

**Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación**

El Bolo Palma en Educación Primaria como seña de identidad cultural

Trabajo fin de grado presentado por:	Juan Gutiérrez Rebanal
Titulación:	Grado Maestro Educación Primaria
Línea de investigación:	Intervención Didáctica
Director:	Pedro Jesús Ruíz Montero

Santander.
20 de enero de 2017
Firmado por: Juan Gutiérrez Rebanal



CATEGORÍA TESAURO: 1.1.8 Métodos Pedagógicos

RESUMEN

El presente trabajo plantea una propuesta de intervención didáctica de la materia de Educación Física (EF) para alumnos/as de quinto curso de Educación Primaria (EP) en un centro educativo de la Comunidad Autónoma de Cantabria.

El objetivo principal del trabajo consiste en destacar la importancia de los deportes tradicionales y autóctonos como signos de identidad regional. Para ello se ha elaborado una unidad didáctica (UD) basada en el Bolo Palma, uno de los deportes más representativos de la cultura tradicional cántabra.

Al tratarse de una actividad lúdica, y ligada a una identidad propia se van a fomentar también elementos transversales como: la motivación, el compañerismo, la capacidad de superación y el respeto.

A modo de conclusión, a través de esta UD, que constará de ocho sesiones, además de mejorar la condición física de los alumnos/as se pretende dar a conocer el juego de los bolos como incontestable patrimonio cultural.

Palabras clave: Educación física, deporte tradicional, bolo palma, identidad y patrimonio cultural.

ABSTRACT

The present work gets up a proposal of educational intervention in Physical Education (PE) subject for Primary Education (PE) fifth grade students in a Cantabrian Community Educating Centre.

The main objective of this work consists of emphasize the importance that traditional and indigenous sports have as a symbol of regional identity. For this proposal, has been prepared a Didactic Unit (DU) based on the Bolo Palma, one of the most representative sports of the Cantabrian traditional culture.

Because it is a question of fun activity and it is linked to a proper identity, transverse elements are also going to be encouraged, values like: motivation, fellowship, overcoming capacity and respect.

In conclusion, through this DU, which will take eight sessions, in addition to improving the physical condition of the students is intended to learn the bowling game as an unanswerable cultural heritage.

Key words: Physical Education, traditional sport, bowling game, and cultural heritage.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	4
2.	OBJETIVOS DEL TRABAJO	5
2.1	Objetivo General	5
2.2	Objetivos Específicos	6
3.	MARCO TEÓRICO	6
3.1	Marco Legislativo	6
3.2	El juego de los bolos en Cantabria.....	8
3.2.1	Retrospectiva histórica	10
3.2.2	El Bolo Palma: fundamentos y reglas básicas	11
3.3	Aspectos motrices de los niños y niñas en la etapa de Educación Primaria	15
4.	CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO Y SU ENTORNO	16
4.1	Contextualización del grupo de clase	18
5.	PROGRAMACIÓN DE AULA: UNIDAD DIDÁCTICA.....	19
5.1	Competencias	19
5.2	Objetivos de la propuesta.....	20
5.3	Contenidos	22
5.4	Metodología y orientaciones para su aplicación.....	22
5.5	Planificación temporal de su posible aplicación	23
5.6	Organización y recursos.....	24
5.7	Atención a la diversidad	25
5.8	Criterios y procedimientos para la evaluación de la propuesta	25
5.9	Planificación de las actividades.....	27
6.	CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA.....	37
7.	CONSIDERACIONES FINALES.....	38
8.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39
9.	WEBGRAFÍA	40
10.	ANEXOS	41

1. INTRODUCCIÓN

"Pueblo que no sabe su historia es pueblo condenado a irrevocable muerte."

Menéndez Pelayo (1882)

Una de las principales motivaciones para la realización de este trabajo fin de grado (TFG) surge del compromiso personal con la preservación y transmisión de todas aquellas manifestaciones que, como la que nos va a ocupar en todo el trabajo, permitan mantener y revivir las costumbres y tradiciones propias de Cantabria.

El mundo global en el que vivimos nos abre tantas y tan grandes ventanas al exterior, que a menudo se olvida que el espacio por el que somos capaces de canalizar muchos y nuevos conocimientos asumidos de otras culturas, también supone un gran agujero por el que se pierden otros propios.

Actualmente las técnicas de la información y la comunicación (TIC) marcan directrices de consumo que han instaurado una globalización que actualmente acontece en todos los ámbitos de la vida. El deporte y las manifestaciones culturales, igual que la tecnología, la economía, los idiomas o la alimentación se han visto afectados por este cambio social. Ello ha provocado, por un lado, que se produzcan avances y beneficios económicos, comunicativos y sociales, pero por otro lado ha propiciado que manifestaciones de todo tipo y de culturas lejanas hayan ocupado el espacio que anteriormente ocupaban manifestaciones autóctonas, hasta tal punto que hoy en día cuesta diferenciar aquello que forma parte de una realidad cultural original de aquello que ha sido adoptado. Hablamos, por tanto y como bien explica Samour (2005), de una globalización cultural la cual no es más que el fruto de una interrelación entre las culturas y también del flujo informativo que transforma la sociedad a escala global. Esta globalización cultural puede llevarnos a un desarraigo de las tradiciones y singularidades que definen a los pueblos y que en tiempos precedentes se hubieran heredado de nuestros ancestros.

Otra de las razones que han motivado este TFG nace de la pasión por el deporte y de su enorme valor pedagógico ya que constituye un magnífico medio para transmitir valores como el respeto, el compañerismo o el esfuerzo incluidos todos ellos como elementos transversales en el currículo de Educación Primaria (EP).

El deporte, se presenta como un valor muy importante en nuestra sociedad actual formando parte de la vida diaria de muchas personas. Como señalan López y Pradas (1998), el deporte es un fenómeno de gran impacto y transcendencia social, así como uno de los elementos característicos de nuestra cultura.

Actualmente, los centros educativos abren sus puertas a actividades físico-deportivas fuera del horario lectivo, con el fin de complementar la poca carga lectiva, existente en el currículo de EP, del área de Educación Física (EF). En este sentido López y Pradas (1998) consideran que el deporte que se desarrolla en los centros escolares debería ser una práctica social usada como elemento de formación de los jóvenes que facilitará su integración en la sociedad adulta.

Sin embargo, la observación en el aula durante los periodos de prácticas ha permitido detectar que la mayoría de las actividades deportivas que practican los niños y niñas en los centros escolares corresponden o bien a deportes de gran repercusión mediática y social como pueden ser el Fútbol, el Baloncesto, el Tenis o el Balonmano... o bien, a deportes de menor repercusión, pero provenientes de otras culturas como el Karate, el Judo o el Taekwondo.

Por todo ello y atendiendo al espacio que, en horario lectivo, ha quedado para otros deportes (minoritarios o tradicionales) se ha considerado oportuno que el eje central sobre el que gire la intervención didáctica propuesta en el trabajo sea el bolo palma, el cual al tratarse de uno de los deportes más representativos de la cultura tradicional cántabra, va a permitir atender a los dos grandes intereses personales que motivan el TFG: la transmisión y preservación del patrimonio e identidad cultural de Cantabria y el deporte como medio para educar y transmitir valores en la escuela.

2. OBJETIVOS DEL TRABAJO

En este apartado procederemos a detallar tanto el objetivo general, como los objetivos específicos que se pretenden alcanzar en el trabajo final de grado (TFG).

2.1 Objetivo General

- Elaborar una propuesta de intervención didáctica del deporte del bolo palma, para un centro educativo de Cantabria, con el fin de aproximar a los alumnos de quinto curso de EP a la práctica de esta modalidad.

2.2 Objetivos Específicos

- Ayudar a la preservación y transmisión de las manifestaciones y tradiciones culturales de Cantabria.
- Contribuir a la difusión del bolo palma como manifestación transcendental en la cultura y el deporte de Cantabria.
- Incentivar al alumno en la práctica de deportes autóctonos con menor repercusión mediática.
- Conocer, los fundamentos del bolo palma.
- Justificar los beneficios para la salud que aporta la actividad física en general y el bolo palma, en particular, en alumnos de quinto curso de EP.

3. MARCO TEÓRICO

A continuación, se detallará el marco legislativo y teórico en el que se sustenta bibliográficamente el TFG.

3.1 Marco Legislativo

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, ha modificado el artículo 6 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, para definir el currículo como “la *regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas*” (BOE Núm. 295.Pág, 97867). Destacar igualmente, el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico en la Educación Primaria. Según este texto legislativo alguno de los elementos que forman parte del currículo y que por tanto serán objeto de desarrollo en el presente trabajo son: los objetivos tanto de etapa como de área, las competencias clave que al finalizar la etapa deben adquirir los alumnos, los contenidos, los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje y la metodología didáctica.

Así pues, según este Real Decreto “*los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias, ámbitos, áreas y módulos en función de las enseñanzas, las etapas educativas o los programas en que participe el alumnado*” (BOE, núm. 52. Pág. 19349).

A pesar de las referencias legislativas anteriormente citadas, el principal texto legislativo sobre el que se apoya el presente TFG es el Decreto 27/2014 de 28 de febrero por el que se establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

En este texto, igual que ocurría en el RD 126/2014, vienen recogidos los principales aspectos para el desarrollo de la educación en la etapa de primaria, pero en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Cantabria.

El citado Decreto 27/2014 indica (artículo 3), los objetivos generales de etapa de los cuales dos de ellos guardan una estrecha relación con la intervención didáctica que se propone en este TFG. Estos dos objetivos son:

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

o) Conocer y valorar la geografía, la historia y las instituciones de Cantabria. Asimismo, fomentar el conocimiento y valoración de la singularidad de nuestra cultura y tradiciones de Cantabria, participando en aquellas próximas a su entorno y contribuyendo a su conservación. (BOC, núm. 29.2014. Pág.1510).

En cuanto a la organización, el Decreto 27/2014 (artículo 5) establece que la EP es una etapa que comprende seis cursos y que se organiza en ocho asignaturas denominadas áreas las cuales los alumnos deberán cursar en cada uno de los cursos. Atendiendo a esta organización, la EF, área en la que se apoya este TFG, será una de las áreas del bloque de asignaturas específicas al que hace referencia el Anexo II del citado texto legislativo.

El proceso de enseñanza y aprendizaje deberá contribuir a la adquisición por parte del alumnado de siete competencias que vienen recogidas tanto en el Real Decreto 126/2014 (currículo estatal) como en el Decreto 27/2014 (currículo autonómico) a los que ya se ha hecho referencia anteriormente. Así pues, las siete competencias a las que hace referencia el Decreto 27/2014 de 28 de febrero por el que se establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria (artículo 8) son: “*Comunicación lingüística; competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología; competencia digital; aprender a aprender Competencias sociales y cívicas; sentido de iniciativa y espíritu emprendedor; conciencia y expresiones culturales*” (BOC Núm. 29. 2014 Pág.1512).

A lo largo del TFG se abordará un apartado en el que se relacionarán los contenidos de la UD con las competencias clave de la etapa de EP para lo que se tendrá muy en cuenta la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las

competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

Igualmente, el Decreto 27/2014 de 28 de febrero por el que se establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria establece en su anexo II. b. que los contenidos del área de EF se agrupan en cuatro grandes bloques que se complementan entre sí y que se distribuirán a lo largo de la propuesta de intervención didáctica tal y como se verá más adelante. Los bloques de contenido curriculares son:

1. *El cuerpo y la salud.*
2. *Habilidades motrices y salud.*
3. *Los juegos y actividades expresivas y deportivas.*
4. *Enriquecimiento personal y construcción de valores.*

Por otro lado, otro de los textos legales de referencia en el que se apoya el TFG, es aquel que mediante Resolución de la Secretaría General de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria publicada en el Boletín Oficial de Cantabria de 16 de febrero de 2015, y tras acuerdo del Consejo de Gobierno declara *“el juego de los bolos como Bien de Interés Cultural Etnográfico Inmaterial por definir, por sí mismo, un aspecto destacado de la cultura de Cantabria”* (BOC Num.31.Pág.4324).

Por todo ello, se puede comprobar que la UD propuesta queda perfectamente enmarcada en el currículo de EP, ya que se comparten objetivos y contenidos del área de EF, y a través del desarrollo de la UD se contribuirá a la adquisición de las competencias clave.

