**TÍTULO: “A ENCESTAR SE HA DICHO”**

1. **JUSTIFICACIÓN**

Con el desarrollo de esta unidad didáctica dedicada al baloncesto se pretende introducir al alumnado en las habilidades deportivas y seguir con el trabajo de coordinación y manejo de móviles planteado en otras U.D. dentro de este mismo curso. Para su desarrollo se partirá del juego global sin reglas hasta llegar al disfrute del baloncesto a través de su conocimiento y práctica. A través de esta U.D. también se busca extraer lo bueno de este deporte de equipo: esfuerzo, compañerismo, coeducación, tolerancia y participación.

1. **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**
* Conocer el deporte colectivo del baloncesto y sus fundamentos básicos.
* Mejorar en las habilidades de manipulación, desplazamiento, pase, recepción y lanzamiento mediante los juegos de iniciación al baloncesto.
* Realizar y organizar juegos en su tiempo libre (recreos, excursiones...).
* Utilizar de manera correcta los espacios y materiales.
* Obtener el máximo rendimiento de sí mismo en cualquier actividad, valorando más el esfuerzo que el resultado.
* Aplicar acciones motrices que solucionen propuestas que impliquen apreciar distancias, velocidades y dirección en los desplazamientos de móviles.
1. **CONTENIDOS A DESARROLLAR**
* Baloncesto: juegos adaptados y de iniciación deportiva. Sus reglas básicas.
* Posición base en baloncesto.
* Recepción y pase.
* Bote, paradas y pivote.
* Lanzamientos a canasta.
* Tipos de juegos y de actividades deportivas.
* La regulación del juego: normas y reglas básicas.
* Cooperación como principio de actuación del grupo.
* Las capacidades físicas básicas como condicionantes de las habilidades.
* Efectos de la actividad física en el proceso de desarrollo, en la salud y en la mejora de las capacidades físicas.
* Medidas de seguridad y prevención de accidentes en la práctica de actividad física y en el uso de materiales y espacios.
* Práctica de juegos en los que las reglas planteen dificultades en función del espacio de acción y tiempo, para elaborar así diferentes estrategias y adoptar la correcta en cada situación.
* Aplicación de las habilidades básicas (bote, paradas, pases y lanzamiento) en situaciones de juego.
* Utilización de reglas para la organización de situaciones colectivas de juego.
* Utilización de las estrategias básicas de juego: cooperación, oposición, cooperación/oposición.
* Control y dominio motor y corporal previos a la acción motora, prestando mayor atención a los mecanismos de decisión y control.
* Práctica de actividades deportivas adaptadas mediante flexibilización de las normas de juego.
* Utilización de técnicas de trabajo en la actividad física: el calentamiento y la vuelta a la calma.
* Adopción de medidas de seguridad y de utilización correcta de los espacios y materiales.
* Adopción de hábitos de higiene corporal y postural.
1. **EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE**
* Competencia aprender a aprender: El área de Educación física contribuye a su consecución mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices. Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física, pero sobre todo su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.
* Competencia en iniciativa y emprendimiento: La educación física colabora en la consolidación de esta competencia en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar habilidades personales de autosuperación, perseverancia, creatividad, la autocrítica, la capacidad de elegir, de afrontar los problemas, así como la capacidad de demorar la necesidad de satisfacción inmediata, de aprender de los errores.
* Competencia social y cívica: Las actividades físicas, y en especial las que se realizan colectivamente, son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad. La educación física ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad. Las actividades dirigidas a la adquisición de las habilidades motrices requieren la capacidad de asumir las diferencias así como las posibilidades y limitaciones propias y ajenas. Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución.
1. **INDICADORES DE APRENDIZAJE**
* Participa en los juegos y deportes adaptados, interviniendo en su organización.
* Utiliza la ropa adecuada antes, durante y después del ejercicio físico.
* Sigue por iniciativa propia las reglas elementales de higiene corporal.
* Adopta las medidas necesarias para prevenir cualquier tipo de accidentes.
* Admite las manifestaciones corporales en torno a la higiene, la alimentación, que mejora la salud y la calidad de vida de los compañeros.
* Intenta superarse en cualquier tipo de actividad física, valorando sus posibilidades y la de los demás.
* Tiene capacidad de autoexigencia y superación valorando su esfuerzo por superarse.
* Conoce las diferencias individuales en cada destreza, por lo que importa más el esfuerzo que el resultado obtenido en la actividad.
* Toma decisiones satisfactorias frente a problemas motrices en el menor tiempo posible.
* Colabora en el trabajo de equipo evitando que se desestabilice la armonía del grupo.
* Participa asiduamente, y por iniciativa propia, en cualquier actividad física.
* Mantiene una actitud deportiva aceptando las reglas en los juegos y competiciones.
* Disfruta de la práctica deportiva con independencia del resultado.
* Respeta y cuida los materiales y espacios donde se practican las actividades deportivas.
1. **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

 Para poner en marcha una adecuada metodología se tendrán en cuenta los principios metodológicos que servirán de base de la misma: construcción de aprendizajes significativos; garantizar la funcionalidad de éstos; adaptarse a la diversidad de los alumnos/as; utilizar el juego como medio de aprendizaje natural del alumno/a; y empleo de estrategias globales.

