



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Grado en Maestro en Educación Primaria

**Unidad Didáctica basada en el “caranbol”
como deporte alternativo en el currículo
de sexto de Educación Primaria**

Trabajo fin de estudio presentado por:	Miguel Ángel Hernández Lorenzo
Tipo de trabajo:	Propuesta didáctica
Área:	Educación Física
Director/a:	Javier Tierno
Fecha:	9/06/2020

Resumen

Hoy en día multitud de preadolescentes que finalizan la educación primaria carecen de habilidades motrices básicas y gestos técnicos deportivos aplicados a situaciones de oposición y que den pie a la resolución de conflictos. En este trabajo, con el fin de incluir un deporte que trabaje estas necesidades y otras muchas más, se presentará el caranbol como deporte alternativo y de nueva creación.

Este deporte tiene como particularidad la mezcla de gestos técnicos de otros muchos deportes que servirán en parte como medio de inclusión de todos los alumnos en el juego, puesto que la mayoría de los estudiantes tienen las capacidades de dominar al menos un tipo de gesto o habilidad. Por otro lado, la dinámica forma de conseguir puntos y sus opciones de jugabilidad hace del caranbol un deporte atractivo que practicar en primaria como colofón a los aprendizajes generales durante toda la etapa de primaria.

Dicho esto, en este trabajo encontraremos una propuesta didáctica de un nuevo deporte alternativo, que se enmarcará en el curso de sexto de primaria, diseñando todos los puntos curriculares, actividades y normativa para seguir de forma satisfactoria la puesta en práctica de esta unidad didáctica en la materia de educación física.

Palabras clave:

Caranbol, deportes alternativos, deportes colectivos, unidad didáctica, educación física.

Índice de contenidos

1.	Introducción	1
2.	Objetivos del trabajo.....	3
2.1.	Objetivo general	3
2.2.	Objetivos específicos	3
3.	Marco teórico	4
3.1.	La actividad físico-deportiva en educación primaria.....	4
3.2.	Beneficios de la práctica físico-deportiva	5
3.3.	Tipos de deporte.....	7
3.4.	Los deportes alternativos.....	10
3.5.	Los deportes alternativos en el contexto legislativo en materia educativa	12
3.6.	El caranbol como deporte de equipo	13
4.	Contextualización	15
4.1.	Características del entorno	15
4.2.	Descripción del centro	15
4.3.	Características del alumnado	15
5.	Propuesta de unidad didáctica	16
5.1.	Introducción	16
5.1	Justificación	16
5.2.	Referencias legislativas	17
5.3.	Objetivos de la propuesta y relación con las competencias.....	17
5.3.1.	Competencias	17
5.3.2.	Objetivos	18
5.4.	Contenidos	18
5.5.	Metodología	19

5.6.	Sesiones y/o actividades	20
5.7.	Planificación Temporal.....	31
5.8.	Medidas de atención a la diversidad / Diseño universal del aprendizaje	31
5.9.	Sistema de evaluación	32
5.9.1.	Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.....	33
5.9.2.	Instrumentos de evaluación.....	34
6.	Conclusiones.....	35
7.	Consideraciones finales.....	37
8.	Referencias bibliográficas	38
9.	Anexos.....	41
	Anexo 1 – El reglamento del caranbol	41
	Anexo 2 – Organización sesión 3. ¡Lanzamos y gol!	46
	Anexo 3 – Organización circuito sesión 4.....	47
	Anexo 4 – Planificación temporal.	48
	Anexo 5 – Instrumento de evaluación. Planilla de observación/rúbrica.....	49

Índice de tablas

Tabla 1. Clasificación de deportes por Parlebas (2008).	9
Tabla 2. Categorías del deporte según incertidumbre por Hernández-Moreno (1984).	9
Tabla 3. Objetivos de la propuesta didáctica	18
Tabla 4. Contenidos de la propuesta según el Decreto de Castilla la Mancha.	18
Tabla 5. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje empleados en la UD.	33
Tabla 6. Correlación entre criterios de evaluación, objetivos y competencias.	34
Tabla 7. Temporalización de la UD 10 de caranbol.	48
Tabla 8. Planilla de observación para la evaluación del caranbol.	49

Índice de figuras

Figura 1. Portería y campo de juego de caranbol.....	41
Figura 2. Organización sesión 3.	46
Figura 3. Organización circuito de habilidad sesión 4.	47

1. Introducción

Hoy en día la sociedad nos marca un ritmo donde la innovación, las nuevas tendencias y las modas guían nuestro día a día, de este modo la educación y la asignatura de Educación Física no se quedan atrás, siguiendo corrientes donde la novedad generalmente resulta atractiva y la adaptabilidad a espacios, medios, diferentes culturas y a la sociedad actual resultan fundamentales para llegar a los alumnos de una forma en la que la educación resulte llamativa y motivadora. Por ende, en este trabajo se buscará generar una propuesta de un nuevo deporte alternativo colectivo, en el que se aglutinen beneficios propios de los deportes de equipo, se cumplan contenidos requeridos por el currículo de Educación Primaria y se aprendan valores dependientes del deporte como medio de unión e integración.

Con todo esto es conveniente mencionar que son los deportes alternativos. Para Ruiz (1996), los juegos y deportes alternativos son actividades más cercanas al alumnado, estas actividades son introducidas en el currículo de Educación Física como nuevos contenidos que fomentan enfoques vivenciales y experimentales a través de materiales innovadores y de fácil creación que dotan a estos deportes de un atractivo único, que lo diferencia de los deportes tradicionales. Por otro lado, para Arráez (1995), estos deportes suelen ser de nueva creación o adaptaciones de otros deportes que se pueden practicar en el ámbito escolar y por consiguiente se adaptarán a los medios e instalaciones dependientes. El mismo autor indica que estos deportes suelen ser de fácil aprendizaje y acceso a todo tipo de alumnado, buscando a su vez la inclusión para todos los participantes, generalmente estos deportes tendrán un carácter cooperativo hallando como consecuencia la formación integral del alumnado. Algunos deportes alternativos que se han dado a conocer en los últimos años son el kinball, floorball, lacrosse, fútboltenis, duni y fútbol gaélico entre otros.

En esta propuesta, se tomará el Fútbol Gaélico como una inspiración para el desarrollo del "caranbol", deporte de nueva creación que se va a presentar en este trabajo a través de una unidad didáctica. El Caranbol, trata de una adaptación del conocido deporte en Irlanda "gaelic football", dicha adaptación se dará con el objetivo de flexibilizar normas, espacios, materiales, competitividad e inclusión del alumnado. Algunas pautas que caracterizan el Caranbol son que se podrá jugar en campos de fútbol sala o balonmano. Los equipos serán

mixtos, además la variedad de formas de juego se adapta a la mayoría de las capacidades motrices de los alumnos a los que se dirige dicho deporte. El objetivo del juego será lograr más puntos que el equipo contrario, esto se conseguirá mediante goles en la portería de fútbol que valdrá 3 puntos y la de rugby 1 punto, la acción de "carambola" es la que da nombre al deporte y consiste en evitar el gol lanzando un balón de menor dimensión contra el balón de juego, consiguiendo un punto extra para el equipo que evita el gol. Otra de las diferencias con el fútbol gaélico es la sanción al contacto con el rival.

Durante dicho trabajo veremos como el caranbol es considerado como deporte alternativo y a su vez como deporte de equipo y de oposición. Para Sierra (1996), los deportes de equipo en el ámbito educativo dan lugar a evitar una discriminación sociocultural y de nivel, desarrollando habilidades cognitivas, motrices y afectivo-sociales. A su vez estos deportes en edad escolar incentivan la creatividad y diversión en los alumnos, que buscarán la cooperación para lograr los objetivos del juego, dejando de lado los altos niveles de competitividad que se da en los deportes fuera del marco escolar. Por otro lado, para autores como Ramírez et al. (2004), la práctica deportiva en general conlleva beneficios físicos y de prevención de enfermedades, que dotarán a los practicantes de un equilibrio entre cuerpo y mente, evitando enfermedades como la obesidad, el estrés y la ansiedad entre muchas otras.

El deporte el cual se va a proponer es ideal para desarrollar y empezar a practicar durante el último ciclo de Educación Primaria, concretamente lo ubicaremos en el curso de sexto de primaria, para posteriormente proponer su progresión práctica y de aprendizaje en la etapa de secundaria. Para finalizar, remarcar que este trabajo fin de grado contará con un marco teórico que justificará la creación y desarrollo de este deporte, esbozando los detalles para su práctica, así como los beneficios que puede ofrecer y como se enmarcaría en un contexto educativo. En la parte principal del trabajo propondremos una Unidad Didáctica compuesta de contenidos, objetivos, competencias, metodología, sesiones y actividades, temporalización, su correspondiente evaluación y adaptaciones curriculares... todo ello para que se pueda de esta forma realizar una intervención práctica en primaria, desarrollando la base para que en el futuro este deporte pueda ser practicado y difundido. Finalmente nos encontraremos con las conclusiones, consideraciones finales y anexos que ayudarán a terminar de comprender la propuesta, del que destacamos la normativa de dicho deporte.

2. Objetivos del trabajo

2.1. Objetivo general

1. Diseñar una Unidad Didáctica centrada en el “caranbol” como deporte alternativo de nueva creación, dirigida a alumnos de sexto curso de Educación Primaria.

2.2. Objetivos específicos

1. Entender el concepto de actividades físico-deportivas y su influencia en la escuela.
2. Revisar los beneficios que aporta el deporte y la actividad física a toda la población, indagando en la repercusión que tienen estos en la población infantil.
3. Categorizar los distintos tipos de deportes existentes, haciendo hincapié en la descripción de los deportes alternativos.
4. Establecer una justificación y cabida del caranbol dentro del currículo de Educación Primaria como deporte alternativo y colectivo, describiendo las reglas básicas del deporte mencionado.
5. Desarrollar actividades, juegos y ejercicios que permitan aprender y progresar en la práctica del caranbol como deporte alternativo.
6. Regular y crear criterios que permitan evaluar las capacidades de los alumnos en relación con la práctica del caranbol, adaptándose a lo establecido en la legislación vigente y permitiendo la práctica del deporte con total normalidad, tratando de innovar en las formas de llevar a cabo la evaluación deportiva de los alumnos.

3. Marco teórico

En el siguiente apartado vamos a fundamentar la introducción del caranbol como deporte alternativo - colectivo dentro del currículo de educación primaria, así como los beneficios y aportaciones que puede generar a sus practicantes.

3.1. La actividad físico-deportiva en educación primaria

Hoy en día vivimos en una sociedad donde la actividad física está pasando a tener una vital importancia en nuestro día a día, el cuidado de nuestra salud es influenciado por la actividad física que realizamos, pero ¿Qué entendemos como actividad física y como deporte? Lo primero que debemos hacer es entender dichos conceptos por separado para más tarde unificarlos en uno conjunto.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) propone que la actividad física es cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que tienen como consecuencia un gasto de energía. Además, dicha organización recalca que la inactividad física es uno de los factores de riesgo que más mortalidad mundial causa, llegando a un 6% del total de muertes. Teniendo en cuenta esta mencionado podemos abarcar numerosas ejemplos y actividades de todo aquello que engloba la actividad física, no obstante, sería interesante conocer las ideas de autores al respecto.

Según Prieto (2011) la actividad física son las actividades que se realizan a lo largo del día, teniendo que consumir energía para realizarlas, mediante el movimiento de nuestro cuerpo. Dicho autor también insiste en que la actividad física no solo evita enfermedades, sino que va más allá y ayuda a corregirlas mejorando nuestro estado de salud, de este modo propone la actividad física continuada para la mejoría de dolencias y patologías a lo largo del tiempo., Esta repetición de actividad física continuada y programada pasaría a considerarse según Prieto (2011) como ejercicio, ya que tiene como objetivo mantener y mejorar la forma física. Por otro lado, Cenarruzabeitia et al. (2004), concretan en la definición de actividad física, la consecución de todo movimiento corporal producido por los músculos que finalice como resultado en un gasto energético que se añade al metabolismo basal. Estos autores llegan a la conclusión que una recomendación asequible y sencilla para toda la población es llegar al menos a 30 minutos de actividad física a una intensidad moderada durante todos o la

mayoría de los días de la semana, siendo la actividad física una necesidad para mantener la salud, prevenir enfermedades y atajarlas en nuestra sociedad.

Sin embargo, la actividad deportiva es para Codina (1989) la suma de actividad física y ejercicio físico en un marco reglado, donde se puede participar de forma directa o como mencionan Stanley y Stanley (1985) manteniendo un "compromiso primario" como deportista, jugador o entrenador o de forma indirecta siguiendo un "compromiso secundario" como aficionado donde los sentimientos a la actividad deportiva tienen un carácter elevado. De cualquier modo, que se viva la actividad deportiva tenemos que destacar los beneficios positivos que esta conlleva.

Para Luengo (2007), el deporte es considerado un juego y por consiguiente este tiene un valor social de alta importancia, sin embargo, su carácter motriz hace que exista un gasto energético y también sea considerado un tipo de actividad física, no obstante, el estar institucionalizado hace que llegue a tener un carácter universal y diferenciado del juego. Siguiendo esta línea Bañuelos (2000), indica que existen multitud de tipo de actividad físico-deportiva según los contextos en los que se encuentren. Para el autor una actividad físico-deportiva no solo tiene que ser reglada, sino que basta con que el espacio donde se va a realizar esté adaptado para dicho fin. De otra manera Garzón et al. (2002), nos dan a entender que la mezcla de conceptos de actividad física, ejercicio y deporte tienen como resultado el término de actividad físico-deportiva, donde se ensalza el movimiento como elemento principal y protagonista de todos estos conceptos englobados en uno común.