3.2 El juego de los bolos en Cantabria

Antes de comenzar con el desarrollo de este apartado conviene realizar una serie de aclaraciones conceptuales:

Según Huizinga (1972), el juego se define como *“la actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas, que tiene su objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría”*.

En relación al deporte una de las definiciones más amplias es la de Cagigal (1981) que establece que el deporte *“es la diversión liberal, espontánea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas”*.

Igualmente es importante diferenciar los juegos y deportes populares, los tradicionales y los autóctonos. Por lo tanto, y siguiendo a Lavega y Olaso (1999), se necesita realizar las siguientes definiciones:

- Popular: por un lado, se define como aquello *“que pertenece o es relativo al pueblo como colectividad, que es propio de él, en contraposición a lo que es culto”*. Pero, por otro lado, sería aquello que está extendido, es conocido y/o practicado por un gran número de personas en un momento o lugar dado (asociado a “popularidad”).
- Tradicional: se refiere a *“lo que es de uso común, usual y que implica repetición a base de la costumbre adquirida. Implica transmisión de hechos históricos, leyes composiciones literarias, etc. de generación en generación”*.
- Autóctono: sería lo *“aborigen, indígena, ordinario del lugar dónde vive”*. *“Implica un concepto de exclusividad, de aislamiento, de imposibilidad de incorporación de elementos foráneos. Diversos autores coinciden en que aplicar este calificativo a un juego o deporte debe hacerse con cautela ya que no puede asegurarse que dicha actividad haya nacido, tal cual, en una zona determinada”*. Sería más apropiado hablar de modalidades autóctonas de un juego o deporte tradicional.

El juego de los bolos y sus distintas modalidades en Cantabria responden a un legado transmitido secularmente por la tradición oral, al menos hasta el siglo XX. Este patrimonio oral se manifiesta en numerosos vocablos empleados en el juego, en todo un conjunto de expresiones y dichos ligados a la práctica del juego de los bolos y a numerosos refranes y proverbios referidos a este deporte autóctono, así como una fértil literatura costumbrista, que surge en el siglo XIX y que, en parte, refleja una "mitología" que envuelve el juego.

Por todo ello, el juego de los bolos, como juego de lanzamiento de precisión, es considerado en Cantabria como deporte tradicional, que por estar integrado en la comunidad de los individuos que lo ejercitan formando parte de su identidad. Se trata, por tanto, del deporte tradicional por antonomasia de Cantabria, ya que además de formar parte del patrimonio cultural, se practica en toda la región en sus cuatro modalidades: el bolo palma, el bolo pasiego, el pasabolo tablón y el pasabolo losa.

3.2.1 Retrospectiva histórica

Según Rodríguez (2011), existen numerosas teorías que pretenden justificar el origen del juego de los bolos, entendidos como objetos verticales derribados con un proyectil, y de los juegos de bolas que son aquellos en los que el lanzador pretende aproximar su proyectil a un punto fijado de antemano. Las distintas teorías y hallazgos tratan de explicar que el posible origen y posterior asentamiento de estos juegos en Cantabria podría proceder de la época egipcia, o de la Antigua Grecia, o del Imperio Romano o incluso de la cultura Celta. Sin embargo, la teoría más aceptada, según este autor, es aquella que considera que el juego de los bolos surgió en el S.IV en los monasterios de la Europa continental (Alemania) y como parte de un rito religioso. Según esta teoría todo nace del denominado “Kegel” germánico, que era un palo utilizado por los campesinos de la época para defenderse y también para realizar ejercicio físico. Así pues, La Iglesia con el fin de atraer feligreses decidió invitar a los campesinos a participar en un juego de palos que se practicaba en los claustros de las iglesias. El juego consistía en lanzar proyectiles con la finalidad de derribar el “kegel”. La soledad de los monjes en los monasterios extendió el juego como forma de pasar el tiempo modificándose tanto el número de palos a derribar como el proyectil, que pasó de ser un canto rodado a ser de madera. De esta forma esta teoría establece que el juego de los bolos proviene del “kegel” germánico y que la llegada del mismo a la Península Ibérica se debe al transitar de los peregrinos que realizaban el Camino a Santiago de Compostela. Rodríguez (2011) afirma que *“El Camino de Santiago facilita los intercambios culturales y estos peregrinos, seguramente junto a las posadas y albergues, practican los juegos de bolos”*. Con el paso de los años, la práctica del juego se fue extendiendo por los distintos valles del norte de la Península, originándose distintas modalidades.

La primera referencia escrita del juego de los bolos en Cantabria, según Rodríguez (2011) queda reflejada en el Bando de la entonces Villa de Santander de 1627, por el cual se prohibía el juego de los bolos en la calle. Desde entonces hasta nuestros días son muchas las referencias escritas en bandos y leyes de los distintos municipios de Cantabria que tratan de regular los horarios, días y lugares de ésta práctica. Sin embargo, no es hasta finales del siglo XIX cuando se trata de buscar unas reglas de juego comunes para toda la región. Reglas que han ido evolucionando a lo largo del siglo XX dando origen a las cuatro modalidades que actualmente se practican en Cantabria ya mencionadas anteriormente.

3.2.2 El Bolo Palma: fundamentos y reglas básicas

El bolo palma, es la modalidad de bolos más popular ya que se juega en la práctica totalidad de la geografía de Cantabria y también en la parte oriental de Asturias. Se trata de un juego basado fundamentalmente en la precisión del tiro, por lo que es considerado como la modalidad que mayor complejidad presenta.

El juego consiste en derribar, a través del lanzamiento de una bola, el mayor número posible de bolos de un total de diez. Consta de dos fases denominadas “tiro” y “birle” respectivamente:

- En el tiro se lanza la bola de tal manera que llegue por el aire directamente a los bolos que se encuentran a una distancia que oscila entre los 10 y los 20 metros, con el objetivo de derribarlos.

El tiro puede hacerse de dos maneras en función del lado hacia el que se gire la bola en su trayectoria: a la mano o al pulgar. Lo que va a determinar que el tiro sea a la mano o al pulgar va a ser la colocación del emboque (bolo especial más pequeño que tiene por objeto señalar la jugada máxima y el efecto que hay que dar a la bola desde el tiro,) a la izquierda o la derecha respectivamente de la caja (zona en la que se sitúan los bolos).

- El birle consiste en volver a tirar la misma bola desde donde se quedó tras el tiro. En esta fase del juego el lanzamiento debe ser de abajo hacia arriba pudiendo ir la bola por el aire o rodando.

El terreno de juego, denominado corro o bolera, ha de ser horizontal y de arenisca apisonada de tal manera que las bolas no boten ni se apelmacen al caer. Sus dimensiones, siempre de forma rectangular varían en función de la categoría del juego.

CATEGORÍA	LARGO Máx. Mín.		BIRLE Máx. Mín.		ANCH O	CAJA	ULTIMO TIRO
División Honor	34	32	12	10	8	1,351	20
Primera	33	31	12	10	8	1,351	19
Segunda	32	30	12	10	8	1,351	18
Tercera	30	28	12	10	8	1,351	16
Aficionados	29	27	12	10	8	1,351	15
Veteranos	24	24	9	9	8	1,351	13
Juveniles	31	29	12	10	8	1,351	17
Cadetes	26	26	10	10	8	1,351	14
Infantiles	21	21	8	8	8	1,351	11
Alevines	18	18	7	7	8	1,351	9
Benjamines	15	15	6	6	8	1,351	7
Femenina	18	18	8	8	8	1,351	10

Tabla 1. Dimensiones de la bolera. (Reglamento de Juego de Bolo Palma, 2016).

La bolera se divide en dos partes (fig. nº1): la zona de tiro, en la que se coloca el jugador para efectuar su lanzamiento y la zona de birle, en la que se coloca el jugador para volver a lanzar la bola desde donde se quedó tras el tiro.

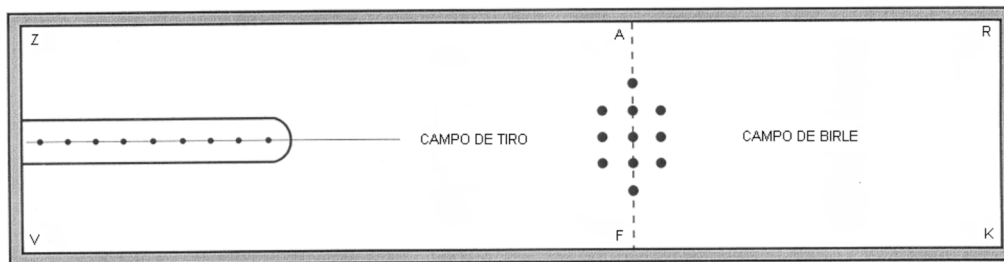


Figura nº 1. *Organización del campo de juego. Reglamento de Juego de Bolo Palma, 2016. Federación Cántabra de bolos.*

En la línea divisoria de ambas zonas se sitúa centralmente la caja (fig. nº2), que es un cuadrado de 1,3 m. donde se colocan los nueve bolos y el emboque.



Figura nº2. *La caja. (Rodríguez, 2011)*

Los elementos del juego (fig. nº3) son de dos tipos: dinámicos y estáticos

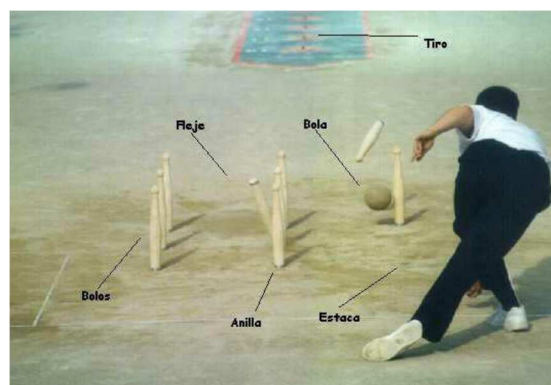


Figura nº 3. *Elementos del juego. (Rodríguez, 2011)*

- Los elementos dinámicos son: (fig. nº4)
 - Los bolos: formados por nueve trozos de madera torneados de forma característica. Cada bolo tiene un peso que oscila entre los 550 y los 630 gramos y una altura de 45cm. Existe también un décimo bolo llamado emboque más pequeño de 285mm de altura y que en función de dónde se coloca determina el tipo de lanzamiento desde el tiro.
 - Las bolas: son de madera y esféricas pudiendo achatarse en los polos. Tienen un diámetro que varía entre los 12 y los 18 centímetros.



Figura nº 4. *Elementos dinámicos del juego.* (Rodríguez, 2011)

- Los elementos estáticos
 - Las estacas: son plataformas de hierro al nivel del suelo donde se sitúan verticalmente los bolos. Están internamente unidas entre sí por unas pletinas de hierro garantizando su inmovilidad. Tienen un diámetro interior de 33mm y exterior de 51mm. y son equidistantes a 65cm.
 - Los tiros: son las señales que se encuentran situadas en la zona del tiro y que indican la posición desde la que el jugador/as debe lanzar la bola en esa fase del juego. Tienen forma cilíndrica y se colocan sobre una placa de hormigón.
 - Las rayas: se dibujan en la zona del campo del birle (de la mitad de la caja hacia adelante), con el objeto de determinar las jugadas válidas desde el tiro.
 - Los tabloncillos: son de madera y forman el perímetro de la bolera evitando que las bolas se salgan del mismo.
 - El fleje: es una línea recta perpendicular al tiro y situada en esa parte del campo que tiene el objetivo de delimitar la zona válida de impacto de la bola una vez lanzada.

En cuanto a la valoración de las distintas jugadas se pueden destacar los siguientes aspectos:

Desde el tiro (fig. nº5), cada bolo vale un punto. Si el bolo central se derriba solo, vale dos puntos. El emboque (pasar la bola entre el bolo pequeño o emboque y la banda lateral) normalmente vale 10 puntos.

