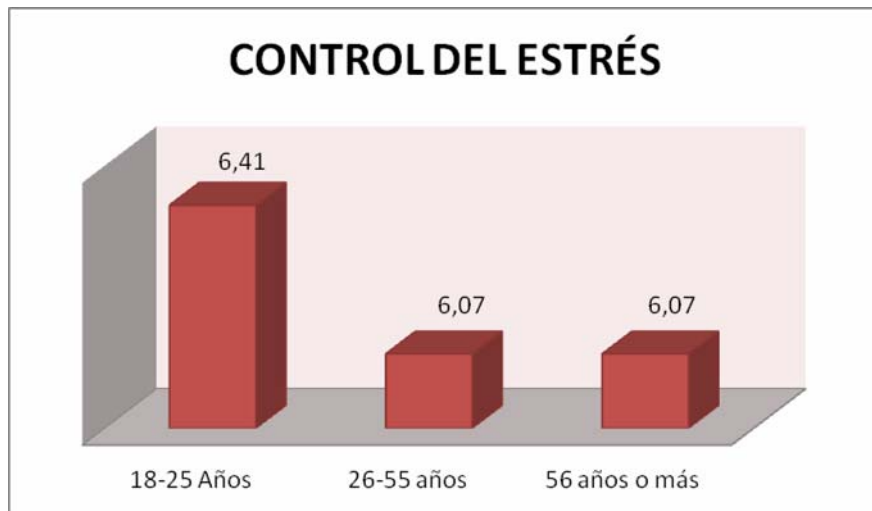


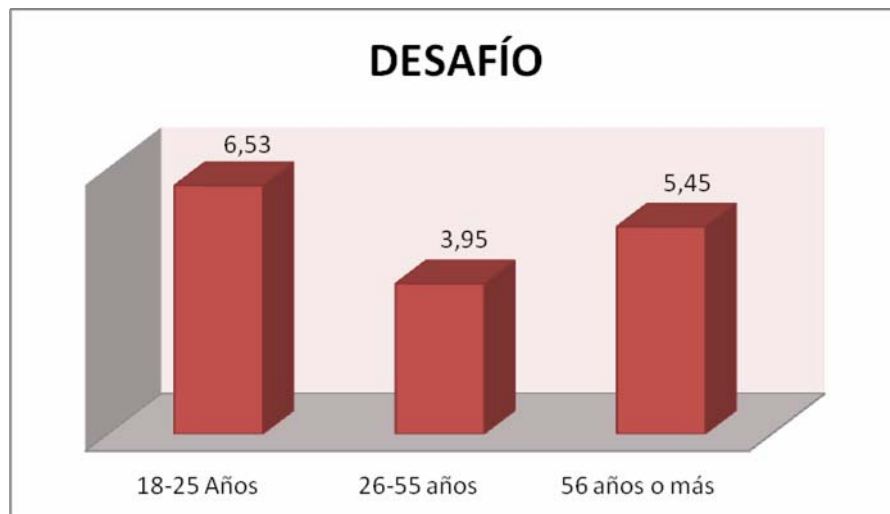
Gráfico 14. Agilidad y flexibilidad



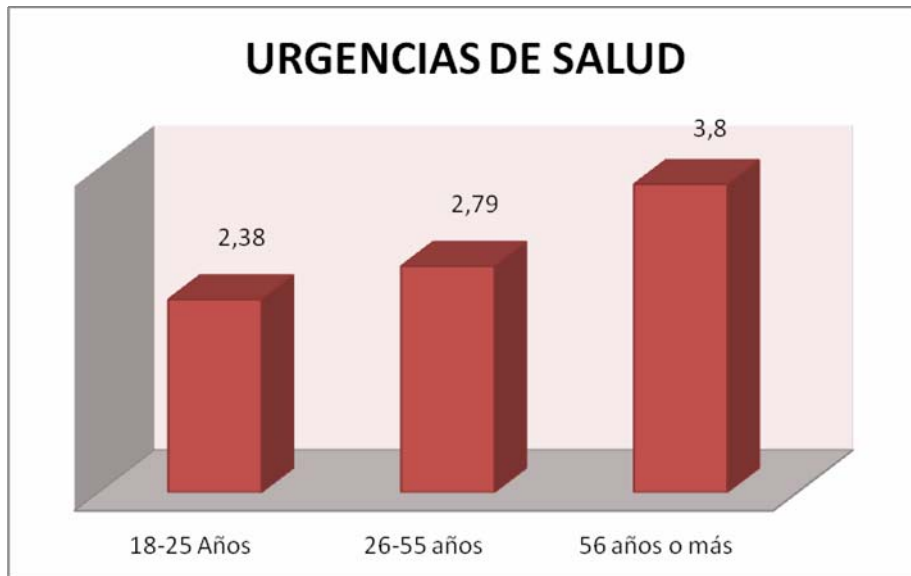
Gráfica 15. Control del estrés.



Gráfica 16. Desafío



Gráfica 17. Urgencias de salud



Gráfica 18. El autoinforme de motivos para la práctica de actividad ejercicio físico (AMPEF)