Tras lo mencionado con anterioridad se podría decir que la actividad físico-deportiva tiene como consecuencia la activación del organismo y su actividad. Dicha activación difiere en una serie de beneficios que harán que la práctica de actividades físico-deportivas tengan un carácter atractivo y llamativo para todos sus practicantes.

3.2. Beneficios de la práctica físico-deportiva

Uno de los primeros pensamientos que nos llegan al plantear la práctica de actividades físico-deportiva son la cantidad de beneficios que dichas actividades propician. A continuación, vamos a mencionar algunos de los beneficios más importantes según autores.

Cuando hablamos de actividades físico-deportivas en edad escolar, lo relacionamos directamente con la asignatura de educación física y las actividades extraescolares. De esta

manera, autores como Carriedo y González (2019), indican que la práctica de estas actividades tiene como resultado una mejora del auto concepto y unos buenos resultados a nivel académico de aquellos alumnos que practican de forma constante actividad física o deporte. Estudios como el de Sabater (2019), mencionan que la práctica deportiva en niños y adolescentes ayudan significativamente al rendimiento académico en clase, proponiendo como algo fundamental establecer rutinas y hábitos de trabajo que hagan de la actividad físico-deportiva un gran beneficio y ayuda a nivel cognitivo y escolar.

Para Ramírez et al. (2004), los beneficios de la actividad físico-deportiva en edad escolar no solo se centran en el posible mejor rendimiento académico-cognitivo que hemos mencionado anteriormente, sino que también destaca beneficios en la lucha contra el estrés, la ansiedad o depresión en poblaciones infanto-juveniles con o sin patologías, llegando a la conclusión de que la actividad física y el deporte propicia un equilibrio entre cuerpo y mente que resulta beneficioso para todas las poblaciones. Este equilibrio mencionado puede ser dado por beneficios psicológicos y sociales que afectan directamente a la salud, gracias a la mejora de la autoimagen y autoestima Sonstroem, (1984). Además, según Ramírez et al. (2004), este tipo de actividades sirven como método preventivo ante la aparición de trastornos de personalidad, estrés académico, falta de habilidades sociales, ansiedad o estrés postraumático.

Otros autores como Varo y Martínez (2003), enfocan los beneficios de estas prácticas al ámbito de la salud demostrando que la práctica de actividad físico-deportiva reduce el riesgo de enfermedades que afectan globalmente a la salud de la población como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, diabetes tipo 2, enfermedades mentales y determinados tipos de cáncer. Dichos autores también llegan a la conclusión que la implantación de hábitos de vida saludable, donde la actividad física y el deporte sean unos de los pilares básicos de este estilo de vida, ayudaran a combatir los estilos de vida sedentarios que en muchos hogares prevalecen en nuestra sociedad. Para autores como Aranceta et al. (2003), la obesidad es considerada una epidemia a nivel global y probablemente el mayor riesgo de enfermedad en escolares, por eso la actividad físico-deportiva tiene que ser elemento clave para la prevención de esta lacra.

Por otro lado, aparte de la obtención de beneficios saludables y preventivos que deriva la actividad física y el deporte aparecen elementos claves como son los beneficios sociales o

valores que aportan la participación en este tipo de ejercicios. Investigaciones como la de Gutiérrez (1995), destacan la obtención de valores sociales a través de la actividad física y el deporte como el respeto a los demás, la cooperación, la participación, el compañerismo o el trabajo en equipo. Mientras que a nivel personal destaca otros valores como la autodisciplina, creatividad, desarrollo de nuevas habilidades, sacrificio, perseverancia, motivaciones de logro, humildad, espíritu deportivo o respeto entre otros valores. Esta enumeración de beneficios, hacen llegar a Varo y Martínez (2003) a la conclusión que la realización de al menos 30 minutos de actividad física al día tiene como consecuencia la obtención de los beneficios citados en las líneas anteriores. No obstante, para los niños y el resto de la población no es fácil seguir estas recomendaciones o indicaciones. Ahí es donde entra en juego el carácter motivacional de la actividad a realizar, que por consiguiente puede derivar en otros tantos beneficios que a continuación conoceremos.

Según Gálvez et al. (2007), las principales motivaciones para la práctica deportiva son la sociabilización e inclusión entre iguales, la facilidad que ofrecen esta serie de actividades para hacer amigos, resaltando de este modo implicaciones socioafectivas que consiguen que los practicantes disfruten de la actividad. Por otro lado Castillo y Balaguer (2001), comentan que las principales motivaciones de la población para la práctica de actividades físico-deportivas es el mantenimiento de una prospera salud sobre todo en personas adultas, para la población adolescente la salud también genera un gran valor de importancia sobre todo en chicas, no obstante la competición tiene una gran relevancia en la práctica. De otra manera, Ebbeck et al. (1995), indican que en la población infantil o en niños la motivación viene generalmente dada por el juego, el recreo y la diversión.

Estas motivaciones en escolares son las que nos hacen plantearnos que tipo de juegos son los que ofrecen mayor diversión entre niño, así como una opción de recreo y ocio que a su vez generen en ellos la mayoría de los beneficios que hemos citado con anterioridad. Para entender que deportes son adecuados y motivantes para estudiantes en edad escolar es necesario saber que tipos de deportes existen y como se clasifican.

3.3. Tipos de deporte

Hablar de deporte sin clarificar los tipos de deporte que existen y su correspondiente división es complicado. Por eso en este apartado nos centraremos en mencionar e indagar

en las clasificaciones que establecen distintos autores. No obstante, al principio nos centraremos en las indicaciones que dicta Parlebas (2008), en su libro *Juegos, deporte y sociedades*. Este autor esboza un concepto curioso de lo que es para el deporte y su forma de clasificarlo.

En primer lugar, el autor divide la actividad deportiva en "casi deporte", refiriéndose a juegos populares de carácter local, donde las reglas varían en función la localidad o territorio en el que se juegue. Generalmente los resultados suelen ser por conteo y la normativa puede ser modificada en función a la evolución del juego. Estos juegos buscan el espectáculo y el entretenimiento y siguen una corriente deportiva en el que se busca un vencedor en el partido. Siguiendo con los "casi juegos", siendo estos juegos improvisados que buscan el disfrute en el momento. Y los "deportes" que son juegos reglados, supervisados por federaciones o asociaciones deportivas y en los que se entrena para conseguir rendimiento y resultados

Por otro lado, Parlebas (2008), establece una clasificación de los deportes según su grado de interacción y estímulos recibidos tanto a nivel físico, como cognitivos. Dichas reacciones se generan mediante la toma de decisiones que se dan en situaciones en las que el propio cuerpo, los compañeros o los propios rivales producen el modo de actuar. A esta clasificación Parlebas la nombra deporte de alta semiotricidad. De forma similar a aquellos deportes donde los estímulos físicos y personales son prácticamente nulos, serán nombrados como deportes de baja semiotricidad, en estos deportes la toma de decisiones es baja o está previamente planificada, destacando deportes en los que las coreografías o ejercicios sean los protagonistas. A continuación, observamos una tabla diferenciadora de los deportes de alta y baja semiotricidad.

Tabla 1. Clasificación de deportes por Parlebas (2008).

CLASIFICACIÓN DE DEPORTES POR PARLEBAS	
ALTA SEMIOTRICIDAD	BAJA SEMIOTRICIDAD
<p>1. Deportes de semiotricidad de lectura del medio físico: se enmarcan deportes individuales en los que se depende del medio ambiente o de un escenario fluctuante. Por ejemplo, windsurf, escalada, vela o surf.</p> <p>2. Deportes de semiotricidad de la comunicación práctica: los estímulos vienen dados del rival, rivales y de los propios compañeros. El medio es estable y siguiendo la pauta anterior lo divide en deportes individuales como Taekwondo, judo, tenis, bádminton o esgrima. Y deportes colectivos tales como baloncesto, voleibol o tenis dobles.</p> <p>3. Deportes de semiotricidad de la lectura del medio físico y de la comunicación práctica: se caracterizan por aunar características de los dos tipos anteriores, es decir los estímulos vienen dados del entorno, de los rivales, así como de los propios compañeros. Destacando deportes como la vela, ciclismo o piragüismo por equipos.</p>	<p>1. Presencia de interacción motriz: En este grupo destacan deportes donde existe la interacción motriz entre compañeros, como la gimnasia artística, patinaje, danza o carrera de relevos 4x100.</p> <p>2. Ausencia de interacción motriz dominante: Pueden ser de valor subjetivo, deportes donde la creatividad, originalidad y virtuosismo son piezas básicas, los reconocemos en deportes individuales como la gimnasia deportiva, patinaje artístico, saltos, trampolín... Y objetivo, aquí destacan deportes de consumo energético explosivo o prolongado, así como atletismo, ciclismo, natación, halterofilia...</p>

Otro tipo de clasificación deportiva viene dada por Hernández-Moreno (1984), que establece una clasificación según la creación de grados de incertidumbre, esbozando 8 categorías con relación al tipo de incertidumbre encontrada en cada deporte en la siguiente tabla:

Tabla 2. Categorías del deporte según incertidumbre por Hernández-Moreno (1984).

CATEGORÍAS EN RELACIÓN AL TIPO DE INCERTIDUMBRE
1. Sin interacción en un medio estable. Deportes como el atletismo y la natación.
2. Incertidumbre en el medio físico. Escalada, esquí alpino (de forma individual)...
3. La incertidumbre va de la mano del compañero, deportes en pareja como patinaje artístico, remo...
4. Encontramos la incertidumbre en el medio físico y en el compañero, un ejemplo es el alpinismo en pareja (encordados).
5. En el adversario es donde encontramos la incertidumbre. Deportes de combate como Judo, Karate o lucha.
6. El medio es fluctuante y el rival existente, por lo que la incertidumbre vendrá de ambos elementos. Se manifiesta en deportes como el esquí de fondo.
7. La incertidumbre viene provocada por un medio fluctuante, donde se depende tanto de rivales y compañeros, aquí podemos poner de ejemplo algunos deportes populares.
8. Práctica deportiva en un medio estable, en el que la incertidumbre proviene del compañero y del rival. En esta categoría encontraremos la mayoría de deportes de equipo.

Para adentrarnos más en la división deportiva, analizaremos la visión actual de Ribas (2018), que divide la práctica deportiva en dos grandes grupos. En primer lugar, nos habla de los deportes que reproducen modelos (OM) como la gimnasia rítmica, patinaje, natación sincronizada, deportes acrobáticos y coreografiados, tanto individuales como grupales. En segundo lugar, el autor habla de deportes que tratan de superar distancias (OD), en este apartado encontraremos los deportes de invasión, se trata de deportes de equipo como fútbol, baloncesto, rugby o fútbol gaélico. También se ubican en este grupo los deportes de campo, de combate, de lanzar, las carreras y todo deporte que tenga implemento o algo que superar. En esta clasificación el autor deja de lado los deportes practicados en medio fluctuante o en la naturaleza.

Castejón (2001) propone una definición donde el deporte queda descrito como un tipo de actividad física o movimientos voluntarios que se realizan con un fin individual o colectivo, en el que se competirá contra sí mismo o contra los demás, siguiendo unas normas establecidas, pudiendo utilizarse materiales e implementos. Teniendo en cuenta el deporte como concepto, Fierro et al. (2016) integrarían los deportes alternativos como un tipo de deporte a tener en cuenta dentro de las clasificaciones de deportes que existen y que en el siguiente apartado se desarrollará de manera extendida.

3.4. Los deportes alternativos

Los deportes alternativos son un tipo de deporte que nace de la preocupación de cubrir unas necesidades deportivas que otras actividades no pueden, a través de la creatividad, adaptación y desarrollo generalmente mediante la prueba de estas actividades en el contexto escolar. A continuación, nos centraremos en conocer la opinión de autores sobre el concepto de deporte alternativo.

Para Hernández (2007), el deporte alternativo es un cómputo de deportes que van en contra de los modelos convencionales, tratando que se dé una mayor participación y respeto de los valores sociales que fomentan el espíritu deportivo. Esto se logra mediante una adaptación reglamentaria y material novedoso como recurso principal. Los deportes alternativos tienden a compartir características con los deportes cooperativos o de invasión, la principal es que estos pueden ser competitivos, no obstante, como bien destaca Requena (2008) se busca compartir frente a competir, siendo la integración y el disfrute unos de los objetivos

principales. Por otro lado, Fierro et al. (2016) a su vez comentan que la mayoría de definiciones de deportes alternativos tiene el mismo núcleo que no es otro que el fomento de valores, poca importancia a la competición, mayor participación posible y uso de materiales que causen novedad en los participantes.

Autores como Parra y Sancho (2008) indican que el nacimiento de los deportes alternativos puede haberse dado por la escasez de motivación actual por parte de los alumnos frente a los deportes convencionales, teniendo el profesorado que buscar e innovar para atraer a los estudiantes hacia la práctica deportiva, a través de la inclusión, participación y vivencia de nuevas experiencias. Siguiendo con esta línea de pensamiento Fierro et al. (2016) destacan que los deportes tradicionales carecen de motivación para al alumnado, para los autores esto es debido al exceso de uso en sus programaciones didácticas, viéndose obligados a cambiar la dinámica de las clases y crear nuevos juegos y deportes que atraigan a los escolares, surgiendo de esta forma los deportes alternativos. Este origen o surgimiento en España es ubicado por Jiménez (2010) en la década de los 90, en el INEF de Madrid donde se impartieron una serie de seminarios, que servían como banco de recursos y que se denominaron "deportes alternativos".