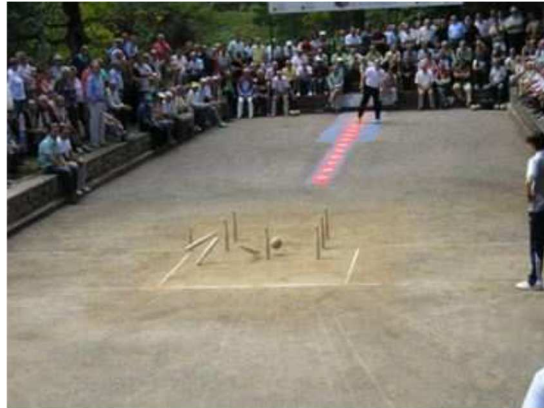


Figura nº 5. *El tiro al pulgar.* (Rodríguez, 2011)

Para poder puntuar es necesario que la bola sea válida lo que exige una serie de normas: que el lanzamiento desde el tiro supere el fleje sin sobrepasar la última fila de bolos, que la bola lleve el giro adecuado en función de la situación del emboque, que una vez golpee el suelo sobrepasen la raya y que no golpee al primer bolo de las calles laterales.

Después, en el birle (fig. nº6), la bola podrá ir rodando o por el aire, pero siempre lanzada de abajo arriba. En esta fase del juego cada bolo derribado vale un punto y el emboque se retira.



Figura nº 6. *El birle.* (Rodríguez, 2011)

3.3 Aspectos motrices de los niños y niñas en la etapa de Educación Primaria

Durante la etapa de EP, el crecimiento y los cambios físicos que se producen son más lentos que en Educación Infantil donde el desarrollo psicomotor tiene una gran importancia, pero aunque estos cambios no sean tan llamativos, se producen variaciones cualitativas en aspectos ligados al movimiento y al desarrollo de las habilidades motoras gruesas: agilidad, flexibilidad, precisión, equilibrio...así aparece su interés por los deportes y acrobacias "temerarias", y en cuanto a la motricidad fina, se produce el control de movimientos de los dedos y otras habilidades necesarias para la escritura.

Según Craig y Baucum (2009), los niños se sienten más competentes y aumentan su autoestima en la medida en que son capaces de dominar su cuerpo lo que repercute de manera esencial en su salud mental.

Siguiendo a estos autores durante la etapa que comprende la EP se producen cambios internos que se pueden agrupar en tres ámbitos fundamentales:

Maduración del esqueleto: la longitud de los huesos aumenta a medida que el cuerpo se alarga y se ensancha (...)

Tejido muscular: Aumento y desarrollo de las grandes estructuras musculares y los depósitos de grasa se reducen, debido al continuo movimiento de los niños, y gracias a ello también van cogiendo fuerza con la manipulación de diferentes objetos y la adecuada alimentación (...).

Desarrollo del cerebro: el cerebro crece y produce un funcionamiento más eficaz sobre todo en los lóbulos frontales que son decisivos para el pensamiento. (...).

(Craig y Baucum, 2009, p. 276).

Sin embargo, la madurez en los niños/as no se produce con la misma rapidez siendo determinantes factores como el sexo, la genética, la alimentación o la actividad física. Así pues, hasta los 9 años, los niños suelen pesar más y ser, por lo general, más grandes que las niñas. Pero a partir de esa edad el crecimiento en las niñas se acelera debido a su desarrollo sexual, que se produce con mayor rapidez que en los niños.

Siguiendo a Craig y Baucum (2009) en su diagrama de estudio del desarrollo físico durante la niñez media y con la finalidad de contextualizar aún más la intervención didáctica objeto del trabajo, conviene destacar los principales aspectos del desarrollo motor de los niños y niñas en función del ciclo de edad en el que se encuentren:

- Primer ciclo (6-8 años)
 - Los niños adquieren su imagen corporal a través de la interacción de su cuerpo con los objetos, los demás y el mundo que los rodea.
 - Aumento de la estatura y el peso.
 - Perfeccionamiento de las habilidades motoras gruesas y finas.
 - Afirman los conceptos izquierda-derecha.
 - Organizan y estructuran el espacio y el tiempo.
- Segundo ciclo (8-10 años)
 - Progreso en el control motor grueso (grandes movimientos corporales) y finos (destrezas). Movimientos más armónicos, precisos y seguros.
 - Aumento de los niveles de resistencia, fuerza, soltura y agilidad.
 - Mejora el grado de equilibrio y resistencia de larga duración.
- Tercer ciclo (10-12 años)
 - Primeros cambios como consecuencia de la actividad hormonal de la pubertad: aumento de la musculatura, redondeamiento de la figura...
 - Construcción de la imagen corporal y de la identidad sexual.
 - Las niñas suelen ser más altas y pesadas que los niños.

La meta del desarrollo motor supone el control del propio cuerpo hasta ser capaz de extraer de él todas las posibilidades de acción y expresión que a cada uno le sean posibles.

4. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO Y SU ENTORNO

La propuesta didáctica del TFG está dirigida al alumnado de quinto curso de EP del colegio público "CEIP Menéndez Pelayo". El Centro está situado en la localidad de Soto de la Marina perteneciente al Ayto. De Santa Cruz de Bezana y muy próxima a Santander (8km). Se trata de una escuela familiar con un entorno rural y natural privilegiado, tranquilo, alejado del ruido, pero en continuo crecimiento y expansión como consecuencia de su proximidad a la capital cántabra.



Figura nº7. *Mapa de la localidad. (Google maps,2016)*

Soto de la Marina es una localidad que cuenta con un paisaje natural muy variado: partes llanas aptas para cultivos y ganadería, zonas de costa con numerosas playas y acantilados y una parte montañosa caracterizada por sus bosques autóctonos.

Así pues, el paisaje urbanístico dominante es rural, con predominio de viviendas unifamiliares. Si bien, la proximidad con la capital cántabra y su inmejorable entorno está favoreciendo, en los últimos años, la construcción de urbanizaciones formadas por chalets de estructura común y viviendas de carácter urbano, que van transformando el ambiente rural a un ambiente más urbano lo cual va a repercutir en una mayor variedad de contextos sociales y económicos tanto en la localidad como en el Centro, teniendo en cuenta que la mayor parte del alumnado proviene de esta localidad.

Igualmente, la oferta cultural y deportiva tanto del municipio como de la localidad en la que se encuentra el Centro ha crecido en los últimos años, en la medida que se ha producido un aumento de la población. En este sentido cabe destacar el incremento de espacios e infraestructuras municipales destinadas a la cultura y al deporte (ludoteca, biblioteca, pabellón polideportivo, campos de fútbol, bolera, etc.) de las que, sin duda, se beneficia el alumnado del Centro.

Otro de los rasgos característicos del Centro radica en su oferta de horario continuado de mañana con servicio de comedor y apertura del mismo para actividades extraescolares por la tarde. Su justificación se fundamenta en la necesidad de conciliar la vida familiar y laboral con los horarios escolares, ya que existe un número significativo de familias en las que ambos cónyuges trabajan y con horarios muchas veces coincidentes o incluso a turnos.

Referente a la situación socioeconómica de las familias, se produce una mezcla de situaciones que fluctúan entre economías de nivel medio y medio-alto con otras menos favorecidas.

En cuanto a la tipología del alumnado, existe un pequeño porcentaje del mismo con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE), siendo su integración bastante adecuada. Sin embargo, es poco significativa la presencia de alumnado inmigrante.

El Centro, de línea 1, está compuesto de dos aulas de Educación Infantil, seis de Educación Primaria y dos aulas de apoyo. Además, consta de una sala biblioteca, un pabellón polideportivo, comedor, sala de audiovisuales e informática, aula de música, secretaría, sala de dirección, sala de juntas, salón de actos y un patio de recreo con pistas deportivas, columpios, terrario y fuentes de agua. Igualmente, el municipio cuenta con una Bolera Municipal situada al lado del Centro Educativo, a la que se tiene acceso directo desde el patio del mismo.

4.1 Contextualización del grupo de clase

En cuanto al grupo de clase, cabe destacar que la UD está diseñada para un grupo de alumnos/as con edades comprendidas entre los 10 y los 11 años de edad que se encuentran cursando quinto de EP. El grupo está formado por 25 alumnos/as, de los cuales 10 son niñas y 15 niños. En el aula hay tres niños con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE): uno diagnosticado de TDAH (trastorno de déficit de atención o hiperactividad) con problemas de conducta; otro con discapacidad motriz leve en extremidad superior izquierda y leve discapacidad intelectual. Ambos y tras el pertinente informe pedagógico cuentan con una adaptación curricular individualizada (ACI) en las áreas de lengua y literatura, matemáticas e inglés; por último, un tercer alumno que presenta dificultades específicas de desarrollo del habla y lenguaje. Cabe destacar también, que en el aula no existen diversidades lingüísticas o culturales reseñables.

Dada la importancia que para el centro y el entorno tiene la transmisión de los deportes tradicionales, el colegio mantiene la formación de los distintos juegos tradicionales, como el bolo palma a lo largo de toda la etapa de EP, lo cual permite llevar a cabo una UD para el alumnado de quinto curso de EP en dónde las nociones básicas del juego ya son conocidas por los alumnos.

5. PROGRAMACIÓN DE AULA: UNIDAD DIDÁCTICA

5.1 Competencias

En este apartado se van a establecer las relaciones existentes entre los contenidos de la intervención didáctica propuesta y las competencias clave, para ello el texto legal de referencia será la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

Como ya quedó reflejado en el apartado 3.1 (marco legislativo) las siete competencias clave de la etapa de EP recogidas en la legislación vigente son las siguientes: comunicación lingüística; competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología; competencia digital; aprender a aprender; competencias sociales y cívicas; sentido de iniciativa y espíritu emprendedor; y conciencia y expresiones culturales.

El Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria define en su artículo las competencias como *“las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos”*. (BOE, núm.52, Pág.19351)

Así pues, desde la UD propuesta se desarrollan contenidos educativos del área de EF que de una manera transversal van a contribuir a la adquisición de las competencias clave anteriormente citadas, permitiendo de esa manera un desarrollo integral del alumnado.

- Competencia lingüística: a través de la expresión oral los alumnos establecen diálogos enriquecedores en los que se profundiza no solo en el vocabulario específico del área de EF sino también en el conocimiento del propio vocabulario del juego de los bolos.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: la EF contribuye a la competencia matemática de una forma natural y a través de situaciones cotidianas. Con la UD propuesta el alumnado manipulará gran variedad de objetos (bolos, bolas, emboque), identificará de una forma experimental las unidades de medida (distancias, pesos, tiempo) y también utilizarán los números naturales mediante el sistema de puntuación establecido en el juego.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: el alumnado deberá elaborar a través de material reciclado alguno de los elementos del juego (botellas-bolos y emboque) desarrollando su creatividad. Igualmente, los diferentes tipos de lanzamientos y

distancias que se emplean en el juego planteará problemas motrices diferentes que alumnado aprenderá a resolver.

- Conciencia y expresiones culturales: la UD propuesta permitirá conocer de primera mano los fundamentos, e implicaciones culturales de un juego tradicional cántabro llevando al alumnado a conocer una de las mayores expresiones culturales de su entorno.
- Competencias sociales y cívicas: la intervención didáctica preparará al alumnado para participar en el juego de una manera activa y colaborativa. El deporte propuesto tiene la cualidad de distribuir el protagonismo favoreciendo así la inclusión y la igualdad de oportunidades en todos sus participantes.
- Aprender a aprender: el contexto rural del Centro va a ayudar a desarrollar esta competencia ya que la gran mayoría del alumnado tiene referencias del juego propuesto. De esta manera el aprendizaje significativo, que parte de las experiencias previas de nuestros alumnos/as, será una constante en la metodología didáctica empleada.

5.2 Objetivos de la propuesta

Los objetivos de la intervención didáctica propuesta se dividen en tres grandes objetivos: por un lado, los objetivos recogidos en el Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria, es decir, tanto los objetivos de etapa como los objetivos específicos del área de EF (artículo 3 y anexo II b, respectivamente). Por otro lado, se indican los objetivos de la UD, denominados objetivos didácticos. Mediante el siguiente cuadro se establece la relación de cada uno de los objetivos con la UD.

Objetivos de Etapa	Objetivos de Área	Objetivos didácticos
k). Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.	- Ejecutar movimientos de cierta dificultad con segmentos corporales dominantes y no dominantes.	A. Conocer el juego autóctono de los bolos.
o). Conocer y valorar la historia de Cantabria. Fomentar el conocimiento y valoración de la	- Experimentar y controlar el equilibrio estático y dinámico en diferentes situaciones, superficies o posiciones, tanto en reposo como en movimiento.	B. Aprender el valor histórico y cultural que tiene el bolo palma en Cantabria.
		C. Aprender las principales técnicas y reglas del bolo palma.