 Los estilos de enseñanza serán variados y dependerán de la actividad a desarrollar, concediendo más importancia, siempre que sea posible, a los menos directivos (resolución de problemas, descubrimiento guiado...), pero siempre bajo los principios de actividad y funcionalidad y respetando las posibilidades de cada alumno/a, de manera que se produzcan aprendizajes significativos. Se intentará enmarcar todo ello en un clima afectivo, agradable y lúdico. Así mismo, se buscará lograr el equilibrio entre los tres tipos de agrupamiento (gran grupo, pequeño grupo y trabajo individual), con correcciones masivas para los errores generales e individuales para los errores concretos. Por último, es preciso tener en cuenta también el empleo de tiempos y espacios, que estará en función de los objetivos a conseguir con cada tarea.

Así mismo, se buscará lograr el equilibrio entre los tres tipos de agrupamiento:

* Trabajo individual: nos permitirá que nuestros alumnos desarrollen su sentido de la orientación, habilidades perceptivas, así como su decisión y autonomía personal.
* Trabajo grupal: parejas, tríos, grandes grupos e incluso toda la clase; con el fin de desarrollar el aprendizaje cooperativo, disfrutar del trabajo en grupo, propiciar un clima de desinhibición y distención, etc.
* Todo el grupo: proponiendo actividades en las que toda la clase se reúna dentro de un gran grupo con objeto de superar retos propuestos por el maestro. De esta manera conseguimos que se estrechen los lazos entre alumnos y potenciamos el clima de distensión.

TIEMPOS: La distribución de los tiempos en clase evolucionará, a lo largo de las sesiones. Se planificará a lo largo de la unidad:

* Tiempo dedicado a los ejercicios: trabajo a través de la práctica de juegos y ejercicios de orientación, rastreo, uso de mapa y brújula, etc.
* Tiempo dedicado al trabajo en grupo: donde los alumnos se reunirán para desarrollar trabajos colectivos ESPACIOS: la distribución de los espacios será la apropiada en cada momento dependiendo de los juegos planteados y garantizará en todo momento el respeto y la prevención de lesiones y accidentes.

ESPACIOS: la distribución de los espacios será la apropiada en cada momento dependiendo de los juegos planteados y garantizará en todo momento el respeto y la prevención de lesiones y accidentes.

Principalmente, el maestro debe ser dinamizador de las diversas propuestas, después de haber organizado correctamente la clase y todo lo necesario. Planteará los diversos juegos y problemas a realizar, e irá pasando por los diferentes grupos para apoyarles y orientarles en lo necesario, siempre respetando las iniciativas de éstos. Como organizador deberá establecer los turnos para recoger el material, encargados de los vestuarios.

El alumno, por su parte, debe implicarse física, social y cognitivamente en las actividades propuestas para aportar su esfuerzo por el bien colectivo y la resolución eficaz de las diversas situaciones, todo ello potenciando los valores de compañerismo y deportividad.

| **Rúbrica DE EDUCACIÓN FÍSICA - 1.º DE ESO** |
| --- |
| **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **INSUFICIENTE (1/4)** | **SUFICIENTE/ BIEN (5/6)** | **NOTABLE (7/8)** | **SOBRESALIENTE (9/10)** | **COMPETENCIAS** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Rara vez** incrementa con exigencia los valores de sus capacidades físicas y coordinativas básicas, sin llegar a mostrar **motivación** en la mejora de esos niveles iniciales. Asimismo, no regula **aun con ayuda** la dosificación y el control del esfuerzo a través de su frecuencia cardiaca y reconoce y promueve hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable. | **Alguna vez** incrementa con exigencia los valores de sus capacidades físicas y coordinativas básicas, mostrando **si se le sugiere** motivación en la mejora de esos niveles iniciales. Asimismo, regula **a veces con ayuda** la dosificación y el control del esfuerzo a través de su frecuencia cardiaca y reconoce y promueve hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable. | Incrementa **normalmente** conexigencia los valores de sus capacidades físicas y coordinativas básicas, mostrando  **regularmente** motivaciónen la mejora de esos niveles iniciales. Asimismo, regula **con autonomía** la dosificación y el control del esfuerzo a través de su frecuencia cardiaca y reconoce y promueve hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable. | Incrementa **siempre** con exigencia los valores de sus capacidades físicas y coordinativas básicas, mostrando **constantemente**  motivación **e iniciativa propia**  en la mejora de esos niveles iniciales. Asimismo, regula **con autonomía y eficacia** la dosificación y el control del esfuerzo a través de su frecuencia cardiaca, y reconoce y promueve hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable. PUNTUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS | **COMPETENCIA LINGÜÍSTICA** | **COMPETENCIA MATEMÁTICA Y CC.BB. EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA** | **COMPETENCIA DIGITAL** | **APRENDER A APRENDER** | **COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS** | **SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR** | **CONSCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES** |