Sin embargo, la opinión de Ortí (2004) es bien distinta, ya que establece que los deportes alternativos ya han sido utilizados previamente como objetivo recreativo y de animación. La única novedad que les achaca es la inclusión dentro del currículo de Educación Física, siguiendo unos procedimientos reglados y de integración para todos los participantes, que hacen que estos deportes presenten ciertas ventajas en comparación con los deportes convencionales. Ruíz (1996) es más claro y va un poco más allá realizando una clasificación dentro de los deportes alternativos, dividiéndolos según su forma de juego o tipos de material. Ordenándolos en "juegos y deportes colectivos" (lacrosse, floorball, kimball...), "juegos y deportes de adversario" (peloc, palas...), "deportes individuales de desplazamiento sobre rueda" (bicicleta, monopatín, patinete...), "juegos de lanzamiento" (malabares, boomerang, fresbee o diábolo), "juegos de cooperación" (paracaídas, balones y globos gigantes...).

A pesar de esta ordenada clasificación, cabe mencionar que según Fierro et al. (2016) existe un continuo desarrollo por parte de autores de nuevos deportes alternativos adaptados a la

correspondiente Ley Educativa, por eso en el siguiente apartado se va a comentar como rige estos casos el currículo educativo estatal y regional para educación primaria.

3.5. Los deportes alternativos en el contexto legislativo en materia educativa

Los documentos que rigen la planificación de las competencias, contenidos, criterios de evaluación y demás apartados a impartir en educación primaria son el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, proporcionado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte a nivel estatal y de forma autónoma el Decreto 54/2014, de 10/07/2014, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha, que es la comunidad donde se va a plantear esta propuesta.

De entre todos los conocimientos que aporta la asignatura de educación física a través del currículo, el Real Decreto 126/2014 menciona algunos relacionados con la corporeidad, con el movimiento, mejora de motricidad, salud y relaciones sociales. Este desarrollo y aprendizaje de conocimientos puede verse relacionados con la enseñanza de los deportes alternativos, a través de algunas situaciones motrices reseñadas en el currículo.

En el apartado "c" que habla de deportes en los que se den situaciones de cooperación con o sin oposición en entornos estables, se podrían incluir algunos de los muchos deportes alternativos. Dicho fragmento habla de actividades en las que se dé un respeto a las normas, así como el respeto a participantes, uso de tácticas colectivas para superar al rival, realizándose de forma cooperativa y con una capacidad alta para la resolución de problemas. Los deportes que destacamos y que se indican que puedan ser incluidos dentro de este conjunto son los juegos tradicionales, deportes adaptados, deportes de oposición y deportes colectivos como el rugby, fútbol y baloncesto

Según el currículo, la etapa de Educación Primaria permite a los niños desarrollar sus competencias motrices de manera progresiva mediante experiencias tanto individuales como colectivas, las cuales se irán complicando con el avance de los cursos y el aprendizaje motor de los alumnos. Por otro lado, el currículo establece unos criterios de evaluación de los cuales se han identificado algunos que podrían utilizarse para la contextualización de los deportes colectivos dentro del Real Decreto, siendo el 1, 2, 4 y 8 los que utilizaríamos.

Estos criterios de evaluación a tener en cuenta se complementan con lo establecido en el Decreto 54/2014 de Castilla la Mancha que va un poco más allá y establece el currículo de forma más específica según etapas y cursos, donde se consideran algunos elementos a tener en cuenta, como el aprovechamiento lúdico y motivante de la asignatura a través del juego como referencia, instrumento y herramienta. También se habla de un planteamiento del juego motor para el fomento de la creatividad y mejora de las relaciones sociales gracias al desarrollo de una metodología lúdico-deportiva. Destacando la enseñanza de valores, donde la actividad física y deportiva será la vía de aprendizaje de estos valores que formen parte de educación para la vida de los alumnos, donde dicha educación contará con un carácter motivacional alto, para así lograr un mayor grado de aprendizaje siempre fomentando la participación activa del alumnado.

Destacamos el apartado 14 que nos da a entender que la innovación y creación de materiales, juegos y deportes tiene que estar presente dentro del currículo de Educación Primaria, lo que contextualiza totalmente la inclusión de los deportes alternativos dentro del currículo de primaria.

3.6. El caranbol como deporte de equipo

Para empezar, debemos entender de donde proviene o en que deporte se basa el caranbol. El caranbol, es fundamentalmente una adaptación con ciertas mejoras para la práctica en pista del fútbol Gaélico. El fútbol gaélico es originado y principalmente practicado en Irlanda. Según la Gaelic Athletic Association (GAA), este deporte data sus inicios del 1527, no obstante, no es hasta el año 1884 que se establecen las normas del deporte tal cual las conocemos hoy en día.

El caranbol está adaptado a la escuela y busca conseguir el mantenimiento de los valores lúdico y deportivo que tiene nuestra área. Para ello el caranbol mezcla las características atractivas de los deportes de invasión, así como el trabajo de cooperación, características que desarrollan valores de trabajo, esfuerzo, compañerismo y respeto a las normas entre muchas otras. Centrándonos en estas intenciones, el caranbol va a introducir los desplazamientos, gestos y reglas de algunos deportes más populares de la sociedad actual como son el fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, etc. Para cada una de estas disciplinas se aplican una serie de habilidades, que muchos de nuestros alumnos ya poseen de forma

innata, haciéndoles especiales para el desarrollo de deportes específicos. Este juego les permite usarlas, poniéndolas en valor, ya que tienen cabida y son aplicables en el juego.

Además, el caranbol busca que cada alumno aplique esa habilidad en la que se encuentra cómodo y seguro, dándole un abanico amplio de opciones y use la que mejor se ajuste. También le da la posibilidad del aprendizaje de otras destrezas que le ofrece el juego. Esto llevará a que a la hora de introducir a nuestros alumnos actividades englobadas en predeportes o deportes reglados, ya tengan un aprendizaje previo basado en un uso del juego como elemento de aprendizaje.

Consideraremos el caranbol como un deporte alternativo de invasión, formado por dos equipos mixtos cuyo objetivo es meter el balón en las porterías del equipo contrario, usando para ello, diferentes tipos de golpeo y pateo. Con la premisa de obtener la mayor puntuación posible al finalizar el encuentro. Al ser el caranbol un deporte de creación propia se adjunta el resto de la normativa y reglas pertinentes del deporte en el apartado de Anexos, buscando que el deporte sea comprendido y puesto en práctica si así se quiere proceder.

4. Contextualización

4.1. Características del entorno

El centro en el que vamos a centrar la propuesta educativa es un centro concertado ubicado en la ciudad de Talavera de la Reina perteneciente a la provincia de Toledo. La población tiene alrededor de 83000 habitantes y de este modo podemos englobarla dentro del contexto de una ciudad de tamaño medio. La localización del centro en la ciudad es bastante buena, ya que se encuentra a las afueras de la ciudad y cerca de un núcleo urbano de viviendas familiares, así mismo cerca del colegio se hallan dos urbanizaciones de las cuales se reciben gran cantidad de alumnos.

4.2. Descripción del centro

En cuanto al colegio elegido, recalcar que es un centro concertado con cierta inclinación y tradición católica. El prototipo de familias que llevan a sus hijos a dicho centro suelen ser familias con un nivel cultural medio-alto, muchos de los miembros de las familias han cursado estudios superiores ya sean universitarios y de postgrado, como de formación profesional. A pesar de ello el centro se rige por la situación económica de la ciudad y la falta de natalidad hace que el número de alumnos de otras nacionalidades esté aumentando plausiblemente. Por otro lado, la tendencia en las prioridades de las familias es hacer que sus hijos alcancen una formación adecuada y exitosa con vistas de futuro. Dicho objetivo se intenta cumplir gracias en parte a las buenas instalaciones con las que cuenta el centro, de las que destacamos el polideportivo y varias pistas deportivas exteriores que utilizaremos.

4.3. Características del alumnado

Los destinatarios de la labor educativa del centro son niños y adolescentes que se caracterizan por los mismos rasgos que dominan en la sociedad actual, intentando generar una educación basada en la cultura del trabajo diario, del esfuerzo y valores protagonistas del carácter propio de la institución. Teniendo en cuenta esto, cabría destacar que los alumnos de este colegio suelen ser receptivos y disciplinados en el aula, en las actividades que se proponen y solidarios. Teniendo en cuenta la mencionada participación de los alumnos, cabría decir que los mismos, se integran fácilmente en el colegio y se muestran activos en las diferentes propuestas que se van dando durante el curso.

5. Propuesta de unidad didáctica

5.1. Introducción

La propuesta didáctica que se va a presentar a continuación se enmarca en la asignatura de Educación Física y está dirigida a alumnos del sexto curso de Educación Primaria. El nombre de esta unidad didáctica se titula “Jugamos y nos divertimos con el caranbol”, dicha UD tiene un carácter inclusivo y la enmarcamos dentro de los deportes colectivos y deportes alternativos que de un modo pueden impartirse en el último curso de Educación Primaria.

5.1 Justificación

Esta Unidad Didáctica se pretende poner en práctica en el sexto curso de Educación Primaria, los alumnos que cursan esta etapa son los más grandes de primaria y por su edad se disponen a entrar en la pre-adolescencia y como consecuencia a cursar la etapa educativa de Educación Secundaria Obligatoria, donde el currículo educativo se centra en gran parte en la aplicación técnico-táctica de una serie de deportes colectivos y alternativos de los que habría que llegar con una cierta base desde primaria. Por dicha razón, nace la necesidad de poner en práctica un nuevo deporte donde se aglutinen una gran cantidad de gestos técnicos básicos y habilidades motrices que podrán desarrollarse y mejorarse en el futuro, siendo la capacidad de decisión y el trabajo en equipo uno de los factores importantes para la práctica deportiva en esta edad.

Ante esta necesidad planteamos el “caranbol” como un deporte de creación propia y orientación innovadora. Dicho deporte se enmarca en un contexto donde los alumnos están o han desarrollado gran parte de sus habilidades motrices básicas destinadas a la práctica de los deportes colectivos considerados como clásicos (fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, rugby...), siendo el “caranbol” una forma de afianzar y reforzar estas habilidades. Por otro lado, este deporte alternativo puede otorgar a sus practicantes la capacidad de aprendizaje de otros tipos de movimientos, tácticas y comportamientos de una serie de deportes en los que la convivencia con rivales y cooperación con adversarios sea necesaria.

Pero ¿Qué es el caranbol? ¿Cómo lo aplico en primaria? Estas preguntas las iremos resolviendo en esta Unidad Didáctica donde se propondrán ejercicios, actividades y juegos basados en la normativa de este deporte adaptado a los recursos deportivos colegiales y las

necesidades de los niños y niñas que van a tomar parte de él, ofreciéndolo como un deporte inclusivo, donde todos puedan tener cabida y pueden destacar de una manera u otra, ya que la multitud de movimientos permite que todos los jugadores puedan aportar algo al juego.

5.2. Referencias legislativas

A la hora de diseñar esta Unidad Didáctica tenemos que seguir y tomar de referencia una serie de documentos obligatorios de cumplir tanto a nivel estatal como regional. Estos documentos son sendos currículos educativos por los que se rigen las enseñanzas obligatorias para educación primaria. En estos documentos encontramos el plan maestro para el sistema educativo de este país, dividiéndose por etapas y cursos que a su vez recogen las distintas competencias, contenidos, objetivos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje a seguir para el diseño de las distintas programaciones didácticas y por ende Unidades Didácticas. Estos documentos que recogen lo citado con anterioridad son el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero a nivel estatal y el Decreto 54/2014, de 10/07/2014, para la Comunidad Autónoma de Castilla la Mancha que es donde resido actualmente y donde enmarcaré esta propuesta didáctica.

Siguiendo los elementos curriculares de la programación de la asignatura de Educación Física que ofrece el Real Decreto 126/2014, destacaremos el apartado "C" que nos habla de deportes o actividades motrices de cooperación, con o sin oposición, dentro de las cuales podemos enmarcar los deportes alternativos y deportes colectivos.

5.3. Objetivos de la propuesta y relación con las competencias

5.3.1. Competencias

Según el Real Decreto 126/2014, las competencias son capacidades que se aplicarán integrando contenidos específicos de cada etapa educativa, con el principal objetivo de llegar a desarrollar unas actividades que puedan ser resueltas de una manera eficaz y autónoma, haciendo hincapié en la resolución de problemas. Teniendo en cuenta este Real Decreto las competencias a trabajar y lograr 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 - Conciencia y expresiones culturales.

5.3.2. Objetivos

Tabla 3. Objetivos de la propuesta didáctica

OBJETIVOS
<p>1. Aprender el caranbol como nuevo deporte, haciendo hincapié en las reglas, normas del juego y la comprensión de los principales objetivos de este deporte alternativo. Detectando y valorando los efectos beneficiosos de los deportes colectivos y alternativos.</p> <p>2. Desarrollar y afianzar situaciones motrices básicas practicadas en los deportes colectivos clásicos y que por consiguiente puedan ser utilizados en el caranbol como movimientos permitidos en el deporte, intentando ejecutar correctamente dichos gestos técnicos.</p> <p>3. Reaccionar ante situaciones de oposición en la que la toma de decisiones tome un carácter decisivo a la hora de evolucionar en el juego, teniendo en cuenta a rivales y compañeros en el momento de superar conflictos del deporte.</p> <p>4. Mejorar la capacidad física, cognitiva y social de los alumnos a través del caranbol como deporte completo y multidisciplinar. Practicando juegos y actividades que hagan mejorar estos apartados físicos, emocionales y comportamentales de los alumnos.</p> <p>5. Manifestar una intención de inclusión deportiva mediante el caranbol, tratando que todos los alumnos puedan practicar y disfrutar del deporte sin importar las características del alumno. Mostrando habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la puesta en práctica de actividades, juegos y deportes.</p>

5.4. Contenidos

Tabla 4. Contenidos de la propuesta según el Decreto de Castilla la Mancha.