<p>singularidad de la cultura y tradiciones de Cantabria, participando en aquellas próximas a su entorno y contribuyendo a su conservación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manipular de forma correcta y con destreza el manejo de objetos propios del entorno escolar. - Conocer los mecanismos que intervienen en el movimiento: percepción, decisión y ejecución. - Progresar en el desarrollo global de las capacidades físicas básicas, a través de los juegos y actividades deportivas. - Progresar en la resolución eficaz de problemas motores mediante la consolidación de estrategias básicas de juego: cooperación, oposición y cooperación-oposición. - Apreciar y valorar el juego limpio y la actividad física como medio de disfrute, de relación social y de organización del tiempo libre. - Progresar en el desarrollo de la iniciativa individual, la cooperación y el trabajo en equipo. - Conocer, recopilar y practicar juegos y deportes tradicionales adaptados haciendo hincapié en los de la Comunidad de Cantabria. - Valorar y conocer actividades físicas y deportivas saludables para realizar en su tiempo de ocio personal, identificando los efectos beneficiosos del ejercicio físico para el crecimiento y la salud global (físico, mental y social). 	<ul style="list-style-type: none"> D. Familiarizarse con el manejo de nuevos elementos; en este caso la bola. E. Disfrutar practicando el juego adaptado de los bolos. F. Mejorar las destrezas básicas de los alumnos/as a través de formas jugadas. G. Incorporar los gestos propios del bolo palma al conjunto de recursos motrices de los alumnos/as. H. Mejorar la percepción espacial. I. Aumentar la fuerza física. J. Valorar el juego de los bolos como un medio de relación con los demás. K. Permitir al alumnado identificarse con la cultura tradicional de Cantabria. L. Potenciar el valor de las actividades tradicionales de Cantabria
--	--	--

5.3 Contenidos

En este apartado se expondrán los contenidos de los diferentes bloques del área de EF que se establecen en el Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria. Estos contenidos se relacionarán con los objetivos didácticos propuestos mediante la siguiente tabla:

Bloque de Contenidos	Contenido	Objetivo didáctico
Bloque 3: los juegos y actividades expresivas y deportivas.	- Juegos y deportes.	- A, B, C, D, E
Bloque 4: enriquecimiento personal y construcción de valores.	- La actividad física y el deporte como medio de utilización positiva del tiempo de ocio, disfrute personal y relación social.	- J, K, L
Bloque 2: habilidades motrices y salud.	- Control del equilibrio en diferentes situaciones, superficie o posiciones.	- F, G, H
	- Habilidades y destrezas motrices.	
	- Tratamiento globalizado de las capacidades físicas básicas.	- F, I

5.4 Metodología y orientaciones para su aplicación

La metodología llevada a cabo en la propuesta de intervención didáctica estará basada en el constructivismo, y deberá ser lúdica, activa, flexible y que integre las necesidades y demandas del alumnado. Se hace necesario también, dado el carácter competencial del proceso de enseñanza y aprendizaje, que la propuesta de intervención didáctica sea de carácter multidisciplinar.

- **Constructivista:** se sitúa al alumnado en el centro del proceso enseñanza-aprendizaje, siendo el verdadero protagonista del mismo. El docente asumirá las competencias de guía durante el proceso, procurando activar siempre los elementos motivacionales que contribuyan a la autonomía del alumno en lo largo de todo el recorrido del aprendizaje
- **Lúdica:** teniendo en cuenta que el área en el que se desarrolla la UD es la Educación Física, y que la propia práctica del bolo palma se denominó en sus orígenes juego,

antes que deporte, las actividades lúdicas tendrán un papel principal en la metodología del proceso de enseñanza diseñado.

- Activa: se trata de llevar a cabo una metodología que se apoye en el aprendizaje cooperativo, de forma que, a través de la resolución conjunta de las tareas propuestas, los miembros del grupo conozcan las estrategias utilizadas por sus compañeros/as y puedan aplicarlas en situaciones similares.
- Flexible: debe permitir ajustar las propuestas diseñadas al ritmo de cada alumno/a. Las actividades sugeridas deben desarrollarse en función de las posibilidades del alumnado, por ello, se debe conocer la realidad de partida del mismo. De esta manera las necesidades y capacidades de los alumnos/as se adaptan a los diferentes niveles de asimilación para que sea cual fuere el grado de aprendizaje sea siempre productivo para cada alumno/a a nivel individual.
- Integradora: no existe una respuesta motriz única y correcta, sino que es variada dependiendo del nivel o necesidad de cada alumno/a. Las necesidades especiales deben tratarse con una metodología adecuada a cada caso.
- Multidisciplinar: en tanto en cuanto la propuesta abarca siete de las ocho competencias clave curriculares tal y como quedó reflejado en el apartado de competencias del presente TFG.

En cuanto a los agrupamientos del alumnado para afrontar las diferentes actividades, éstos serán flexibles atendiendo tanto a las características del grupo, como a las de la propia actividad. Muchas de las tareas llevadas a cabo requieren la formación de equipos que deberán ser heterogéneos con la finalidad de proporcionar una mayor motivación al alumnado en su desempeño.

5.5 Planificación temporal de su posible aplicación

Considerando que el deporte elegido para el desarrollo de la UD se practica, en la mayoría de las ocasiones, al aire libre y con el objetivo de acercar la actividad, lo máximo posible, a la realidad del juego, la intervención didáctica se programa para que tenga lugar en el tercer trimestre escolar, con el fin de garantizar la climatología más idónea para los alumnos/as evitando así, los meses más fríos e inestables del año.

La UD constará de ocho sesiones de una hora de duración cada una. Teniendo en cuenta una disposición de dos horas semanales destinadas a la asignatura de EF, la intervención didáctica tendrá una duración total de cuatro semanas (anexo I).

Por todo ello se ha estimado que la UD se llevará a cabo en el mes de mayo de 2017, y según el horario del curso (anexo II) en el que se desarrolla, las sesiones serán los miércoles y jueves de cada semana.

5.6 Organización y recursos

Para llevar a cabo la UD propuesta es necesario valorar los recursos, tanto organizativos como materiales y personales que se necesitan y aquellos con los que se cuentan.

En cuanto a los recursos organizativos, que hacen referencia al tiempo y al espacio se utilizarán los recursos espaciales enmarcados en el propio Centro: En la medida de lo posible se utilizará la pista exterior polideportiva y en su defecto, en caso de que la meteorología no lo permita, se hará uso del pabellón. Igualmente, y aprovechando la cercanía del Centro con la Bolera Municipal, a la cual se tiene acceso directo, se utilizará este espacio en las sesiones finales de la UD programada.

Referente a los recursos materiales y dado el riesgo potencial que existe de impacto de una bola (madera maciza) en el cuerpo del alumno/a se ha contemplado la posibilidad de llevar a cabo una adaptación básica y segura con el fin de garantizar la seguridad y salud de los alumnos/as en el desarrollo de la UD. Así pues, en lugar de bolas de madera, se utilizarán pelotas de caucho (pelotas de gimnasia rítmica que han perdido aire). Se procurará que las pelotas tengan diferentes pesos y tamaños con el objetivo de permitir la adecuación a las habilidades de los alumnos/as. Igualmente, se podrán sustituir los bolos reglamentarios de madera por otros de diferente tipo y material: botes de alimentos de conserva, bolos de plástico (juguetería) o botellas de plástico de agua de 1,5l que presentan la dificultad de su poco peso por lo que no se recomienda su uso en días de viento o se utilizarán rellenas de arena. Además de estos recursos materiales específicos para el juego del bolo palma, se precisará el material propio del área de EF como: aros, setas, conos, gomas elásticas, red de voleibol, etc.

Los recursos personales, son los que hacen referencia las personas que pueden intervenir a lo largo de la UD, así pues, se contará con la presencia del docente especializado en EF y de personal docente de refuerzo. Es también fundamental, para el desarrollo de esta UD,

la presencia y colaboración de jugadores/as profesionales de Bolo Palma, en alguna de las sesiones diseñadas.

5.7 Atención a la diversidad

La diversidad existente en el grupo al que va dirigida la presente UD, hace preciso comentar ciertos aspectos necesarios para adecuar la actividad a los alumnos con NEAE. Si bien son tres los alumnos con NEAE existentes en el aula, la adaptación será necesaria solamente, para aquel alumno que presenta discapacidad motriz leve en extremidad superior izquierda y leve discapacidad intelectual, ya que dadas las características del juego la integración de los otros dos alumnos se produce sin necesidad de realizar adaptación alguna.

Así pues, además de la presencia del docente de apoyo, que colaborará en la integración del citado alumno en la actividad, se llevarán cabo otras medidas que faciliten dicha integración como: reducir el peso de la bola, reducir la distancia de tiro, utilizar material ligero que sustituya los bolos, adaptar las reglas del juego a su discapacidad motriz como por ejemplo, permitir el lanzamiento a ras de suelo y por último llevar a cabo un agrupamiento flexible en el desarrollo de las tareas que permita al alumno sentirse reforzado y ayudado por el resto de compañeros/as.

5.8 Criterios y procedimientos para la evaluación de la propuesta

Uno de los apartados significativos que toda unidad didáctica debe tener es la valoración tanto de los aprendizajes adquiridos por el alumnado como del propio proceso de enseñanza – aprendizaje que se ha llevado a cabo. Se trata por tanto de llevar a cabo una evaluación que permita conocer el grado de logro de los objetivos propuestos, así como una evaluación de la propia UD y labor docente.

Por lo tanto, para conocer el grado de logro de los objetivos didácticos propuestos se establecen los siguientes estándares de aprendizaje que concretan lo que el alumno/a debe saber una vez finalizada la UD:

- Conoce el juego de los bolos.
- Aprende el valor histórico y cultural del bolo palma en Cantabria.
- Se familiariza con el manejo de la bola (elemento nuevo).
- Disfruta practicando el bolo palma.
- Mejora sus destrezas básicas a través del juego.
- Incorpora los gestos propios del bolo palma a su conjunto de registros motrices.
- Mejora la percepción espacial.

- Aumenta la fuerza física.
- Valora el bolo palma como un medio de relación con los demás.
- Se identifica con la cultura tradicional de Cantabria.

Igualmente, se establecen unos criterios de evaluación y estándares de aprendizaje para la evaluación de los diferentes objetivos propuestos en cada una de las sesiones planificadas (anexo IV).

La evaluación del alumnado se llevará a cabo en distintos momentos dando lugar a tres tipos de evaluación diferentes:

- Evaluación inicial: pretende conocer el punto de partida de los alumnos/as y sus conocimientos previos relacionados con el concepto, la historia y el presente del bolo palma. Esta evaluación inicial se producirá en la primera sesión programada, a través de la formulación de cuestiones al respecto, en la primera parte de la misma.
- Evaluación procesual: se realiza durante la puesta en práctica de la UD para ir adaptando su desarrollo a las necesidades que vayan surgiendo. Se evaluará el desempeño de los alumnos/as a través de fichas de observación, en las que se comprobará, por ejemplo, el grado de precisión en los lanzamientos (anexo III).
- Evaluación final: se realiza al finalizar el desarrollo y servirá para valorar los aprendizajes adquiridos por los alumnos/as. Se utilizará como instrumento para llevar a cabo una matriz de evaluación que servirá para calificar a los alumnos/as (anexo V).

Por último, es necesario llevar a cabo una evaluación de la idoneidad de la UD así cómo, de la propia labor docente. Se utilizarán para ello fichas de observación (anexo VI) que permitan ir adaptando la intervención didáctica a las necesidades específicas del alumnado.

5.9 Planificación de las actividades

A continuación, se exponen las actividades diseñadas para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Título de la sesión: Conociendo el Bolo Palma Sesiones: 1/8		Curso: 5º Nº Alumnos/as: 25 Fecha: 3- 5 - 2017
<u>OBJETIVOS DE SESIÓN</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Iniciarse en el conocimiento y práctica de un deporte autóctono de Cantabria: el bolo palma. - Realizar distintos tipos de lanzamientos. 		
<u>MATERIAL</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - 25 pelotas de gimnasia rítmica desinfladas. - 13 aros. - 9 bolos y un emboque (se pueden sustituir por botellas de plástico). 		
<u>SECUENCIA DE CONTENIDOS</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de los elementos y las reglas del juego. - Técnicas de lanzamiento. 		
INICIACIÓN Y CALENTAMIENTO		
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 1. Explicación: los alumnos/as se sitúan sentados formando un círculo, se procede a dar la bienvenida a los alumnos y explicar la sesión. Es en esta parte dónde se explican los fundamentos y reglas fundamentales del juego. Igualmente, se formulan cuestiones para comprobar el grado de conocimiento de los alumnos/as. - Actividad 2. Calentamiento: levantados en la misma posición se inicia calentamiento que se basa en movilidad articular (circunducción, oscilación, rotación, etc.) y estiramientos de las extremidades superiores hasta las inferiores, prestando especial atención en los brazos, tronco y cuello. 		
PARTE PRINCIPAL		
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 3. Lanzar y recepcionar: cada alumno/a con una pelota realiza todas las variaciones de lanzamiento con una mano y con la otra, debiendo recepcionar con la misma mano o con la otra: <ul style="list-style-type: none"> - Lanzar muy alto y recepcionar sin moverse del sitio. - Con la palma hacia arriba y movimientos de dedos hacer girar la pelota en uno y otro sentido (retornear). - Lanzar arriba retornando, girando la palma de la mano hacia la derecha (al pulgar). Después hacia la izquierda (a la mano). - Actividad 4: por parejas, lanzar la pelota de abajo arriba al compañero/a que está separado unos 5 metros, el compañero/a devuelve de igual manera. Cada vez se gana más altura sin perder precisión. - Actividad 5: por parejas, cada alumno/a con un aro y una pelota, se sitúan a una distancia de unos 7 metros detrás del aro (colocado en el suelo) y lanzan la pelota tratando de que bote dentro del aro. - Actividad 6. Iniciación al juego reglado: cada pareja con una pelota, un aro y un bolo adaptado. Colocamos el bolo plantado en el suelo detrás del aro, y en frente se sitúa la pareja lanzadora, el lanzador/a lanza en parábola con el fin de que caiga dentro del aro ("FLEJE") y golpee al bolo. Se varían los lanzamientos a sugerencia del profesor/a: si retornear, a la mano, al pulgar, aumentando la distancia. Cada jugador/a realiza 10 lanzamientos y se contabilizan los bolos que derriba. 		

<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 7. La estatua: se divide a la clase en cuatro equipos cada uno de los cuales dispondrá de un aro y una pelota. Uno de los miembros de cada equipo (la estatua) estará dentro del aro mientras el resto se sitúa a unos 9 metros formando una fila. Los primeros de cada equipo lanzan a su estatua que devuelve a los segundos, mientras el primero corre a ponerse de estatua para que el segundo le lance a él mientras la primera estatua corre para ponerse en la fila de lanzadores y así sucesivamente. Se les pedirá que realicen los lanzamientos practicados en las actividades anteriores.
VUELTA A LA CALMA
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 8: recoger el material. - Actividad 9. El minuto: los alumnos/as tumbados con los ojos cerrados. A la señal empiezan a calcular el tiempo en que transcurre un minuto, cuando consideren que se ha pasado el tiempo se tienen que sentar.

Título de la sesión: Lanzamos en parábola	Curso: 5º Nº Alumnos/as: 25
Sesiones: 2/8	Fecha: 4- 5 - 2017
<u>OBJETIVOS DE SESIÓN</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Coger la bola correctamente. - Realizar lanzamientos en parábola. - Iniciarse en los lanzamientos característicos del juego: a la mano y al pulgar. 	
<u>MATERIAL</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - 25 pelotas de gimnasia rítmica desinfladas. - 1 goma elástica o red o cuerda. - 1 cono y una jaula de balones o un plinto sin tapa. - 1 aro por alumno. 	
<u>SECUENCIA DE CONTENIDOS</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Agarre de la bola. - Lanzamiento en parábola. - Lanzamientos característicos del juego. 	
<u>INICIACIÓN Y CALENTAMIENTO</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 1. Explicación: los alumnos/as se sitúan sentados formando un círculo, se procede a dar la bienvenida a los alumnos y explicar la sesión. - Actividad 2. Calentamiento: levantados en la misma posición se inicia calentamiento que se basa en movilidad articular (circunducción, oscilación, rotación, etc.) y estiramientos de las extremidades superiores hasta las inferiores, prestando especial atención en los brazos, tronco y cuello. 	
<u>PARTE PRINCIPAL</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 3: cada alumno/a con una pelota realiza los siguientes ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> - Coger la bola del suelo con una y otra mano. - Pasar la bola entregándola de mano a mano por delante y por detrás y alrededor de la cintura. - Pasar la bola alrededor de una pierna y de la otra. - Pasar la bola haciendo el ocho entre las piernas. - Lanzar la bola al aire y recepcionarla con la pala de la mano. Alternar la mano del lanzamiento y aumentar la altura del mismo. - Lanzar la bola al aire retorciéndola a derecha o izquierda y dejándola caer para comprobar hacia qué lado se dirige cuando golpea el suelo. - Actividad 4: se divide la mitad de la pista por una red o goma elástica. La mitad de la clase se coloca en un lateral la pista y a unos 7 metros de la red y en el otro lado de la pista y 	

lateral opuesto la otra mitad de la clase. Cada jugador deberá realizar lanzamientos de abajo arriba y con una mano intentando superar la red por encima, dejando la pelota en el campo del adversario. Se alternan los lanzamientos con una mano y con otra y se procura lanzar retorciendo la bola.
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 5: El corro: los alumnos/as situados alrededor del círculo central de la pista, retroceden ocho pasos para realizar lanzamientos en parábola contabilizando un punto cada vez que la pelota caiga dentro del círculo. (10 lanzamientos) - Actividad 6: ahora se coloca en el centro del círculo un cono y se repite la actividad anterior dando 10 puntos a quien consiga hacer caer la bola encima del cono y 5 puntos a quien lo golpee después de dar un bote en el suelo. - Actividad 7. La olla: misma disposición que en la actividad anterior. En medio del círculo se coloca el plinto o la jaula de balones. Cada alumno/a se situará dentro de un aro a ocho metros del plinto y deberá realizar lanzamientos en parábola. Una vez finalizado el lanzamiento se debe tener el pie contrario a la mano de lanzamiento fuera del aro, tal y como se realiza en el lanzamiento desde el tiro. Cada vez que consiga meter la pelota en el plinto obtendrá 10 puntos.
VUELTA A LA CALMA
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 8: recoger el material. - Actividad 9. El minuto: los alumnos/as tumbados con los ojos cerrados. A la señal empiezan a calcular el tiempo en que transcurre un minuto, cuando consideren que se ha pasado el tiempo se tienen que sentar.

Título de la sesión: El tiro	Curso: 5º Nº Alumnos/as: 25
Sesiones: 3/8	Fecha: 10- 5 - 2017
<u>OBJETIVOS DE SESIÓN</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar correctamente lanzamientos en parábola. - Conocer de forma elemental la primera fase del juego reglado, el tiro. 	
<u>MATERIAL</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - 25 pelotas de gimnasia rítmica desinfladas. - 1 goma elástica o red o cuerda. - 2 juegos de 9 bolos y emboque (se pueden sustituir por botellas de plástico). 	
<u>SECUENCIA DE CONTENIDOS</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Lanzamiento en parábola. - Precisión de lanzamiento en parábola. - Juego reglado. El tiro 	
INICIACIÓN Y CALENTAMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 1. Explicación: los alumnos/as se sitúan sentados formando un círculo, se procede a dar la bienvenida a los alumnos y explicar la sesión. - Actividad 2. Calentamiento: levantados en la misma posición se inicia calentamiento que se basa en movilidad articular (circunducción, oscilación, rotación, etc.) y estiramientos de las extremidades superiores hasta las inferiores, prestando especial atención en los brazos, tronco y cuello. 	
PARTE PRINCIPAL	
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 3. En parábola: se divide la clase en grupos de cinco alumnos/as. Cada equipo se sitúa en fila. El 1º de cada equipo lanza lo más alto y lejos posible de forma que el 2º salga corriendo cuando él lanza y pueda llegar a recoger la pelota antes de que caiga al suelo. 	

Todos avanzan hasta donde ha recepcionado la pelota el 2º, que ahora lanza para que salga el 3º y así sucesivamente. Si alguno no recepciona, el siguiente lanzará desde donde lanzó el anterior sin que el equipo pueda avanzar.

- **Actividad 4:** se divide la mitad de la pista por una red o goma elástica. La mitad de la clase se coloca en un lateral la pista y a unos 7 metros de la red y en el otro lado de la pista y lateral opuesto la otra mitad de la clase. Cada jugador deberá realizar lanzamientos de abajo arriba y con una mano intentando superar la red por encima, dejando la pelota en el campo del adversario. Se alternan los lanzamientos con una mano y con otra y se procura lanzar retornando la bola.
- **Actividad 5. Campo minado:** se transforma la actividad anterior en un juego reglado en el que cada miembro de cada equipo lanzará una pelota por turno desde una distancia superior a la red de 5m (se podrá aumentar en función de la progresión de los alumnos/as) tratando de lanzarla lo más alta y lejos posible para que el otro equipo la recepcione, si cae al suelo explota y pierden un punto. Así sucesivamente hasta que todos hayan lanzado, al menos una vez. Después se contabilizan los puntos.
- **Actividad 6. Lanzamientos de precisión en parábola:** la clase se divide en dos equipos. Cada miembro de cada equipo con una pelota deberá realizar lanzamientos a canasta desde distintas distancias. Se debe realizar el lanzamiento con una mano (alternando una y otra mano), e iniciando el movimiento desde detrás de la cadera. Al finalizar (5') se cuentan las canastas anotadas por cada equipo.
- **Actividad 7. El tiro:** se divide la clase en cuatro equipos que se enfrentarán dos a dos. Se juega disponiendo los bolos de forma reglamentaria y una zona de tiro situada a 7m. del fleje y a 8m de la caja. Un equipo se coloca en la zona de tiro desde la que cada miembro lanzará la pelota en parábola tal y como se ha venido practicando anteriormente. Para ser bola válida el primer bote debe darse después del fleje y antes de la última fila horizontal de bolos. Cada jugador lanzará dos bolas. Sumándose los bolos tirados. En este juego no se realizará birle ni se considerará como "bola queda" aquella que derribe los bolos de las filas laterales.

VUELTA A LA CALMA

- **Actividad 8:** recoger el material.
- **Actividad 9. El minuto:** los alumnos/as tumbados con los ojos cerrados. A la señal empiezan a calcular el tiempo en que transcurre un minuto, cuando consideren que se ha pasado el tiempo se tienen que sentar.