BLOQUE DE CONTENIDOS 2. JUEGOS Y DEPORTES
<ul style="list-style-type: none"> - El deporte y el juego en el contexto cultural y social. Identificación de distintos juegos (tradicionales, cooperativos, alternativos) y deportes (individuales, colectivos, alternativos y en el medio natural). - Participación en juegos y deportes de diferente modalidad y dificultad con o sin material. Conocimiento y práctica de juegos y deportes de distinto origen y culturas (tradicionales, cooperativos y alternativos). - Comprensión del deporte mediante adaptaciones y juegos. - Utilización de estrategias básicas del juego para la mejora de este, centrándose en la cooperación y resolución de problemas frente a una oposición rival. - Seguimiento de unas normas establecidas, reglas, estrategias y respeto a los participantes de las propias actividades y juegos. Seguir y cumplir el código de juego limpio. - Apreciación del esfuerzo y dedicación personal y colectivo por parte de los alumnos en las actividades y juegos. Demostración de confianza y autoestima en la ejecución de habilidades motrices. - Adaptación de las habilidades motrices básicas y gestos técnicos deportivos a distintas situaciones espacio temporales y con conflicto ante una oposición. - Manejo de las tecnologías de la información y la comunicación como medio para manejar información y desarrollar documentos.

5.5. Metodología

Vamos a aplicar una propuesta en la asignatura de Educación Física, la cual se caracteriza por ofrecer una gran cantidad de recursos metodológicos, los cuales pueden ser adaptados perfectamente a los alumnos a los que se dirijan según sus capacidades y necesidades. Por ello es importante destacar, que a pesar de que en las siguientes líneas se propondrán unas directrices metodológicas para seguir la unidad, estas indicaciones siempre pueden ser variadas en función de las necesidades de los alumnos a quien vaya ser dirigida.

Cuando enseñamos un nuevo deporte o actividad a alumnos de primaria, siempre tenemos que hacer ver al alumno como protagonista. Por eso a través de esta unidad didáctica, intentaremos trabajar dando al estudiante una participación activa en el aprendizaje, haciéndole sentir importante del proceso. Esto lo lograremos siguiendo una metodología de enseñanza comprensiva, mediante elementos aplicados que sigan el modelo de educación deportiva y sobretodo una metodología de trabajo cooperativo. Siguiendo esta línea, se intentará que el aprendizaje sea significativo, tratando que el conocimiento adquirido se establezca de forma útil en el alumno, esto lo conseguiremos gracias a la incitación de la reflexión como medio de asimilación de nuevos conceptos, reglas, movimientos o jugadas. Por otro lado, no podemos dejar de mencionar el juego como revulsivo y estrategia metodológica importante dentro de esta propuesta.

Para el desarrollo de los juegos y actividades usaremos materiales específicos del deporte, lo cual atraerá la atención de ellos y posiblemente una mayor implicación. Esta implicación se podrá ver reflejada en la consecución positiva o negativa de las actividades, para la cual tenemos que estar preparados mediante la posible división de niveles según rendimiento y adaptabilidad a la tarea, siendo la tecnificación un objetivo secundario y el entretenimiento e inclusión primario. En esta unidad trataremos de enseñar los conceptos de manera práctica y jugada, de esta forma evitaremos en su mayor medida el aula y trabajaremos en la pista polideportiva, el uso de las nuevas tecnologías se dará al finalizar las sesiones con la grabación de las normas de juego, dando a la unidad un carácter tecnológico.

En conclusión, la propuesta metodológica para la unidad didáctica de caranbol tiene un alto porcentaje de metodología aplicable a la mayoría de los deportes colectivos que busquen un disfrute general del alumnado, a través del entendimiento del deporte.

5.6. Sesiones y/o actividades

Sesión 1: Nos movemos con el caranbol	
Competencias	Objetivos
1,2,4,5,6 y 7	<ul style="list-style-type: none"> - Introducir a los alumnos en el caranbol. - Aprender los distintos tipos de desplazamientos que ofrece el caranbol. - Mejorar habilidades motrices básicas de desplazamiento, bote y control.
Descripción de la sesión/actividad	Tiempo total:50 minutos
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1 - Introducimos el caranbol – 10 minutos Reuniremos a los alumnos en el campo de fútbol sala, allí les explicaremos que estamos situados en el terreno de juego de un nuevo deporte alternativo, llamado caranbol. Les contaremos que es un deporte colectivo que se juega de forma mixta y donde el objetivo será meter gol en la portería contraria. Haremos hincapié en las acotaciones del campo, las limitaciones de sus áreas de tiro, la peculiaridad de las porterías y finalmente les mostraremos el material con el que se juega. • Actividad 2 – Explicamos el bote – 3 minutos Les explicaremos a los alumnos que en dicho deporte hay distintas opciones para desplazarnos con el balón, dentro de las cuales la más sencilla es mediante el bote de balón. Se podrá botar con una mano como mucho 3 veces consecutivas. Tras esto podrán coger el balón con ambas manos y volver a botar otras 3 veces, tantas veces como quieran. • Actividad 3 – El perseguidor -10 minutos En este ejercicio los alumnos tendrán un balón por pareja, uno de ellos botará según las indicaciones dadas y el compañero le perseguirá intentando pillarle. Los desplazamientos serán de forma libre por todo el espacio, cuando el profesor diga cambio le tocará al otro compañero. Al empezar todos los alumnos estarán dispersos por el campo y a la orden del profesor empezarán las persecuciones. Seguiremos 3 ritmos: Velocidad 1 trote suave, velocidad 2 media y velocidad 3 rápida. • Actividad 4 – 1 x 1 al bote – 10 minutos Se les indicará a los alumnos que tras los tres botes como máximo pueden volver a botar el balón, pasar el balón o dar 3 pasos como máximo. Teniendo en cuenta esto y divididos por parejas por todo el espacio, los alumnos jugarán un 1x1 en el que tendrán que intentar conservar el balón siguiendo las normas del bote y los pasos explicada con anterioridad. Cada 3-4 minutos el profesor indicará cambios de parejas. • Actividad 5 – Relevos rebotados – 12 minutos Antes de comenzar la actividad, se les explicará a los alumnos que en caranbol podemos pasar el balón con la mano de dos formas distintas, una con ambas manos desde la cintura (pase de rugby) y el otro un golpeo desde abajo (pase de vóley). Dividiremos a la clase en equipos mixtos de 4-5 personas situándose en la línea de fondo y en fila india, marcando los grupos con un cono o seta que indique la posición de cada grupo con su origen y destino. Los alumnos individualmente deberán ir botando el balón hacia la mitad del campo, donde esperará un compañero que tomará el balón como relevo, siendo este el siguiente en salir. Podremos realizar las carreras de relevos con las siguientes variantes: 	

- Bote común y relevo: Se botará el balón como máximo 3 veces se cogerá y volverá a botar para avanzar.
 - Bote con cambio de mano: Se botará el balón siguiendo las normas de bote, pero podrán ir cambiando el balón de mano.
 - Bote de aproximación y pase de rugby: Se botará como en anterioridad, pero a unos 2 metros de distancia se pasará el balón al compañero con un pase de rugby (desde cintura).
 - Bote de aproximación y pase de vóley: Los alumnos botarán de la misma forma, pero a unos 2 metros de distancia se pasará el balón al compañero con un pase de vóley similar al saque de mano baja o golpeo.
- **Actividad 6 – Vuelta a la calma – 5 minutos**
- Se empezará a filmar un video explicativo de las normas y jugadas del caranbol, para su posterior exposición al resto de cursos en la asignatura de educación física.

Materiales	Temporalización	Espacio	Agrupamientos y participantes
- Balones de plástico, conos o setas.	UD 9 – Tercer trimestre	Pista polideportiva.	Parejas, pequeños grupos mixtos, todos los alumnos
Criterios de evaluación		Estándares	
1, 2 y 4		1.1, 1.3, 2.1, 4.1	
Medidas de atención a la diversidad			
Tratar que los alumnos se relacionen entre todos, promoviendo el cambio de parejas, variedad de grupos en cuanto a nivel, sexo y habilidad.			

Sesión 2: Usamos los pies y pasamos la bola	
Competencias	Objetivos
1,2,4,5 y 6	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar desplazamientos y control de balón con todas las extremidades. - Mejorar la capacidad coordinativa a través de gestos de lanzamiento, golpeo y recepción. - Cooperar para lograr la mejora técnica de destrezas básicas del deporte.
Descripción de la sesión/actividad	Tiempo total:50 minutos
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1 – Calentamos y controlamos – 10 minutos <p>Se les comentará a los alumnos que la sesión se centrará en el desplazamiento mano-pie y su respectivo control, así como en la mejora de los pases vistos en la sesión anterior. Para empezar con la sesión, los alumnos se colocarán formando un gran círculo y realizarán ejercicios de movilidad articular desde tobillos hasta cuello. Cada alumno propondrá un ejercicio de forma ordenada.</p> <p>Tras la movilidad articular, el profesor realizará un ejemplo de cómo se pueden desplazar realizando el control mano pie, teniendo en cuenta que pueden realizar este gesto las veces que quieran, incluso mezclándolo con el bote. Para practicar esta destreza, la clase se dividirá por parejas e intentarán realizar el mayor número de controles seguidos avanzando por todo el espacio de forma libre, si el compañero falla el control, pasará turno a su pareja,</p>	

- **Actividad 2 – La caza del tesoro – 10 minutos**

Dividiremos la clase en 4 equipos de forma homogénea, cada equipo se situará en una esquina del campo en el que se encontrará un aro grande con 5 balones en cada esquina. A la señal de comienzo del profesor todos los alumnos deberán ir a una de las esquinas rivales y coger un balón del equipo contrario y llevarlo a su esquina en el menor tiempo posible y realizando el control de mano-pie de forma correcta. El equipo con más balones en su esquina al finalizar el tiempo ganará la partida. Los alumnos que realicen trampas en el desplazamiento o lo ejecuten mal, serán sancionados con 20 sentadillas en la zona de banda. Por otro lado el profesor será quien detecte la mala ejecución o trampas de la técnica.

- **Actividad 3 – Un mareado variado -15 minutos**

Manteniendo los grupos homogéneos anteriores, los alumnos se situarán formando un círculo por grupo. Dentro de cada círculo habrá dos alumnos que serán los defensores y alrededor los pasadores. El objetivo del juego es que lo pasadores realicen el mayor número de pases sin que los defensores roben el balón o lo toquen. Si alguno de los defensores cumple con su cometido se intercambiará con el pasador que ha fallado. Se deberán seguir unas pautas a la hora de realizar los pases, si no se cumple con el pase indicado en cada momento, se contará como fallo y se pasará a ser defensor, las variantes son las siguientes: pase de rugby (durante el juego solo se podrá hacer pase desde la cintura), pase de vóley (se realizará el golpeo o saque de mano baja de voleibol), pase de pie (se explicará que se puede pasar con el pie, siempre dejando caer el balón desde las manos y sin tocar el suelo).

- **Actividad 4 – Mantengo la vida – 10 minutos**

Manteniendo los equipos con los que se ha trabajado durante toda la sesión, se planteará un juego en el que el objetivo será conseguir 8 pases seguidos sin que el rival toque o robe el balón. Las condiciones para conseguir este objetivo es que solo pueden usarse los pases de caranbol (rugby, vóley y pie) y como máximo se podrán dar los 3 pasos permitidos para desplazarse en el deporte. Si en algún momento el pase es ejecutado de manera técnicamente errónea, se le concederá el balón al equipo contrario. Cada vez que se logren los 8 pases se conseguirá una vida para dicho equipo, ganará el equipo con más vidas de la clase y obtendrán un punto positivo. Para que haya más interrelación entre los miembros de la clase se jugaran dos partidos de 5 minutos con diferentes rivales.

- **Actividad 5 – Vuelta a la calma – 5 minutos**

Grabación del video explicativo del caranbol para otras clases.

Materiales	Temporalización	Espacio	Agrupamientos y participantes
- Balones de plástico, aros y petos.	UD 9 – Tercer trimestre	Pista polideportiva.	Parejas, pequeños grupos mixtos, todos los alumnos.
Criterios de evaluación		Estándares	
1, 2 y 8		1.1, 1.3, 1.4, 2.1, 8.1,8.2 y 8.4	
Medidas de atención a la diversidad			
Crear grupos mixtos y homogéneos que se reforzarán y ayudarán entre ellos para el disfrute de la actividad.			

Sesión 3: ¡Lanzamos y gol!	
Competencias	Objetivos
1,2,4,5 y 6	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar la forma de puntuar o meter gol en Caranbol. - Lograr aprender los espacios de lanzamiento y afianzar los movimientos necesarios para lanzar a portería.
Descripción de la sesión/actividad	Tiempo total:50 minutos
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1 – Las áreas de lanzamiento – 5 minutos En esta primera actividad de la sesión se les indicará a los alumnos la forma de conseguir puntos o marcar gol en caranbol. Se les recordará que las porterías son una mezcla de las de balonmano y rugby. También se les explicará las normativas de las distintas áreas y los lanzamientos permitidos de cada una de ellas. Ver anexo 1 que habla de la normativa. • Actividad 2 – Circuito de lanzamiento – 40 minutos (10 min por ejercicio) En esta sesión dividiremos la clase en cuatro grupos, esta vez les dejaremos a los alumnos que se coloquen como quieran. La forma en la que trabajaremos será de forma simultánea con 4 ejercicios de lanzamiento a la vez e iremos rotando cuando el profesor indique al acabar el tiempo de cada actividad, es decir, a modo de circuito. <ul style="list-style-type: none"> - Estación 1 - Muévete y lanza: Para este ejercicio se usará de espacio una portería y un cuarto de campo, hasta la línea de 9 metros. Habrá dos porteros que se irán turnando cada 4 lanzamientos, dos pasadores situados cada uno en un córner y dos lanzadores. La idea es que los pasadores desde el córner pasen a los lanzadores que cogerán el balón y tirarán a puerta cada vez desde una posición distinta. Para llegar a la posición una vez recibido el balón deberán aproximarse a donde quieran llegar, botando o avanzando dando hasta tres pasos. El lanzamiento a puerta será fuera del área de rugby o vóley y podrá ir tanto a la portería de balonmano (3 puntos), como a la de rugby (1 punto). Cada pareja de lanzadores tendrá 3 minutos para intentar realizar el mayor número de lanzamientos, la suma de los puntos entre ambos será el resultado que conseguirán, ganando la pareja con más puntuación. Obviamente cada 3 minutos se rotarán de posiciones para que todos los alumnos pasen por todas las zonas. - Estación 2 – La precisión del pie: Dentro del grupo se dividirá este en dos equipos, los cuales partirán en fila desde la línea de banda entre el área de 9 metros y el centro de pista. Cada equipo desde un cono y de manera individual avanzará hasta el centro realizando el control mano-pie y desde ahí lanzarán con el pie a una portería de futbito que tendrán en frente, cuando finalicen el lanzamiento correrán y cogerán el balón para volver al inicio y pasarlo al siguiente compañero. - Estación 3 – Libre directo: Para este ejercicio se usará la mitad de la mitad de campo restante, teniendo que mover la portería al espacio acotado. Los alumnos realizarán tiros tanto con el pie desde la línea de 9 metros o más y con la mano entre línea de 9 metros y área de 6 metros, siguiendo las reglas de lanzamiento del deporte. Los lanzamientos se realizarán de forma ordenada y los porteros irán rotando. - Estación 4 – Libre indirecto: Usando la otra mitad de la mitad del campo y con una portería extra. Desde la línea de 9 metros o más se generará 	

una jugada que implique un movimiento del atacante, una recepción, bote, control o pasos del lanzador y una finalización entre la línea de 9 metros y área de 6 metros. Sin embargo, esta vez aparecerá un defensor de la línea de fondo que intentará molestar en el tiro. Los jugadores irán rotando en sus posiciones e irán corrigiendo las posibles irregularidades técnicas y normativas que puedan surgir en las jugadas. Ver anexo 2 sobre la organización de esta actividad.

- **Actividad 5 – Vuelta a la calma – 5 minutos**

Grabación del video explicativo del caranbol para otras clases.

Materiales	Temporalización	Espacio	Agrupamientos y participantes
- Balones de plástico, petos, portería futbito y portería extra	UD 9 – Tercer trimestre	Pista polideportiva.	Pequeños grupos mixtos, todos los alumnos.
Criterios de evaluación		Estándares	
1,2 y 8		1.1, 1.3, 2.1, 8.1,8.2, y 8.3	
Medidas de atención a la diversidad			
Grupos de creación por el propio alumnado, veremos la interrelación común de la clase.			

Sesión 4: Circuito de habilidades de caranbol	
Competencias	Objetivos
1,2,4 y 6	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar y mecanizar las habilidades y gestos técnicos propios del Caranbol. - Mostrar un orden y respeto en la organización de actividades guiadas, cooperando para lograr los objetivos. - Desarrollar la condición física de los alumnos.
Descripción de la sesión/actividad	Tiempo total:50 minutos
<ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1 – Movilizamos nuestro cuerpo – 5 minutos <p>A la hora de empezar con la sesión realizaremos ejercicios de movilidad articular y carrera suave durante 5 minutos para que los alumnos se muestren listos para realizar la tarea.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 2 – Circuito de habilidades por estaciones – 30 minutos <p>Esta actividad consiste en un circuito de habilidades que estará dividido en 3 estaciones, el objetivo de este circuito es que los alumnos aprendan a coordinar y unificar los distintos tipos de gestos técnicos del Caranbol en distintas situaciones, además tendrán que organizarse y mantener un orden para aprovechar y rendir de la manera más productiva.</p> <p>- Estación 1- 10 minutos: Los alumnos en dos filas una con balón y otra sin balón, irán saliendo de manera individual, primero realizarán 4 saltos con los pies juntos y con el balón en las manos, saltando unas bayas, posteriormente realizaran un zig-zag cambiando de mano con desplazamiento con pasos entre líneas de zig-zag, tras esto se pasará de rugby contra la pared (compañero si no tenemos pared) y saldremos botando el balón en línea recta siguiendo la normativa (3 botes- stop- 3 botes o 3 botes- 3 pasos), para finalizar esta parte los alumnos realizarán un pase de rugby al primer compañero que espere en a la fila sin balón. Después se cambiarán los roles, realizando los ejercicios</p>	

de manera continua y respetando la distancia entre compañeros.

- *Estación 2- 10 minutos:* De igual forma que en la estación anterior el grupo se dividirá en fila con balón y fila sin balón. Los compañeros de la fila con balón saldrán de forma individual realizando el control mano-pie de cono a cono en diagonal, cuando lleguen al último cono pasarán el balón a un compañero receptor con un golpeo de vóley, el mismo lo devolverá con el mismo tipo de pase en el siguiente cono del circuito tras un desplazamiento sin balón y en carrera, al recibir el balón el alumno correrá en línea recta realizando control mano-pie y al llegar al siguiente cono pasará el balón con el pie al primer compañero de la fila sin balón, cambiándose los papeles y continuando con el circuito.

- *Estación 3 - 10 minutos:* En esta estación se realizarán dos filas en las bandas y otras dos filas en la línea de 9 metros, dicho ejercicio consistirá en practicar el remate dentro del área previo pase desde el extremo, se podrá rematar con la cabeza o con una mano. Siempre habrá un portero y los alumnos organizarán un sistema de rotación en el que todos pasen por todos los puntos.

• **Actividad 3: Circuito de habilidad completo – 15 minutos**

En esta actividad los alumnos por parejas realizarán las tres estaciones del circuito seguidas, intentando pasar cada prueba con una ejecución técnicamente correcta y a la mayor velocidad posible, cabe destacar que la pareja del compañero que realiza el circuito tiene que estar atento y dirigirse siempre a los puntos indicados para devolver los pases de manera satisfactoria. En el tiempo restante de la clase intentaremos que al menos todos los alumnos realicen un par de veces el circuito completo, para de este modo puedan discernir qué ejercicio toca en cada momento y vivir la intensidad de dicho circuito. Ver anexo 3.

Materiales	Temporalización	Espacio	Agrupamientos y participantes
- Balones de plástico, conos y bayas.	UD 9 – Tercer trimestre	Pista polideportiva.	Grandes grupos y parejas, todos los alumnos.
Criterios de evaluación		Estándares	
1 y 8		1.1, 1.2, 1.3,1.4,8.1,8.2 y 8.3	
Medidas de atención a la diversidad			
Mini profesores para apoyar a alumnos a los que les sale peor los ejercicios del circuito, los mini profes facilitarán el circuito con su guía y pases bien ejecutados. Refuerzo positivo en todo momento para ayudar a la motivación.			

Sesión 5: **Organizamos el juego y nos posicionamos**

Competencias	Objetivos
1,2,4,5,6 y 7	- Aprender las posiciones de los jugadores y sus principales funciones en el Caranbol. - Resolver situaciones de ataque gracias a toma de decisiones acertadas. - Trabajar la defensa de forma coordinada, respetando las normas del juego.
Descripción de la sesión/actividad	
Tiempo total:50 minutos	
• Actividad 1 – Las posiciones – 5 minutos	
Al comenzar la clase, a la vez que se realiza la movilidad articular básica el profesor explicará las posiciones de los	

jugadores de caranbol leyendo la normativa que encontramos en el anexo 1.

- *Actividad 2 – Situaciones de ataque- defensa*

Para el desarrollo de esta actividad dividiremos la clase en 6 grupos homogéneos de 4-5 alumnos cada grupo, intentaremos que los equipos estén nivelados y que los estudiantes trabajen con compañeros con los que no han trabajado. La forma de jugar será por tiempo y en formato rotación 2 equipos juegan en cada mitad de campo, los otros dos equipos descansan, cuando el tiempo acabe dos de los equipos que jueguen saldrán y entrarán los equipos que estaban descansando. El tiempo de juego será de 7 minutos, debemos tener en cuenta que se juega en medio campo y que cada vez que haya un gol, robo de balón, o fuera los roles de defensores-atacantes cambiarán.

En todas las situaciones de juego habrá un equipo atacante y un equipo defensor. El equipo defensor se situará entre el área de meta y la línea de 9 metros a lo largo de este espacio, intentando cubrir huecos, de este modo contará con un portero y 3 defensores o 3 defensores y un medio, mientras tanto el equipo atacante se situará un poco más delante de la mitad del campo para empezar la jugada y contará con 3 delanteros y un medio o 3 delanteros o dos medios, dependiendo del número de jugadores por grupo. Siendo evidente la superioridad en número de atacantes de cualquier manera. Jugaremos un 4 vs 3 o 5 vs 4 según los alumnos por equipo, en esta situación los atacantes intentarán marcar gol ya sea en la portería de balonmano (3 puntos) o rugby (2 puntos), intentando seguir una táctica o estrategia, el portero podrá empezar a usar la carambola (1 punto).

La idea es que los alumnos tomen sus primeras sensaciones y planteen estrategias de ataque y defensa, les propondremos unas tácticas básicas de ataque que pueden intentar cumplir según la situación de juego que se dé. Los alumnos conocerán e intentarán replicar las siguientes variantes de juego en ataque:

- Bote, pase y tiro media distancia: los atacantes jugarán al desplazamiento mediante bote y buscarán pasarse el balón rápido siguiendo las técnicas de pase aprendidas, intentarán crear espacios y buscar tiros desde fuera del área con la mano o golpeo de mano.
- Control de posesión largo, tiro lejano: esta vez el ataque tratará de controlar la posesión con controles con bote o mano-pie, atrayendo a la defensa más a mitad de campo para que intenten robar, generando de esta forma espacios para lanzamientos con pie desde larga distancia.
- Balones al área: en este caso el ataque debe ser rápido mediante desplazamientos con botes y pasos, intentando penetrar dentro del área y rematar posibles centros. Cabe recordar que dentro del área no se puede tirar, solo rematar, teniendo que salir de esta área para lanzar sin remate.

En defensa los alumnos tratarán de mantenerse atentos y dispuestos al robo de balón e interceptación de pases en todo momento, les exigiremos que eviten el contacto cuerpo a cuerpo con los atacantes. Por otro lado, pondremos la norma que para que un gol sea válido, todos los alumnos deberán tocar el balón en dicha jugada.

- *Actividad 3 – Vuelta a la calma – 5 minutos*

Grabación del video explicativo del caranbol para otras clases.

Materiales	Temporalización	Espacio	Agrupamientos y participantes
------------	-----------------	---------	-------------------------------

- Balones de plástico y petos.	UD 9 – Tercer trimestre	Pista polideportiva.	Pequeños grupos mixtos y homogéneos.
Criterios de evaluación		Estándares	
1,2,4 y 8		1.1, 1.2, 1.4,2.1, 2.2, 4.1, 4.2,8.2,8.4 y 8.5	
Medidas de atención a la diversidad			
Grupos homogéneos, norma de tocar todos el balón en ataque para que todos los alumnos participen del juego.			

Sesión 6: <i>La carambola y el remate</i>	
Competencias	Objetivos
1,2,4,5,6 y 7	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender y practicar la técnica de la carambola y su valor en el juego. - Mejorar la precisión y la coordinación de nuestro cuerpo para lograr lanzamientos precisos y movimientos de desplazamientos previos al remate y al mismo. - Cooperar con los compañeros para conseguir los objetivos del juego.
Descripción de la sesión/actividad	
Tiempo total:50 minutos	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Actividad 1 – La carambola– 10 minutos</i> <p>El primer ejercicio de esta sesión consistirá en explicar detenidamente la técnica de la carambola, su objetivo, puntuación y uso. Es importante considerar que la ejecución correcta de esta técnica valdrá un punto en el marcador del equipo que la realiza, por lo que puede decantar la victoria o desequilibrar el partido en muchas ocasiones. Además, los alumnos también deben saber que todos tienen que trabajar la técnica de esta acción, ya que todos los alumnos pueden desarrollar la función de portero en algún momento del juego. Tras la explicación de la técnica, los alumnos se distribuirán por parejas por todo el espacio, la distancia entre ellos será entre 3 y 5 metros. Cada alumno tendrá un balón, un compañero el balón de juego de caranbol y su pareja el balón interceptor de carambola. El juego consistirá en lanzar el balón de juego al aire y desviar la trayectoria con el interceptor. De esta forma trabajaremos la precisión para conseguir la carambola. Cada 5 lanzamientos se cambiarán los roles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Actividad 2 – Bloquelola – 20 minutos</i> <p>Para realizar esta actividad dividiremos la clase en 4 equipos de entre 5 y 7 alumnos cada uno, a su vez dos equipos se situarán una mitad de campo y los otro dos en la otra. El juego consistirá en realizar lanzamientos de larga distancia a principio y de media distancia posteriormente hacia la portería contraria, intentando meter gol en la portería de balonmano, pero preferiblemente en la de rugby. El problema es que en el área se situará uno de los dos equipos, con un 3 balón interceptor, teniendo estos que intentar parar los lanzamientos o realizar la carambola para conseguir puntos. Gana el equipo que más puntos consigan, ya sean por los goles o por las carambolas realizadas. Para este juego es muy importante tener en cuenta el orden y organización en los lanzamientos, primero se lanzará desde larga distancia con mano o pie durante unos 5 minutos, posteriormente se cambiará de rol para otros 5 minutos del equipo</p>	

contrario a larga distancia, pasando a lanzamientos de media distancia por 5 minutos cada equipo. Los porteros e interceptores deberán recoger las pelotas y pasárselas para conseguir carambolas.