Título de la sesión: Precisión en el tiro Sesiones: 4/8		Curso: 5º Nº Alumnos/as: 25 Fecha: 11- 5 - 2017
<u>OBJETIVOS DE SESIÓN</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar lanzamientos de precisión. - Lanzar retornando la bola correctamente. - Practicar el tiro. 		
<u>MATERIAL</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - 25 pelotas de gimnasia rítmica desinfladas. - 13 aros. - 2 juegos de 9 bolos y emboque (se pueden sustituir por botellas de plástico). 		
<u>SECUENCIA DE CONTENIDOS</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Lanzamiento de precisión. - Lanzamiento de precisión retornando la bola. - Juego reglado: el tiro. 		
INICIACIÓN Y CALENTAMIENTO		
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 1. Explicación: los alumnos/as se sitúan sentados formando un círculo, se procede a dar la bienvenida a los alumnos y explicar la sesión. - Actividad 2. Calentamiento: levantados en la misma posición se inicia calentamiento que se basa en movilidad articular (circunducción, oscilación, rotación, etc.) y estiramientos de las extremidades superiores hasta las inferiores, prestando especial atención en los brazos, tronco y cuello. 		
PARTE PRINCIPAL		
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 3: cada alumno/a con una pelota realiza los siguientes ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> - Coger la bola del suelo con una y otra mano. - Pasar la bola entregándola de mano a mano por delante y por detrás y alrededor de la cintura. - Pasar la bola alrededor de una pierna y de la otra. - Pasar la bola haciendo el ocho entre las piernas. - Lanzar la bola al aire y recepcionarla con la pala de la mano. Alternar la mano del lanzamiento y aumentar la altura del mismo. - Lanzar la bola al aire retornándola a derecha o izquierda y dejándola caer para comprobar hacia qué lado se dirige cuando golpea el suelo. - Actividad 4. De la piedra: alumnos/as con una pelota cada uno y agrupados por parejas. Uno de la pareja lanza lo más lejos y lo más alto posible y el otro lanzará después a dar a la pelota de su compañero/a. Si le da cuenta un golpe y si no desde donde quedó la pelota del 1º tirará a dar a la pelota del 2º y así sucesivamente si no la da. Si se da a la pelota se inicia otro lanzamiento. Gana el primero que consiga 20 golpes al compañero/a. - Actividad 5. Derribar el bolo: alumnos/as con una pelota cada uno y agrupados por parejas. Realizan lanzamientos alternativamente variando la disposición de los bolos y el lanzamiento en función de ésta: <ul style="list-style-type: none"> - Bolos dispuestos reglamentariamente. Lanzamiento a 7m. de la caja. Derribar el primer bolo de la fila del medio retornando la bola a derecha o izquierda. - Colocados dos bolos, el primero y tercero de la fila del medio, la bola debe pasar entre ambos sin derribarles. - Colocada la fila del medio y un aro entre el fleje y los bolos, derribar los bolos tras realizar el lanzamiento con giro y debiendo botar la bola en el aro. 		

<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 6. El tiro: se divide la clase en cuatro equipos que se enfrentarán dos a dos. Se juega disponiendo los bolos de forma reglamentaria y una zona de tiro situada a 7m. del fleje y a 8m de la caja. Un equipo se coloca en la zona de tiro desde la que cada miembro lanzará la pelota en parábola tal y como se ha venido practicando anteriormente. Para ser bola válida el primer bote debe darse después del fleje y antes de la última fila horizontal de bolos y además no se pueden derribar con la bola los primeros bolos de las filas laterales. Cada jugador lanzará dos bolas, una a la mano y otra al pulgar. Sumándose los bolos tirados.
VUELTA A LA CALMA
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 7: recoger el material. - Actividad 8. El minuto: los alumnos/as tumbados con los ojos cerrados. A la señal empiezan a calcular el tiempo en que transcurre un minuto, cuando consideren que se ha pasado el tiempo se tienen que sentar.

Título de la sesión: Concurso de precisión	Curso: 5º Nº Alumnos/as: 25
Sesiones: 5/8	Fecha: 17- 5 - 2017
<u>OBJETIVOS DE SESIÓN</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la precisión en los lanzamientos y realizar sus propias curvas de resultados. - Practicar el juego reglado. 	
<u>MATERIAL</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - 25 pelotas de gimnasia rítmica desinfladas. - 13 aros. - 2 juegos de 9 bolos y emboque (se pueden sustituir por botellas de plástico). 	
<u>SECUENCIA DE CONTENIDOS</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Lanzamiento de precisión. - Curvas de resultados. - Juego reglado. La partida. 	
INICIACIÓN Y CALENTAMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 1. Explicación: los alumnos/as se sitúan sentados formando un círculo, se procede a dar la bienvenida a los alumnos y explicar la sesión. - Actividad 2. Calentamiento: levantados en la misma posición se inicia calentamiento que se basa en movilidad articular (circunducción, oscilación, rotación, etc.) y estiramientos de las extremidades superiores hasta las inferiores, prestando especial atención en los brazos, tronco y cuello. 	
PARTE PRINCIPAL	
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 3. Pies quietos: alumnos/as situados en círculo. Uno lanza la pelota lo más alto y lo más lejos posible, diciendo previamente: “declaro la guerra a... (nombra a un compañero/a) que deberá recoger la pelota sin que caiga. Si lo consigue, declarará la guerra a otro compañero y así sucesivamente hasta uno no la recoja en el aire y tras recogerla del suelo debe decir “pies quietos” y lanzar la pelota lo más alto y más lejos posible, perdiendo una vida aquellos que queden más cerca del lanzador que del lugar donde cae la pelota. - Actividad 4. Curvas de resultados: los alumnos/as agrupados en parejas tendrán una hoja (anexo III) en la que irán anotando los aciertos en los lanzamientos realizados. Uno de la pareja realizará 10 lanzamientos en diferentes situaciones, mientras el otro anotará en la gráfica los aciertos y viceversa. Las situaciones de lanzamiento serán las siguientes: <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocado sólo un bolo. Lanzar a derribar un bolo: la pelota puede ir rodando. (birle) <ul style="list-style-type: none"> - Desde 3m. con mano derecha. - Desde 3m. con mano Izquierda. - Desde 6m. primero con derecha y después con izquierda. 	

<p>2. Lanzar a golpear una marca en la pared a 2 m de altura.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desde 3m. con mano derecha. - Desde 3m. con mano Izquierda. - Desde 6m. primero con derecha y después con izquierda. <p>3. Colocados tres bolos en fila. Lanzar a derribar el primer bote de la fila del medio tras bote en el aro situado antes de los bolos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desde 3m. con mano derecha. - Desde 3m. con mano Izquierda. - Desde 6m. primero con derecha y después con izquierda <p>- Actividad 5. Partida de bolos: se divide la clase en cuatro equipos que se enfrentarán dos a dos. Se juega disponiendo los bolos de forma reglamentaria y una zona de tiro situada a 7m. del fleje y a 8m de la caja. Un equipo se coloca en la zona de tiro desde la que cada miembro lanzará la pelota en parábola tal y como se ha venido practicando anteriormente. Para ser bola válida el primer bote debe darse después del fleje y antes de la última fila horizontal de bolos y además no se pueden derribar con la bola los primeros bolos de las filas laterales Cada jugador lanzará dos bolas, una a la mano y otra al pulgar. Una vez que hayan acabado de tirar desde el tiro se colocarán en la zona de birle donde están las bolas lanzadas anteriormente y desde donde, sin mover el pie del sitio donde está la bola deberán lanzar (birlar) tratando de derribar el mayor número de bolos posibles. En el birle el lanzamiento es libre. Al finalizar se suman los bolos totales derribados y el otro equipo pasará a la zona de tiro para comenzar su turno.</p>
VUELTA A LA CALMA
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 6: recoger el material. - Actividad 7. Puesta en común: con los alumnos/as sentados en círculo, se lleva a cabo una puesta en común de la sesión, con comentarios acerca de las distancias, dificultades en el lanzamiento, idoneidad de los equipos, etc.

Título de la sesión: El birle	Curso: 5º Nº Alumnos/as: 25
Sesiones: 6/8	Fecha: 18- 5 - 2017
<u>OBJETIVOS DE SESIÓN</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los distintos tipos de lanzamiento del birle. - Mejorar los lanzamientos del birle. - Practicar el juego reglado. 	
<u>MATERIAL</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - 25 pelotas de gimnasia rítmica desinfladas. - 13 aros - 4 juegos de 9 bolos y emboque (se pueden sustituir por botellas de plástico). 	
<u>SECUENCIA DE CONTENIDOS</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Lanzamiento de birle. - Juego reglado. 	
INICIACIÓN Y CALENTAMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 1. Explicación: los alumnos/as se sitúan sentados formando un círculo, se procede a dar la bienvenida a los alumnos y explicar la sesión. - Actividad 2. Calentamiento: levantados en la misma posición se inicia calentamiento que se basa en movilidad articular (circunducción, oscilación, rotación, etc.) y estiramientos de las extremidades superiores hasta las inferiores, prestando especial atención en los brazos, tronco y cuello. 	

PARTE PRINCIPAL	
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 3. Derribar bolos: alumnos/as con una pelota cada uno y agrupados por parejas. Realizan lanzamientos alternativamente variando la disposición de los bolos y jugadores/as. El lanzamiento se realiza rodando la bola por el suelo o con poca elevación y golpeando el suelo antes de impactar con los bolos. <ul style="list-style-type: none"> - Solamente armados los tres bolos de afuera y a una distancia de 2m. Deberán derribar los tres bolos golpeando directamente al primer bolo. (birle a la mano). - Igual que el anterior, pero con birle al pulgar y al medio. - Con tres bolos armados en diagonal se realiza un birle desde cerca (al castro). - Mismos ejercicios con todos los bolos armados. - Armados todos los bolos tiramos desde diferentes posiciones, golpeando la bola en el suelo antes de derribarlos (se puede colocar un aro en el lugar en el que debe botar la pelota). - Birles con cruce. Se realizarán cuando la bola esté enfrente de los bolos. Para ello los alumnos/as realizarán el birle desde diferentes distancias. - Actividad 4. Obligar: se divide la clase en cuatro grupos. Cada grupo cuenta con un juego de bolos y cada alumno/a con una bola. Un miembro del grupo señala una posición en el birle debiendo lanzar todos desde esa posición. El jugador/a que más bolos derribe será el ganador/a y pondrá otra posición. - Actividad 5. Partida de bolos: se divide la clase en cuatro equipos que se enfrentarán dos a dos. Se juega disponiendo los bolos de forma reglamentaria y una zona de tiro situada a 7m. del fleje y a 8m de la caja. Un equipo se coloca en la zona de tiro desde la que cada miembro lanzará la pelota en parábola tal y como se ha venido practicando anteriormente. Para ser bola válida el primer bote debe darse después del fleje y antes de la última fila horizontal de bolos y además no se pueden derribar con la bola los primeros bolos de las filas laterales. Cada jugador lanzará dos bolas, una a la mano y otra al pulgar. Una vez que hayan acabado de tirar desde el tiro se colocarán en la zona de birle donde están las bolas lanzadas anteriormente y desde donde, sin mover el pie del sitio donde está la bola deberán lanzar (birlar) tratando de derribar el mayor número de bolos posibles. En el birle el lanzamiento es libre. Al finalizar se suman los bolos totales derribados y el otro equipo pasará a la zona de tiro para comenzar su turno. 	
VUELTA A LA CALMA	
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 6: recoger el material. - Actividad 7. Puesta en común: con los alumnos/as sentados en círculo, se lleva a cabo una puesta en común de la sesión, con comentarios acerca de las distancias, dificultades en el lanzamiento, idoneidad de los equipos, etc. 	

Título de la sesión: ¡A la bolera! Sesiones: 7/8	Curso: 5º Nº Alumnos/as: 25 Fecha: 24- 5 - 2017
<p style="text-align: center;"><u>OBJETIVOS DE SESIÓN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Practicar los diferentes lanzamientos del tiro y el birle. - Jugar al bolo palma en una bolera reglamentaria. 	
<p style="text-align: center;"><u>MATERIAL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 25 bolas de madera. Adecuando el peso de las mismas a las capacidades del alumnado. - 2 juegos de 9 bolos y emboque (se pueden sustituir por botellas de plástico). 	
<p style="text-align: center;"><u>SECUENCIA DE CONTENIDOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lanzamientos en el bolo palma. - El juego reglado. 	
<p style="text-align: center;"><u>INICIACIÓN Y CALENTAMIENTO</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 1. Explicación: los alumnos/as se sitúan sentados formando un círculo, se procede a dar la bienvenida a los alumnos y explicar la sesión que en esta ocasión se desarrollará en la bolera anexa al colegio. - Actividad 2. Calentamiento: levantados en la misma posición se inicia calentamiento que se basa en movilidad articular (circunducción, oscilación, rotación, etc.) y estiramientos de las extremidades superiores hasta las inferiores, prestando especial atención en los brazos, tronco y cuello. 	
<p style="text-align: center;"><u>PARTE PRINCIPAL</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Actividad 3. Practicando el tiro: alumnos/as con una bola cada uno y agrupados por parejas. Realizan lanzamientos alternativamente variando la disposición de los bolos y el lanzamiento en función de ésta: <ul style="list-style-type: none"> - Bolos dispuestos reglamentariamente. Lanzamiento a 7m. de la caja. Derribar el primer bolo de la fila del medio retornando la bola a derecha o izquierda. - Colocados dos bolos, el primero y tercero de la fila del medio, la bola debe pasar entre ambos sin derribarles. - Colocada la fila del medio y un aro entre el fleje y los bolos, derribar los bolos tras realizar el lanzamiento con giro y debiendo botar la bola en el aro. - Actividad 4. Practicando el birle: alumnos/as con una bola cada uno y agrupados por parejas. Realizan lanzamientos alternativamente variando la disposición de los bolos y jugadores/as. El lanzamiento se realiza rodando la bola por el suelo o con poca elevación y golpeando el suelo antes de impactar con los bolos. <ul style="list-style-type: none"> - Solamente armados los tres bolos de afuera y a una distancia de 2m. Deberán derribar los tres bolos golpeando directamente al primer bolo. (birle a la mano). - Igual que el anterior, pero con birle al pulgar y al medio. - Con tres bolos armados en diagonal se realiza un birle desde cerca (al castro). - Mismos ejercicios con todos los bolos armados. - Armados todos los bolos tiramos desde diferentes posiciones, golpeando la bola en el suelo antes de derribarlos (se puede dibujar en la tierra un círculo en el lugar en el que debe botar la bola). - Birles con cruce. Se realizarán cuando la bola esté enfrente de los bolos. Para ello los alumnos/as realizarán el birle desde diferentes distancias. - Actividad 5. La partida reglamentaria: se divide la clase en dos equipos se enfrentarán, teniendo dos bolas cada miembro. Se realiza un sorteo y el equipo ganador elige tiro o raya. El que va al tiro señala la distancia desde la que se va a lanzar mientras que el otro debe 	

poner el emboque a la mano o al pulgar. El equipo que venza deberá ganar dos chicos (dos tiradas cada chico). Después de jugar el primer chico los equipos intercambian los roles. En caso de empate se realiza un chico de desempate. Gana un chico el equipo que mayor número de bolos derribe en dos tiradas.