- **Actividad 3 – El córner -15 minutos**

Para la siguiente actividad cambiaremos de rivales, pero mantendremos los mismos equipos que en la actividad anterior. En esta ocasión se le explicará a los alumnos que en este juego existe el córner, que se da cuando el portero o algún miembro del equipo contrario toca el balón y este se va fuera de la línea de fondo. Tras esta acción se sacará un libre indirecto desde la esquina más cercana a donde ha salido el balón. En esta actividad se trabajarán los córner y remates a puerta, a su vez la defensa tratará de evitar el gol marcando a los atacantes y se dará pie al uso de la carambola para evitar goles. La jugada empezará desde la esquina, intentando buscar a rematadores o iniciar una jugada que acabe con un lanzamiento a puerta. Los alumnos tienen que tomar la decisión si desarrollar una jugada con desplazamientos, botes, controles y pases para acabar lanzando o colgando el balón al área generando remates. Las jugadas acabarán tras gol o robo del equipo defensor, si el equipo mete gol, el mismo equipo continuará iniciando jugada, si el balón es robado, interceptado o se consigue carambola, se cambiarán los roles de ataque- defensa.

- **Actividad 4 – Vuelta a la calma – 5 minutos**

Grabación del video explicativo del caranbol para otras clases.

Materiales	Temporalización	Espacio	Agrupamientos y participantes
- Balones de plástico, balones interceptores y petos.	UD 9 – Tercer trimestre	Pista polideportiva.	Pequeños grupos mixtos y homogéneos.
Criterios de evaluación		Estándares	
1, 2 y 8		1.1, 1.2, 1.3, 2.2, 8.1, 8.2, 8.4 y 8.5	
Medidas de atención a la diversidad			

Grupos homogéneos, norma de tocar todos los balones en ataque para que todos los alumnos participen del juego.

Sesión 7: <i>Las infracciones y el contraataque</i>			
Competencias		Objetivos	
1,2,4,5,6 y 7		- Reconocer las normas e infracciones del caranbol. - Aplicar la normativa a situaciones jugadas y respetar dichas reglas. - Poner en práctica acciones de contra ataque y juego cooperativo.	
Descripción de la sesión/actividad		Tiempo total:50 minutos	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Actividad 1 – Faltas e infracciones– 10 minutos</i> En esta sesión, mientras que realizamos la movilidad articular cotidiana nos centraremos en explicar las acciones ilegales, más conocidas como faltas y sus respectivas sanciones, para ello leeremos este apartado de normativa a los alumnos de forma detenida. Anexo 1. • <i>Actividad 2 – Rondas de contra ataques – 20 minutos</i> Desde el área de un campo y en grupos de 3 personas se realizarán transiciones de ataque rápidos mediante pases, hacia la portería contraria, finalizando con un tiro a portería o centro con remate. Las variantes de contra ataque serán las siguientes: Contra ataque sin oposición con pases - Contra ataque sin oposición con pases y bote - Contra ataque contra 2 defensores. Contra ataque en igualdad de oposición - Contra ataque en desigualdad. Los contras ataques finalizaran cuando se realice un lanzamiento, se cometa una infracción o se robe el balón. Se hará hincapié en el seguimiento de las normas explicadas al principio de la clase y las ya conocidas con anterioridad. • <i>Actividad 3 – Jugamos a la contra -15 minutos</i> Se dividirá la clase en cuatro equipos de 7 alumnos y se jugarán mini partidos a campo completo en los que se fomentará el contra ataque, esto se logrará al delimitar el tiempo de juego a 3 minutos cada partido, 3 jugadas de ida y vuelta o un gol. De esta manera el equipo que mejor se organice y corra a la contra tendrá más opciones de lanzamiento. A su vez, nos centraremos en que los alumnos respeten toda la normativa y no haya infracciones del reglamento. • <i>Actividad 4 – Vuelta a la calma – 5 minutos</i> Grabación del video explicativo del caranbol para otras clases. 			
Materiales	Temporalización	Espacio	Agrupamientos y participantes
- Balones de plástico, balones interceptores y petos.	UD 9 – Tercer trimestre	Pista polideportiva.	Equipos mixtos y homogéneos.
Criterios de evaluación		Estándares	
1, 2, 4 y 8		1.1, 1.2, 1.4, 2.1, 2.2, 4.1, 8.1, 8.2 , 8.4 y 8.5	
Medidas de atención a la diversidad			
Equipos homogéneos, norma de tocar todos el balón en ataque para que todos los alumnos participen del juego.			

Sesión 8: <i>Se inaugura la LCE</i>			
Competencias		Objetivos	
1,2,4,5,6 y 7		- Transferir todos los conocimientos y reglas aprendidas a situaciones reales de juego. - Respetar las normas del juego, hacer buen uso de la cooperación grupal y trabajar en equipo. - Participar en una experiencia enriquecedora, donde se fomente la inclusión e intervención de todo el alumnado.	
Descripción de la sesión/actividad		Tiempo total:50 minutos	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Actividad 1 – Creación de la LCE– 45 minutos</i> <p>En esta sesión se pondrá en práctica todo lo aprendido en sesiones anteriores, mediante el desarrollo de la LCE (Liga de caranbol Escolar). Esta será una liga que tiene como objetivo ser jugada en los recreos de primaria por los cursos que aprendan a jugar a este deporte, pero que comenzará con la inauguración de esta, a través del "1a Copa Caranbol Creation LCE". Este torneo se jugará en esta sesión, los equipos serán mixtos y creados de forma aleatoria. El formato de juego será un Playoff, partiendo de semi-final y final, con partido por el tercer y cuarto puesto. La duración de cada partido será de 8 minutos a tiempo corrido y se respetarán todas las normas del deporte. Se jugarán los partidos a campo completo y sin interrupciones, se intentará que todos los alumnos participen y que el ambiente sea distendido y agradable entre todos los equipos, reinando la cooperación, cordialidad, amistad e inclusión. El fin competitivo tiene que quedar en segundo plano, siendo el fin lúdico lo principal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Actividad 3 – Organización LCE – 5 minutos</i> <p>El profesor planteará la liga para los recreos y se estructurarán los partidos y forma de funcionar para las primeras jornadas.</p>			
Materiales	Temporalización	Espacio	Agrupamientos y participantes
- Balones de plástico, balones interceptores y petos.	UD 9 – Tercer trimestre	Pista polideportiva.	Equipos mixtos y homogéneos.
Criterios de evaluación		Estándares	
1, 2, 4 y 8		1.1, 1.2, 1.3,1.4, 2.1, 2.2, 4.1, 4.2, 8.1, 8.2 , 8.4 y 8.5	
Medidas de atención a la diversidad			
Equipos homogéneos, norma de tocar todos el balón en ataque para que todos los alumnos participen del juego.			

5.7. Planificación Temporal

Dicha unidad didáctica la emplazaremos a mediados del tercer trimestre, es decir, según la programación de cada maestro, dicha UD será la novena o decima aproximadamente. Para su desarrollo emplearemos 4 semanas de clase y 2 clases de educación física a la semana. Es decir, utilizaremos todo un mes para progresar en la propuesta. Dicha temporalización podemos analizarla y observarla en el anexo 4 del trabajo.

5.8. Medidas de atención a la diversidad / Diseño universal del aprendizaje

En primer lugar, tenemos que valorar que no todos los alumnos son iguales y por tanto no todos gozarán de las mismas capacidades y habilidades. Por esto mismo, en esta unidad didáctica se intentará formar y transmitir conocimientos, enseñando y fortaleciendo habilidades básicas que los estudiantes deberán dominar en el futuro. Dichas habilidades motrices básicas serán la piedra angular en la que centraremos la atención del aprendizaje, intentando reforzar y ayudar a aquellos alumnos que les cuesten más y se encuentren más retrasados respecto a los demás compañeros.

Para ello las medidas que tomaremos serán las de repetición de actividades que hagan mejorar dichas habilidades, tratando de explicar analíticamente los ejercicios y animar a los estudiantes a su realización, intentando evitar posibles frustraciones de los alumnos. Además, la valoración de estas actividades será acorde a las posibilidades del ejecutor, es decir, partiremos de que el alumno realiza de una manera u otra una actividad, pero valoraremos la progresión que este tiene durante la sesión de forma específica y en la unidad didáctica en general. Siguiendo esta línea, en ocasiones utilizaremos a alumnos que estén más avanzados para que ejerzan la labor de apoyo o mini profesores, asistiendo a los compañeros que les cueste más y de esa manera haciendo más fácil su mejoría.

Al ser el caranbol un deporte alternativo nuevo que requiere la memorización de reglas inusuales y nuevos conceptos, deberemos ser conscientes que el entendimiento y comprensión al principio tiene que seguir una progresión en el que el fallo no se magnifique, además el carácter de juego colectivo puede tener como consecuencia que unos alumnos tomen más protagonismo que otros, por eso mismo estableceremos reglas al respecto. Por ejemplo, durante el juego todos los miembros del equipo tienen que tocar el balón para conseguir gol, si algún alumno no ha tocado el balón en la jugada el gol no será válido. Por

otra parte, tratando de llegar a una inclusión deportiva, se establecerá que los equipos sean mixtos y lo más homogéneos posible, de esta forma se restará competitividad y se logrará el disfrute del propio deporte. Intentaremos que la creación de los equipos o grupos se realice cada vez de una forma distinta, por ejemplo, con una aplicación aleatoria, pares e impares, últimos en sentares, elección de los propios alumnos o creación por el profesor...

5.9. Sistema de evaluación

La evaluación en toda propuesta didáctica es uno de los apartados más complejos, teniendo en cuenta esto, en dicha unidad didáctica se tratará de proponer un sistema de evaluación que siga la legislación educativa vigente, pero que por otro lado trate de beneficiar al alumno en el aprendizaje, disfrute y comprensión del deporte.

Para ello tomaremos en cuenta algunos de los criterios de evaluación y sus correspondientes estándares de evaluación correlacionados con las distintas competencias básicas. Estos criterios y estándares de evaluación serán las bases para evaluar el proceso de enseñanza aprendizaje de nuestros alumnos y más adelante nos centraremos en conocer cuáles han sido seleccionados para tomar parte de la evaluación en esta unidad didáctica.

Siguiendo estos puntos mencionados, tendremos que diseñar unos instrumentos de evaluación que nos permitan calificar y dar un feedback a nuestros alumnos. En este caso se ha elegido desarrollar una plantilla observacional que puede ser usada tras la sesión específica, tras varias sesiones o al finalizar la unidad. Este instrumento será diseñado para permitir al profesor ver el progreso de los alumnos desde la primera sesión hasta la última, volcando el peso en la mejoría o no de los estudiantes, restando importancia a la situación inicial del alumno y finalizando con la idea tomada por el alumno del deporte en general y su implicación en el, a través de sus destrezas, habilidades y participación. Estos instrumentos de evaluación se compondrán de ítems que el profesor completará durante o tras la sesión. De esta manera se evitará presionar a los alumnos con pruebas, test o controles que en muchas ocasiones lo único que consiguen es restar el disfrute, rendimiento e implicación de los alumnos.

Teniendo esto en cuenta reconoceremos el proceso de enseñanza aprendizaje como un camino con un punto de partida y un alejado punto y final, ya que constantemente nos encontramos aprendiendo nuevos conocimientos y habilidades. Como hemos dicho antes,

para evaluar el aprendizaje de nuestros alumnos, nos centraremos en como finalizan los alumnos dicha unidad didáctica de caranbol, fijándonos mucho en su mejoría motora, así como su interacción social para con la mejoría de sus compañeros dentro del deporte. Por eso, cada sesión nos servirá como referencia para la siguiente y de este modo formar una idea del progreso de cada alumno.

5.9.1. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

Tabla 5. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje empleados en la UD.

Bloque de Contenidos 2. Juegos y Deportes	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
1. Solucionar situaciones, donde las habilidades motrices básicas tengan un gran protagonismo y den pie a ser mejoradas, adaptándose al momento de utilización correcta de manera eficiente.	<p>1.1 Ajusta su forma de desplazamiento según los distintos espacios y tiempos en la actividad física deportiva que esté realizando.</p> <p>1.2 Ajusta su habilidad de salto a distintos espacios y tiempos en la actividad físico-deportiva que esté realizando.</p> <p>1.3 Ajusta sus habilidades motrices básicas de manipulación de objetos o materiales según las necesidades de la actividad, juego o deporte (bote, lanzamiento, recepción, golpeo etc). Mejorando su coordinación de los segmentos corporales implicados.</p> <p>1.4 Ajusta la habilidad motriz básica de giro y cambio de sentido según la necesidad de la actividad, juego o deporte. Mejorando su coordinación de los segmentos corporales implicados.</p> <p>1.5 Sostiene su capacidad de equilibrio en distintas situaciones, superficies y posiciones.</p>
2. Superar retos de oposición donde la coordinación motriz individual o colectiva sea determinante, ya sea en actividades específicas, juegos o deportes.	<p>2.1 Maneja recursos para superar situaciones de táctica individual y colectiva en distintos escenarios.</p> <p>2.2 Combina de forma satisfactoria habilidades motrices básicas, cifándose a un objetivo.</p>
4. Entender y apreciar la cantidad de deportes, actividades físicas y lúdicas que existen, teniendo en cuenta el mundo diverso y	<p>4.1 Diferencia entre deportes colectivos, deportes individuales, juegos populares, deportes alternativos y actividades en la naturaleza.</p> <p>4.2 Detecta la grandeza del deporte, gracias a su gran historia, multiculturalidad y cantidad de opciones de interrelación social que ofrecen</p>

multicultural en el que vivimos.	los juegos y el deporte.
8. Respetar el medio, a los compañeros, rivales y resto de entidades sociales, demostrando un comportamiento responsable a través del seguimiento de reglas de actividades, juegos y deportes que incentiven el trabajo en equipo e inclusión.	<p>8.1 Muestra interés por mejorar su motricidad.</p> <p>8.2 Muestra una capacidad autónoma en distintos escenarios, siendo capaz de resolver problemas mediante su creatividad y espontaneidad.</p> <p>8.3 Recoge y participa en la organización de la clase.</p> <p>8.4 Asume la integración en el grupo, respetando a todos los compañeros y demostrando actitudes de deportividad.</p> <p>8.5 Demuestra una actitud de respeto al maestro y a las decisiones que se tomen en la práctica de la clase.</p>

Tabla 6. Correlación entre criterios de evaluación, objetivos y competencias.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Objetivo	Competencia Básica	Sesión/Actividad
Criterio 1	2,3,4	CCL, CM, AA, CSC, SIEE	Todas
Criterio 2	1,2,3,4	CCL, CM, CSC AA, SIEE	1,2,3,5,6,7 y 8
Criterio 4	1,2, 4,5	CCL, AA, CSC, SIEE,CEC	1,5,7 y 8
Criterio 8	1,2,3,4,5	CCL, AA, CSC, SIEE,CEC	2,3,4,5,6,7 y 8
Atención a la Diversidad			
Criterio 1	2,3,4	CCL, CM, AA, CSC, SIEE	Todas
Criterio 4	1, 2, 4,5	CCL, AA, CSC, SIEE,CEC	1,5,7 y 8

5.9.2. Instrumentos de evaluación

A la hora de evaluar seguiremos los criterios de evaluación citados en el apartado anterior, a través de una planilla de observación que iremos utilizando en las distintas sesiones, tratando de verificar el trabajo y esfuerzo de los alumnos en la sesión. Por eso tendremos muy en cuenta los estándares de evaluación seleccionados, teniendo que estar muy atentos a la intervención de los alumnos, su implicación y mejoría durante toda la unidad didáctica. Se contará con apartados e ítems correspondientes a las habilidades y destrezas más importantes en relación a los criterios y estándares seleccionados, la nota se conseguirá mediante una rúbrica con unos valores asignados a estos ítems que darán como resultado la nota final de esta unidad didáctica. En el anexo 5 observamos la planilla con rúbrica incluida.

6. Conclusiones

Una vez dada forma a este trabajo final de grado se podría decir que se ha llegado conseguir proponer una Unidad Didáctica de un deporte alternativo de nueva creación como el “caranbol”, dicha propuesta ha sido enfocada para alumnos de quinto de educación primaria ajustándose a la legislación educativa correspondiente. De otro modo gracias a este trabajo se podría decir que, atendiendo a los objetivos propuestos se ha logrado argumentar y justificar este deporte dentro del marco educativo actual.

Siguiendo esto, hemos sacado en claro que el concepto de actividad físico-deportiva es una mezcla de tipos de actividades que se suelen dar en el conjunto de la escuela, específicamente en la asignatura de educación física. Dicho tipo de actividades en su conjunto dan lugar a una serie de beneficios en todos sus practicantes, tanto físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Se ha demostrado que estos beneficios que promueven las actividades físico-deportivas tienen una alta influencia en la escuela, ya que los alumnos son benefactores directos de su práctica. También nos queda claro que dentro de la materia de educación física los deportes tienen un alto peso, pero el desarrollo de las habilidades motrices básicas en primaria son claves para la evolución del alumno esta etapa, conllevando a numerosos beneficios tanto en el ámbito de mejora de capacidades físicas, como en los aportes del propio deporte al mismo sujeto que lo practica.

Por otro lado, gracias a este trabajo se ha sido capaz de establecer una organización de los distintos tipos de deportes, llegando a la conclusión de que el caranbol queda enmarcado como deporte alternativo y colectivo (de oposición). Además, hemos entendido el concepto de deporte alterativo como algo novedoso que intenta buscar por un lado el disfrute e inclusión de los participantes, a través de la atracción del estudiante gracias a materiales, normas o metodologías novedosas.

Otro de los retos principales de este trabajo era lograr adecuar y justificar un nuevo deporte en el completo currículo educativo para la etapa de primaria. Teniendo en cuenta esto, se puede considerar que la propuesta didáctica se ha basado plenamente en los requerimientos del currículo, adaptando todos los puntos que este recoge, incluso la normativa deportiva, a lo propuesto legalmente. De otro modo, se hace fundamental e importante el conocimiento de las normas de este deporte para desarrollar

satisfactoriamente las sesiones, quedando reflejadas las directrices y reglas en el anexo de este trabajo.

Pero para seguir las reglas de un deporte, primero hay que entenderlo, practicarlo y jugarlo. Por eso mismo en dicho trabajo se han planteado un total de 8 sesiones con distintas actividades y juegos que sirven a la vez para entender el deporte, mejorar las habilidades motrices básicas y capacidades físicas de los alumnos, así como disfrutar de la asignatura de educación física mediante un deporte alternativo e innovador. Teniendo en cuenta esto, cabe destacar, que las actividades y juegos propuestos se han ido desarrollando de forma progresiva para intentar una máxima comprensión del deporte por parte del alumnado, como si de un puzle se tratase, uniendo pieza a pieza hasta llegar a disfrutar con el caranbol en su totalidad.

A pesar de intentar conseguir este disfrute y aprendizaje del juego, uno de los objetivos más complicados de cumplir ha sido la adaptación de una evaluación donde los alumnos no se sintiesen presionados y a la vez disfrutasen de la actividad. Para ello se ha intentado crear instrumentos de evaluación observacionales y de evaluación continua, ya que la gracia de este deporte es en parte la multitud de opciones que este nos da en el juego. Por eso se ha tratado que la evaluación siga la mejoría del alumno desde el principio hasta el final de la unidad, poniendo como protagonista la retroalimentación entre alumnos y profesor, así como el empoderamiento del refuerzo positivo como medio motivador para el estudiante. Además, la iniciativa del proyecto de filmación de la normativa y su posterior muestra a demás miembros de la comunidad educativa hacen interesante el desarrollo de esta propuesta didáctica.

Para concluir decir que las líneas que se han presentado son meramente una guía por si se quiere llevar a la práctica dicho deporte, pudiendo cambiar actividades e incluso proponer nuevos recursos para la mejora del deporte, no obstante cabe destacar que dicho deporte ha sido constatado y practicado con anterioridad, de ahí que las normativa sea rígida y específica, ya que se ha dado muchas vueltas hasta lograr el equilibrio entre deporte alternativo que implique altos niveles de ocio y competición, así como deporte inclusivo donde todos los alumnos puedan tomar parte. Por eso es de vital importancia la labor del docente a la hora de orientar a los alumnos en la práctica de este deporte, ya que la actitud de este va a ser la referencia que guíe a los estudiantes a seguir un tipo de tendencia.

7. Consideraciones finales

La ejecución de este trabajo fin de grado lleva como consecuencia la finalización del Grado de Maestro en Educación Primaria, siendo este trabajo el último paso para recibirme como maestro de esta etapa. No obstante, dicho trabajo no es un mero trámite, es más, ha servido para reforzar mi motivación a la hora de generar nuevas propuestas educativas. Simplemente el hecho de poder plasmar una idea propia y desarrollarla con el fin de que sea evaluada y escuchada, es un reto personal que me ha motivado a intentar acabar de la mejor forma posible esta experiencia formativa.

Desde hace más de un año llevo desarrollando las normas de este deporte, intentando pulir el caranbol para su práctica en la mayoría de los niveles educativos. Con el fin de que, en el futuro, pueda ser incorporado por el profesorado en unidades didácticas como deporte alternativo. Sé que esta tarea no es fácil, ya que conlleva un gran desarrollo, testeo y distintos tipos de correcciones para su ejecución. A pesar de ello, el hecho de comenzar el reto de proponerlo como propuesta didáctica es un principio, que a la postre puede ser continuado y aplicado en el aula de educación física.

Por otro lado, con este trabajo he reafirmado que me encanta programar y crear nuevas opciones educativas, que puedan resultar interesantes y creativas para el alumnado. Considero, que dicho trabajo ha reforzado mi motivación y me ha hecho creer en mí desde el punto de vista creador y programador. También puedo decir que la implicación en este trabajo ha conllevado un gran esfuerzo, ya que la intención de que sea cuidadoso, entendible y atractivo ha hecho que le dedique numerosas horas de trabajo.

Sin embargo, se, que esto no queda aquí, puesto que espero que, dentro de poco, pueda aplicar esta propuesta en los cursos de primaria y ahí será donde más esfuerzo y dedicación tendré que presentar para corregir posibles errores y hacer de esta propuesta del caranbol como deporte alternativo, un deporte jugable, divertido e inclusivo.

8. Referencias bibliográficas

- Aranceta J., Pérez Rodrigo C., Serra Majem L., Ribas Barba L., Quiles Izquierdo J., Vioque J., et al (2003). Prevalencia de la obesidad en España: resultados del estudio SEEDO 2000. *Med Clin (Barc)* 2003; 120:608-12.
- Arráz (1995). Juegos y deportes alternativos con deficientes psíquicos. *Apunts: Educación física y deportes*, (40), 69-82.
- Sánchez Bañuelos, F. (2000). Análisis del deporte en edad escolar y una alternativa para el futuro. In *Actas del I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar* (pp. 63-79).
- Castejón, F. J. (2001). Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza. *Ed. Pila Teleña*.
- Carriedo, A., & González, C. (2019). Rendimiento Académico en Educación Física: Aspectos Académicos versus Físico-Deportivos. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 14(42).
- Castillo, I. & Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Cenarruzabeitia, J., Hernández, J., & Martínez-González, M.Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina clínica*, 121(17), 665-672.
- Codina, N. (1989). El deporte como una actividad compensadora en el tiempo libre. *Anuario de Psicología*, 1989, num. 40, p. 17-24.
- Decreto 54/2014, de 10/07/2014, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.
- Ebbeck, V., Gibbons, S. & Loken-Dahle, L. (1995). Reasons for adult participation in physical activity: an international approach. *International Journal of Sport Psychology*, 26 (2), 262-275.
- Fierro Suero, S., Haro Morillo, A., & García Montilla, V. (2016). Los deportes alternativos en el ámbito educativo. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación* 2016, nº 6, pp. 40-48.
- Gálvez, A., Rodríguez, P. y Velandrino, A. (2007). Influencia de determinados motivos de práctica físico-deportiva sobre los niveles de actividad física habitual en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 71-84

- Garzón, P., Fernández, M. D., Sánchez, P., & Gross, M. G. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (3), 5-12.
- Gutiérrez, S. (1995). *Valores sociales y deporte*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Hernández, J. (2007). El valor pedagógico de los deportes alternativos. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, Revista Digital, 114. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd114/el-valor-pedagogico-de-los-deportesalternativos.htm>
- Jiménez, J. (2010). Los juegos y deportes alternativos en educación física. *Revista Digital Enfoques Educativos*, 67, 142-151.
- Luengo Vaquero, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 7 (27) pp.
- Ortí, J. (2004). *La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos*. Barcelona: Inde.
- Parra, C. & Sancho, M. (2008). Deportes alternativos: una propuesta práctica desde el punto de vista del profesor. *Nuevas Tendencias y perspectivas de futuro* (pp. 351-374), 20, 21. Recuperado de <http://www.munideporte.com/imagenes/>
- Prieto, M.A. (2011). Actividad física y salud. *Innovación y experiencias educativas*. N°42.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Gustavo, R. S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte «BOE» núm. 52.
- Requena, Ó. (2008). Juegos alternativos en educación física: flag football. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 4. Recuperado de <http://docplayer.es/20871787-Juegos-alternativos-en-educacion-fisica-flagfootball.html>
- Ribas, J. P. (2018). Spórtica y clasificación del deporte y las actividades físicas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 23(246), 123-139

Ruíz, J. G. (1996). *Juegos y deportes alternativos en la programación de Educación física escolar*. Editorial Deportiva Agonos. Lérida.

Sabater Feliu, M. (2019). La influencia de la actividad física en el rendimiento académico de niños y adolescentes. *Trabajo fin de grado*. Recuperado de: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/183113/TFG_2019_SabaterFeliu_Carmen.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sierra, M. (1996). Deporte y escuela. *Innovación y experiencias educativas*. N°42.

Sonstroem, R. (1984). Exercise and self-esteem exercise. *Sport Science Review*, 12, 123-155.

Stanley, S.C. & Stanley, J. (1985): Sport Participation Among Older Adults: Myth or Reality? En B.G. Gunter, J. Stanley y R.S. Clair (Eds.), *Transitions to Leisure* (pp. 179-191).

9. Anexos

Anexo 1 – El reglamento del caranbol

1. Campo de juego.

- Pista rectangular de 40 m de largo por 20m de ancho.
- Dos porterías de 3 m de largo por 2 de ancho sirven de meta.
- Dos porterías secundarias posicionadas encima de las porterías convencionales, formados por dos picas de 1 m de altura y una goma que las une a modo de delimitador de zona de tanteo.
- Área de 6 m (balonmano) delimita la zona permitida de tiro a puerta con mano.
- Línea de 9 m (rugby) delimita la zona permitida de tiro a puerta con pie.