VUELTA A LA CALMA

- **Actividad 6:** recoger el material.
- **Actividad 7. Puesta en común:** con los alumnos/as sentados en círculo, se lleva a cabo una puesta en común de la sesión, con comentarios acerca de las distancias, dificultades en el lanzamiento, el peso de las bolas, idoneidad de los equipos, cumplimiento de las reglas del juego, etc.

Título de la sesión: Jugamos con un jugador profesional
Sesiones: 8/8

Curso: 5º **Nº Alumnos/as:** 25
Fecha: 25- 5 - 2017

OBJETIVOS DE SESIÓN

- Jugar al bolo palma.

MATERIAL

- 25 bolas de madera. Adecuando el peso de las mismas a las capacidades del alumnado.
- Juego de bolos reglamentario.

SECUENCIA DE CONTENIDOS

- Explicación y demostración de los distintos lanzamientos por parte del jugador profesional que colabore.
- El juego reglado.

INICIACIÓN Y CALENTAMIENTO

- **Actividad 1. Explicación:** los alumnos/as se sitúan sentados formando un círculo, se procede a dar la bienvenida a los alumnos y explicar la sesión que en esta ocasión se desarrollará en la bolera anexa al colegio. Igualmente se procederá a presentar al jugador profesional que participará en la sesión.
- **Actividad 2. Calentamiento:** levantados en la misma posición se inicia calentamiento que se basa en movilidad articular (circunducción, oscilación, rotación, etc.) y estiramientos de las extremidades superiores hasta las inferiores, prestando especial atención en los brazos, tronco y cuello.

PARTE PRINCIPAL

- **Actividad 3. Demostración profesional:** el jugador profesional invitado, explica y demuestra la técnica correcta de lanzamiento desde el tiro y desde el birle.
- **Actividad 4. La partida reglamentaria:** se divide la clase en dos equipos se enfrentarán, teniendo dos bolas cada miembro. Se realiza un sorteo y el equipo ganador elige tiro o raya. El que va al tiro señala la distancia desde la que se va a lanzar mientras que el otro debe poner el emboque a la mano o al pulgar. El equipo que venza deberá ganar dos chicos (dos tiradas cada chico). Después de jugar el primer chico los equipos intercambian los roles. En caso de empate se realiza un chico de desempate. Gana un chico el equipo que mayor número de bolos derribe en dos tiradas.

VUELTA A LA CALMA

- **Actividad 5:** recoger el material.
- **Actividad 6. Puesta en común:** con los alumnos/as sentados en círculo, se lleva a cabo una puesta en común de la sesión. Se dispone de este tiempo para que los alumnos planteen cuestiones al jugador profesional y que este a su vez pueda hacer comentarios acerca del desarrollo de la sesión.

6. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

El presente TFG se ha llevado a cabo con la finalidad de dar respuesta a los objetivos que se establecieron al inicio del mismo. Se formuló como objetivo general la elaboración de una propuesta de intervención didáctica basada en el deporte autóctono más relevante de Cantabria, el bolo palma, con el fin de aproximar a un alumnado determinado (5º de EP) a la práctica de este deporte. Así pues, se ha diseñado una UD de ocho sesiones con una duración total de ocho horas, abarcando un periodo de cuatro semanas. En dicha propuesta se han incluido tanto aspectos curriculares (competencias, contenidos, objetivos de etapa y de área, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, etc.) como aspectos metodológicos y de organización (sesiones, actividades, temporalización y tipo de agrupamiento), todos ellos encaminados al cumplimiento de este objetivo general.

Igualmente, se establecieron otros objetivos específicos. El primero de ellos ayudar a la preservación y transmisión de las manifestaciones y tradiciones de Cantabria. Así pues, se decidió elaborar una intervención didáctica cuyo protagonista fuese el bolo palma, el cual además de estar considerado como patrimonio cultural de bien inmaterial supone una de las mayores manifestaciones de la tradición cántabra.

El segundo y tercero de los objetivos propuestos que consistían en contribuir a la difusión del bolo palma e incentivar al alumnado en la práctica de deportes autóctonos y de menor repercusión, se han logrado, de igual modo, mediante la intervención didáctica propuesta ya que a través de su puesta en práctica en el contexto escolar se lograrán ambos objetivos.

El cuarto de los objetivos específicos, referido a conocer los fundamentos del bolo palma se cumple en la medida en que en el presente trabajo se ha incluido un aparatado que aborda tanto el origen e historia de este deporte como las técnicas y reglas normativas esenciales para su práctica. En el mismo sentido, el alumnado podrá conocer los fundamentos y características del juego a medida que se desarrollan las distintas actividades propuestas en la UD.

El último de los objetivos específicos, que hace referencia a los beneficios para la salud que aporta la actividad física en general y el bolo palma en particular, se ha tratado de dar alcance a través del conocimiento de los principales aspectos motrices de los niños/as en la etapa de EP. Igualmente, a través de la puesta en práctica de las sesiones planificadas en la UD, se alcanzará aún más este objetivo puesto que jugar a bolo palma, implica una

mejora global de la salud, de las destrezas motrices y de la fuerza, además de que permite que las relaciones sociales mejoren a través del juego.

Por todo ello, y tras lo indicado en el TFG se puede concluir que la propuesta de intervención didáctica que se plantea no solo cumple con los objetivos propuestos si no que, según el marco teórico, la implementación de la UD basada en el bolo palma permitiría trabajar las tanto las competencias clave de etapa como la mayoría de los contenidos curriculares.

Por último, como medida de mejora, se propone que una vez puesta en práctica esta UD y observadas sus necesidades y grado de cumplimiento de los objetivos propuestos, se proceda a elaborar un proyecto más ambicioso, a través del cual se puedan incluir otros deportes y juegos tradicionales u autóctonos de Cantabria (otras modalidades de bolos, palas cántabras, salto pasiego, traineras, etc.) en la programación de aula y por qué no en el Proyecto Educativo del Centro.

7. CONSIDERACIONES FINALES

El interés personal por el deporte en general y su gran valor como instrumento formativo unido a la convicción de que el mundo, cada vez más globalizado, hace que nos olvidemos de nuestros orígenes, han motivado la realización de este trabajo en el que hemos tratado de aunar ambos aspectos: el deporte y la tradición. Para ello hemos elaborado una UD dirigida a niños/as de 5º curso de EP, en la que a través del deporte tradicional que más se identifica con las tradiciones y expresiones culturales de Cantabria, podamos llevar a cabo no sólo la formación integral de los alumnos/as mediante el proceso de enseñanza – aprendizaje, sino también una labor de transmisión y difusión de las tradiciones como signos de identidad y arraigo a nuestra región.

La principal limitación a la hora de poner en marcha la UD propuesta puede surgir, del material necesario para el desarrollo de la misma debido a las características específicas de los elementos del juego del bolo palma que en muchos casos puede suponer un peligro para la salud de nuestros alumnos/as. Por ello hemos planteado la propuesta con un material adaptado que podemos elaborar fácilmente con nuestros alumnos y que va a permitir la implementación de la UD en cualquier centro y para cualquier grupo, independientemente de su grado de conocimiento y desempeño del juego. Igualmente, la bolera como espacio ideal para la práctica de este deporte, puede suponer una limitación a la hora de su puesta en práctica, ya que no todos los centros disponen de una bolera en la que poder practicar. Por ello, también hemos utilizado material y hemos diseñado

actividades que permiten la práctica del bolo palma tanto al aire libre (patio) como en espacios cerrados (pabellón).

Por último y en cuanto a las facilidades, el contexto sociocultural del Centro elegido nos permitirá llevar a cabo la UD con garantías de que se cumplan los objetivos propuestos, sin embargo, hasta que no se pueda poner en práctica la valoración de los mismos como de la propia intervención didáctica será hipotética.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Berk, L.E. (1999): Desarrollo del niño y del adolescente. Cuarta edición. Madrid: Prentice hall Iberia.
- Bolo Palma. Reglamento de Juego. Recuperado de <https://maderadeser.com/archivo/2016/Bolo-Palma-Reglamento-de-Juego-2016.pdf>
- Cagigal, J. (1981). ¡Oh! Deporte (Anatomía de un gigante). Valladolid: Miñón.
- Craig, Grace J. y Baucum, Don (2009): Desarrollo psicológico. Novena edición. México: Pearson education.
- Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria. Boletín Oficial de Cantabria, extraordinario 29, de 13 de junio de 2014.
- Decreto 18/2016, de 7 de abril, que modifica el Decreto 27/2014, de 5 de junio, que establece el currículo de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria. Boletín Oficial de Cantabria, 72, de 15 de abril de 2016.
- Díaz, A. (1995). Fundamentos del bolo palma. Santander: Federación cántabra de bolos.
- Huizinga, J (1987). Homo Ludens. Madrid: Alianza
- Menéndez Pelayo, M. (1995). Historia de los heterodoxos españoles. Alicante: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 2003
- Lavega, P. y Olaso, S. (2003). 1000 Juegos y deportes populares y tradicionales, la tradición jugada. Barcelona: Paidotribo.

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Boletín Oficial del Estado, 295, de 10 de diciembre de 2013
- López Ros, V. y Pradas, R. (1998). La enseñanza del deporte escolar: hacia un deporte más educativo. Puertas a la lectura, 4, 50-53.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. Boletín oficial del Estado, 25, de 29 de enero de 2015.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado, 52, de 1 de marzo de 2014.
- Resolución por la que se dispone la publicación del acuerdo del Consejo de Gobierno por el que se procede a la declaración del juego de los bolos como Bien de Interés Cultural Etnográfico Inmaterial por definir, por sí mismo, un aspecto destacado de la cultura de Cantabria. Boletín Oficial de Cantabria 31, de 16 de febrero de 2015.
- Rodríguez Antelo, V.M (2011). El birle o el bolo palma. Recuperado de <http://museodeljuego.org/bibliopediapublicaciones/juegos-tradicionales/el-birle-o-bolo-palma/>
- Samour, H. (2005). Globalización, cultura e identidad. Recuperado de: http://www.uca.edu.sv/facultad/chn/c1170/Globalizacion_cultura_e_identidad.Samour.pdf

9. WEBGRAFÍA

- <https://maderadeser.com/>
- <http://museodeljuego.org>
- <http://www.aytobezana.com>

10. ANEXOS

• ANEXO I. CRONOGRAMA DE SESIONES DE LA UD

CRONOGRAMA DE SESIONES DE LA UD					
Sesión	Objetivos de sesión	Duración		Fecha	Semanas
1/8	Realizar diferentes tipos de lanzamiento.	1h	Total 8 h	3 / 5 / 2017	1ª
2/8	Realizar lanzamientos característicos del juego.	1h		4 / 5 / 2017	
3/8	Realizar correctamente lanzamientos en parábola.	1h		10 / 5 / 2017	2ª
4/8	Realizar lanzamientos de precisión.	1h		11 / 5 / 2017	
5/8	Mejorar la precisión el tiro. Realizar curvas de resultado.	1h		17 / 5 / 2017	3ª
6/8	Conocer los lanzamientos del birle. Mejorar los lanzamientos del birle	1h		18 / 5 / 2017	
7/8	Jugar a los bolos reglamentarios.	1h		24 / 5 / 2017	4ª
8/8	Jugar a los bolos reglamentarios.	1h		25 / 5 / 2017	

• ANEXO II. HORARIO 5º CURSO EP CEIP MENÉNDEZ PELAYO

Horario 5º Curso Primaria					
Hora/Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00	Inglés	Música	Matemáticas	Inglés	Inglés
10:00	Ciencias Sociales	Ciencias Sociales	Ciencias Naturales	Ciencias Naturales	Educación Plástica
11:00	Recreo				
11:30	Lengua y Literatura	Lengua y Literatura	Educación Física	Educación Física	Lengua y Literatura
12:30	Matemáticas	Matemáticas	Lengua y Literatura	Lengua y Literatura	Matemáticas
13:30	Religión	Tutoría	Religión	Tutoría	Taller
	Valores		Valores		
14:00	Comedor				

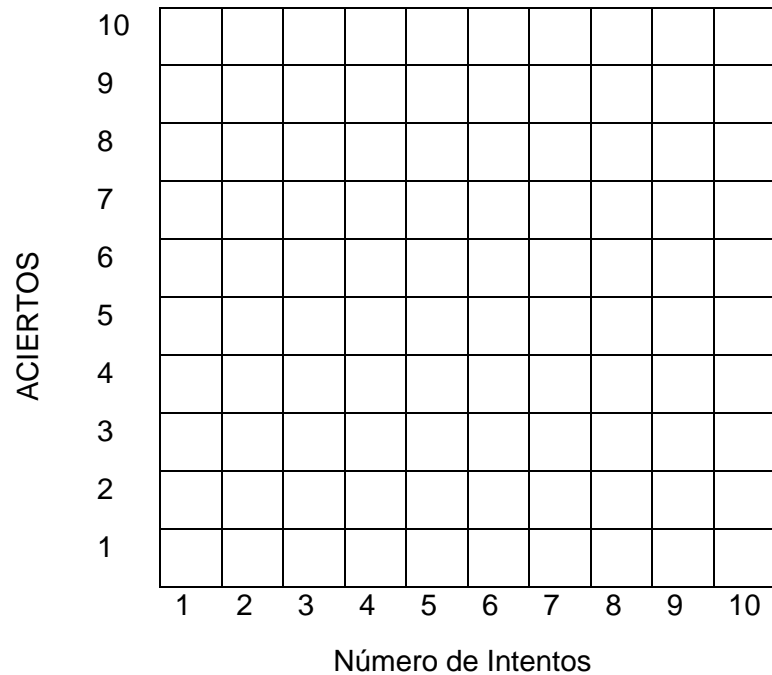
- ANEXO III. FICHAS DE EVALUACIÓN PROCESUAL

FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA PRECISIÓN EN EL TIRO

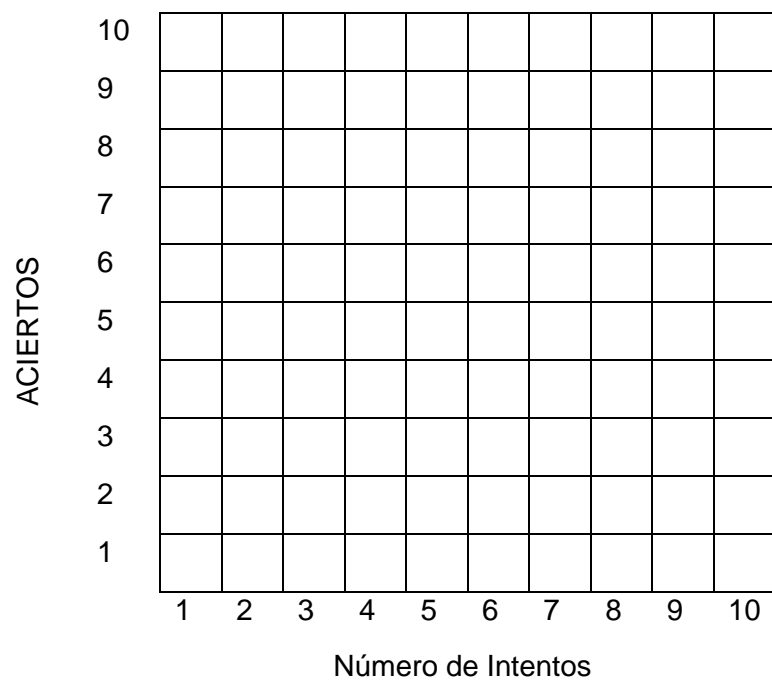
Nombre:

Curso:

Apellidos:

CURVAS DE RESULTADOS


Distancia: 3 metros. Mano de lanzamiento: Dcha.



Distancia: 3 metros. Mano de lanzamiento: Izda.

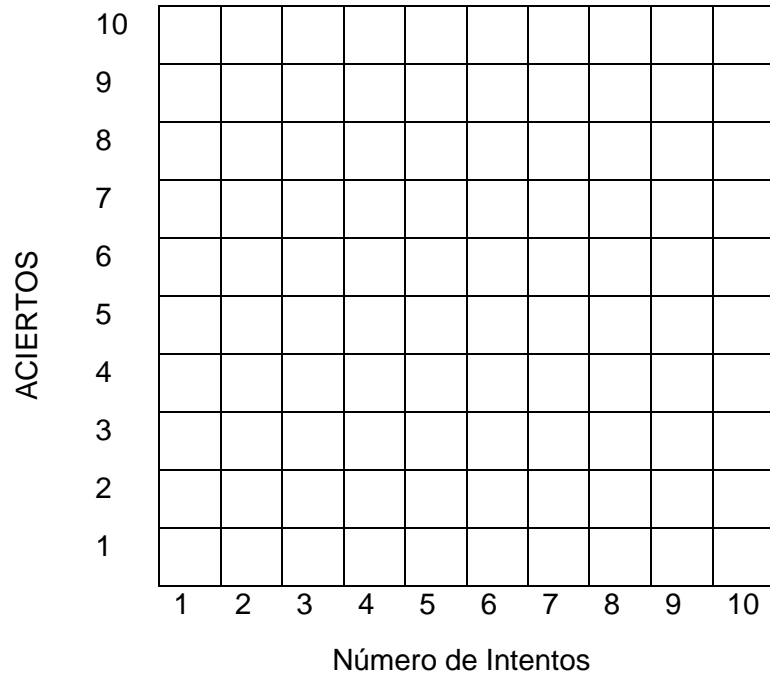
FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA PRECISIÓN EN EL TIRO

Nombre:

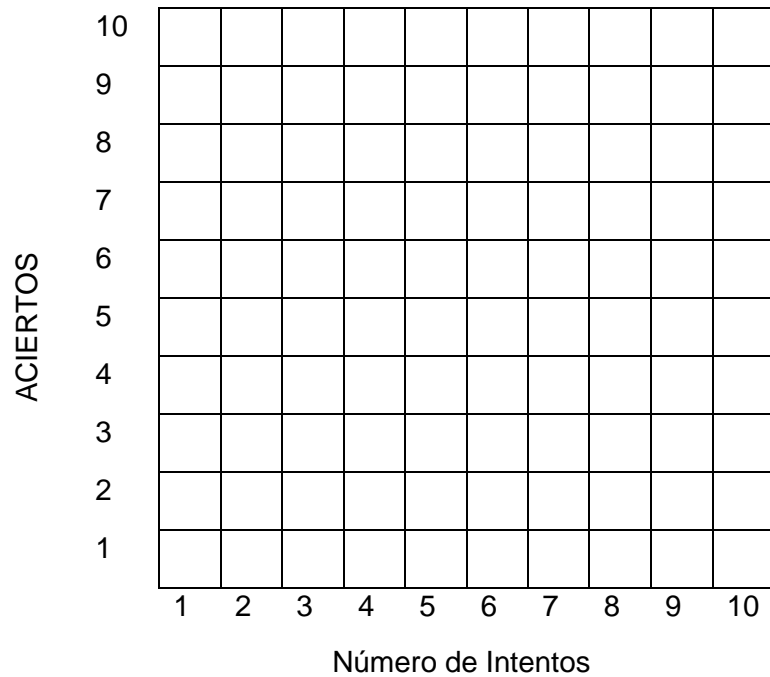
Curso:

Apellidos:

CURVAS DE RESULTADOS



Distancia: 6 metros. Mano de lanzamiento: Dcha.



Distancia: 6 metros. Mano de lanzamiento: Izda.

- **ANEXO IV. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DE LAS SESIONES**

EVALUACIÓN DE LAS SESIONES		
Sesión	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
1	Realizar diferentes tipos de lanzamiento.	Realiza diferentes tipos de lanzamiento.
2	Realizar lanzamientos característicos del juego.	Realiza lanzamientos característicos del juego
3	Realizar correctamente lanzamientos en parábola.	Es capaz de lanzar una bola en parábola
4	Realizar lanzamientos de precisión.	Lanza la bola con cierta precisión.
5	Mejorar la precisión el tiro. Realizar curvas de resultado.	Lanza la bola en parábola con precisión y superando el fleje. Anota sus aciertos en una gráfica.
6	Conocer los lanzamientos del birle. Mejorar los lanzamientos del birle	Conoce los tipos de lanzamientos del birle. Es capaz de birlar desde distintas posiciones.
7	Jugar a los bolos reglamentarios.	Juega a los bolos y conoce las reglas fundamentales.
8	Jugar a los bolos reglamentarios.	Juega a los bolos y conoce las reglas fundamentales.

- **ANEXO V. MATRIZ DE EVALUACIÓN**

Rúbrica de evaluación de la UD				
Indicadores	Suspense	Aprobado	Notable	Sobresaliente
Reglas del juego (20%)	Desconoce las reglas básicas del juego.	Conoce sólo las reglas aplicadas en el birle o en el tiro.	Conoce las reglas tanto del tiro como del birle, pero desconoce la forma en que se desarrolla una partida.	Conoce todas las reglas del juego, así como la forma en que se desarrolla una partida.
Lanzamientos desde el tiro (20%)	Lanza en parábola retorñeando la bola a derecha o izquierda.	Lanza la bola retorñeada y en parábola desde una distancia de 7m superando el fleje.	Lanza la bola retorñeada y en parábola desde una distancia de 7m superando el fleje y derribando bolos.	Lanza la bola retorñeada y en parábola desde una distancia de 7m superando el fleje y derribando bolos de la fila central.
Lanzamientos desde el birle (20%)	No conoce los tipos de birle.	Lanza desde cerca de los bolos de forma correcta.	Lanza desde distancia cercana y media a los bolos de forma correcta.	Lanza desde todas las distancias y posiciones del birle de forma correcta.
Participación (20%)	No participa activamente en las actividades propuestas.	Participa en aquellas actividades que le resultan atractivas.	Participa en la gran mayoría de las actividades propuestas.	Participa en la totalidad de las actividades propuestas.
Respeto y colaboración (20%)	No muestra respeto a los compañeros ni colabora en las tareas grupales.	Muestra respeto a los compañeros, pero se muestra poco colaborativo en las tareas grupales.	Muestra respeto a los compañeros y se muestra colaborativo en alguna de las tareas grupales.	Muestra respeto a los compañeros y se muestra colaborativo en todas de las tareas grupales.

- **ANEXO VI. EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN DIDÁCTICA**

EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN DIDÁCTICA			
	Destacamos	Ha de mejorarse	Propuestas
Estructuración de las sesiones			
Idoneidad y tiempos de las actividades			
Idoneidad de los contenidos			
Cantidad de los contenidos			
Idoneidad de la metodología empleada			
Organización de la clase			
Grado de consecución de los objetivos			
Material utilizado			
Instalaciones utilizadas			
Motivación del alumnado			