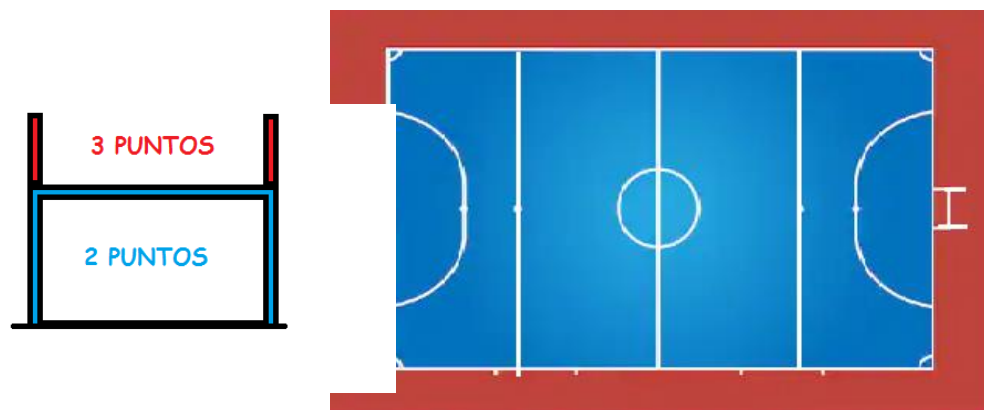


Figura 1. Portería y campo de juego de caranbol. (Elaboración propia).

2. Materiales

- *Pelota*: el móvil del caranbol es un balón de forma esférica normalmente de plástico y de unas dimensiones de 20 cm de diámetro, de bote ágil y rápido lo que permite la alta movilidad del juego.
- *Interceptor o balón carambola*: es otro balón de tamaño más pequeño, blando y material más denso, de uso exclusivo del portero y que es utilizado como escudo e interceptor de los lanzamientos hacia su portería.
- *Petos*: como elemento diferenciador de los equipos tanto para jugadores y que hace más fácil la labor del arbitraje.
- *Picas y goma*: se usarán para crear la meta suplementaria encima de cada portería. Las medidas de dicha meta serán de 1m de alto por 3m de ancho, delimitado en su extremo

por una goma que hará las veces de larguero flexible. El método de fijación debe ser seguro para evitar accidentes.

3. Los jugadores.

Se jugará con un total de 7 jugadores por equipo, siendo un total de 14 jugadores por partido.

Dentro del "CARANBOL" encontramos las siguientes posiciones y funciones.

- *Portero:* Es el encargado de proteger la meta. Se podrá mover libremente por todo el espacio. Posee un balón denominado interceptor que le permite usarlo tanto de escudo para desviar los tiros a meta o interceptar los lanzamientos que vayan dirigidos a la segunda meta situada en la zona superior de la portería, este movimiento será llamado "carambola". Cuando es lanzado el interceptor, puede recuperarlo el mismo portero o un compañero de su equipo. Se puede mover con toda libertad por el área de meta.
- *Defensas:* encargados de defender la portería de los ataques del equipo contrario, pueden moverse por todo el terreno de juego, pero tienen que tener bien clara su función y posición cercana al área de su equipo.
- *Medios:* encargados de dirigir y distribuir el juego entre los compañeros.
- *Delanteros:* serán los atacantes situados más próximos a la portería, son los jugadores más rápidos y con más facilidades para el tiro.

4. Elementos del juego

4.1 El tiempo

Estará formado por dos tiempos de 10 min cada uno y 5 minutos de descanso entre medias.

4.2 Inicio del partido

El partido inicia con un saque neutral desde el centro del campo, donde un componente de ambos equipos deberá saltar y golpear la pelota (estilo baloncesto). Cuando se anote gol por parte de un equipo, el equipo contrario sacará de medio campo.

4.3 Desplazamientos

Podremos desplazarnos con el balón tanto botando, como golpeando con el pie (gesto técnico mano-pie), se podrá andar como máximo 3 pasos entre bote y bote o golpeo de pie.

4.4 Pases y lanzamientos

Tanto desde una situación estática como dinámica o de avance, los pases pueden realizarse golpeando el balón con la mano, con el pie y pase a dos manos desde cintura usando el gesto de pase de rugby. Los pases y lanzamientos tienen una doble intención, de pase al compañero o introducir el balón en la meta del contrario. Si nos paramos teniendo la posesión del balón solo podremos desplazarnos con hasta 3 pasos y posteriormente podremos pasar el balón o botar de nuevo.

El balón debe ser pasado antes de 4 segundos. Cuando ocurra esta situación el jugador podrá ser cubierto para interceptar el pase o lanzamiento que pueda realizar, pero nunca tocarlo o derribarlo. En el caso de que realice más de 3 pasos con el balón retenido se considerara "pasos".

4.5 Tipos de pases

- *El golpeo*: este se debe realizar con la mano abierta con la intención de pasar al compañero o meter gol. Dicho golpeo puede ser muy variado en función de donde se quiera enviar el balón.

- *Patada*: además de servir de pase o tiro a puerta, para realizarlo, debe sujetar el balón con las dos manos y luego golpear el balón. Este tipo de tiro entraña dificultad en situaciones dinámicas.

- *Pase a dos manos*: se puede pasar el balón a un compañero con las dos manos al estilo del pase de rugby.

4.6 El gol

Tendremos varias posibilidades a la hora de marcar un tanto, esto es lo que hace del caranbol un juego deportivo alternativo y característico. Según la portería dónde se introduzca el móvil, se obtendrá diferente puntuación:

- *3 puntos*: si se introduce el balón en la portería inferior. Los jugadores pueden anotar en la portería inferior golpeando tanto con la mano como con el pie, siempre que se respeten las áreas y líneas de tiro para cada golpeo.

- *2 puntos*: si se introduce el balón en la portería superior. Los jugadores pueden anotar en la portería superior golpeando tanto con la mano como con el pie, siempre que se respeten las áreas y líneas de tiro para cada golpeo.

- *1 punto*: "Carambola", conseguimos un punto extra o "carambola" cuando el balón del equipo atacante tiene como trayectoria la portería superior o de dos puntos, cuando el

portero desvía y evita el gol con la pelota pequeña, se conseguirá el punto adicional de carambola.

En el caranbol se puede tantear de forma dinámica o de forma estática:

- Tantos dinámicos: se puede lanzar a ambas porterías durante el transcurso normal de las jugadas, si se quiere lanzar a las porterías de forma dinámica deberán respetar el área de tiro con mano (línea de 6 metros) y la línea de tiro con pie (línea de 9 metros).
- Tantos en balón parado: se podrá anotar puntos en balón parado siempre que sean faltas libres directas. Respetando las posiciones de tiro con mano o tiro con pie.
- Remates dentro del área: existe la posibilidad de marcar gol dentro del área de 6 metros, siempre que se reciba un pase aéreo y este sea rematado sin que toque el suelo (los pases aéreos pueden ser realizados en jugada dinámica o a balón parado).
- Penaltis: se lanzará penalti cuando se realice una acción irreglamentaria dentro del área de 6 metros. El penalti será lanzado de forma libre e individual, golpeando con la mano hacia la portería inferior.

4.7 Faltas

Todas las faltas se sacarán desde el mismo punto donde son cometidas. La forma de saque será según los movimientos de golpeo especificados anteriormente, excepto en las faltas directas, que se golpearán de una forma u otra dependiendo de la zona en que se hayan realizado. Encontramos las siguientes faltas:

- 1º No se podrá dar más de un toque al balón sin que bote o se golpee con el pie.
- 2º Retener más de 4 segundos el balón en la mano sin pasarlo.
- 3º Cualquier interacción que conlleve el golpeo o derribo del contrario mientras se esté botando la pelota o controlando con el pie.
- 4º Acciones de derribo por juego peligroso al intentar interceptar un pase.
- 5º Golpear con el puño cerrado. Se considerará juego peligroso.
- 6º Si se provoca una acción de lucha entre dos jugadores, se parará el juego y el árbitro hará un saque libre entre ambos jugadores en el lugar de la "lucha".

4.8 Sanciones

Se podrá sancionar a un jugador con tarjeta amarilla y expulsión de 3 minutos fuera del campo si:

- Realiza algún tipo de falta peligrosa.
- Ejecuta faltas de forma reiterada.
- Insulta a los compañeros.
- Falta el respeto al árbitro.
- Realiza juego peligroso.

Si un jugador recibe dos tarjetas amarillas en un encuentro pasará a recibir tarjeta roja y la expulsión directa del partido.

4.9 Resolución del partido y prórrogas

El partido es ganado por aquel equipo que consiga anotar más puntuación al finalizar el encuentro. En el caso de empate sucederá estos serán los pasos a seguir:

1. Prórroga de 5 minutos.
2. Tanda de 5 penaltis.
3. Continuar la tanda de penaltis hasta establecer un ganador.

Anexo 2 – Organización sesión 3. ¡Lanzamos y gol!

A continuación, se adjunta un plano de organización de los ejercicios de la sesión número 3, cada ejercicio será una estación por la que irán rotando los alumnos durante la clase.



Figura 2. Organización sesión 3. (Elaboración propia).

Anexo 3 – Organización circuito sesión 4.

En este anexo se muestra las distintas estaciones del circuito de habilidad que se pondrá en práctica en la sesión número cuatro de la UD de caranbol.

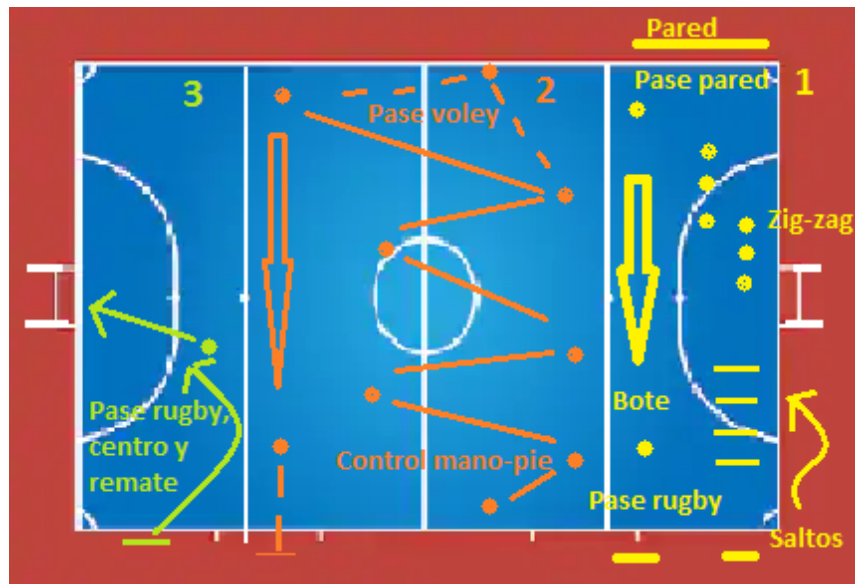


Figura 3. Organización circuito de habilidad sesión 4. (Elaboración propia).

Anexo 4 – Planificación temporal.

Tabla 7. Temporalización de la UD 10 de caranbol.

TEMPORALIZACIÓN	
UD 10 - “Jugamos y nos divertimos con el caranbol”	
Primera semana	Sesión 1: Nos movemos con el caranbol
	Sesión 2: Usamos los pies y pasamos la bola
Segunda semana	Sesión 3: ¡Lanzamos y gol!
	Sesión 4: Circuito de habilidades de caranbol
Tercera semana	Sesión 5: Organizamos el juego y nos posicionamos
	Sesión 6: La carambola y el remate
Cuarta semana	Sesión 7: Las infracciones y el contraataque
	Sesión 8: Se inaugura la LCE

Anexo 5 – Instrumento de evaluación. Planilla de observación/rúbrica.

Tabla 8. Planilla de observación para la evaluación del caranbol.

RUBRICA	Insuficiente - 2	Regular - 3	Bien - 4	Sobresaliente- 5
Desplazamientos 20%	No sabe moverse con balón, da más pasos de los permitidos, realiza botes con dos manos.	Bota el balón con las manos sin respetar las normas de bote, se desplaza con balón sin dar pasos, pero de forma descoordinada.	Domina el bote de mano y los pasos, intenta realizar el control y desplazamiento de pie, con fallos.	Realiza de forma satisfactoria el bote y el control de mano pie, respetando las normas de desplazamiento.
Pases y lanzamientos 20%	No realiza ninguno de los pases oficiales del deporte, le cuesta recibir balones, no lanza a puerta de forma adecuada.	Controla y usa solo el pase y lanzamiento de rugby o vóley pero de forma imprecisa, recibe balones a dos tiempos, lanza a puerta sin éxito.	Domina los pases y lanzamientos de rugby y vóley con buena técnica y precisión, se atreve con pases de pie, tiene un alto porcentaje de acierto en pases.	Goza de un dominio técnico alto de todos los pases y lanzamientos de Caranbol, realiza lanzamientos efectivos y eligiendo buenos momentos para lanzar.
Situaciones de equipo y cooperativas 20%	No participa en el juego, ni en ataque ni en defensa. No muestra interés en cooperar.	Solo participa en ataque y de forma egoísta, cuando recibe el balón juega para el mismo, como si no tuviese compañeros.	Participa en situaciones de ataque y defensa tratando de jugar con sus compañeros y organizándose de forma cooperativa, repartiendo el juego entre todos.	Reparte juego en ataque y se esfuerza en defensa implicando a sus compañeros, motiva a los suyos y se esfuerza conjuntamente, disfrutando del juego.
Participación y respeto 20%	Demuestra pasividad, hacia la actividad, falta el respeto al deporte, compañeros y profesor.	Realiza las actividades propuestas pero mostrando cierto desinterés, no cumple las normas del juego básicas.	Se muestra participativo en las actividades propuestas, respetando al rival y compañeros, incumple algunas normas básicas.	Participa de la actividad disfrutando al máximo, mostrando respeto a los compañeros, rivales y profesor, siguiendo todas las reglas correctamente.
La caranbola 20%	No intenta el gesto técnico de la caranbola.	Intenta dicha acción pero de forma pasiva y con falta de coordinación	Realiza la acción con poco éxito.	Domina la acción y es determinante usándola.