

UNIDAD DIDÁCTICA

"Goubak como deporte alternativo en las clases de Educación Física"



GRUPO DE TRABAJO 2016-2017

*Goubak como deporte alternativo en las clases de Educación Física.
Creación de material didáctico.*

Manso Lorenzo, Víctor
Manso Lorenzo, Javier
Fraile García, Javier
Peláez Díaz, Jorge Gerardo

ÍNDICE

1. <u>CONSIDERACIONES GENERALES</u>	3
a. <u>Introducción</u>	
b. <u>Justificación</u>	
c. <u>Relación con el currículo</u>	
d. <u>Grupo clase</u>	
e. <u>Distribución temporal</u>	
2. <u>METODOLOGÍA</u>	15
3. <u>RECURSOS</u>	15
4. <u>SECUENCIACIÓN CONTENIDOS DIFERENTES NIVELES</u>	15
5. <u>ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LAS SESIONES</u>	16
6. <u>EVALUACIÓN</u>	26
7. <u>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</u>	33
8. <u>NUEVAS TECNOLOGÍAS Y FOMENTO DE LA LECTURA</u>	34
9. <u>PROPUESTAS PARA EL TRABAJO INTERDISCIPLINAR</u>	35
a. Matemáticas / Pensamiento computacional	
b. Física y Química	
10. <u>CONCLUSIÓN</u>	38
11. <u>REFERENCIAS</u>	39
12. <u>ANEXO</u>	41

1. CONSIDERACIONES GENERALES

a) Introducción

Goubak, como deporte alternativo para las clases de Educación Física, responde a la necesidad de plantear nuevas situaciones lúdicas que permitan aumentar el bagaje motor del alumnado.

Con esa premisa, se tiene muy en consideración una observación detallada de los elementos que integran la mayoría de deportes de equipos más o menos populares o conocidos, practicados dentro y fuera del ámbito escolar.

Terreno, portería y móvil de juego vendrían a ser el denominador común en la mayoría de prácticas lúdico-deportivas. En consecuencia, y teniendo en cuenta la motivación escolar como fuente de aprendizaje, se consideró oportuno plantear tres grandes interrogantes:

- ¿Qué terreno de juego emplear?
- ¿Qué portería utilizar?
- ¿Qué móvil de juego manipular?

Si de lo que se trata es de introducir novedades y romper con lo más habitual, el terreno de juego no podría ser rectangular, por lo que se estableció un círculo. Esto hizo centralizar una única portería en su interior con tres áreas o zonas de tanteo en el suelo en torno a la misma. Para otorgar una mayor motivación se diseñó un nuevo concepto de balón, concepto que vendría a significar una evolución del balón conocido hasta nuestro días, dado que es sabida su forma esférica (fútbol, baloncesto...) y la ovalada (rugby, fútbol australiano...); sin embargo en este caso en concreto, su forma vendría a describirse como una esfera achatada por los polos.

b) Justificación

Los deportes alternativos surgen de la necesidad de aportar un mayor repertorio motriz al alumnado. Según Barbero (1991, en Barbero, 2000, p. 1) son "contenidos nuevos que entran en la Educación Física con gran fuerza y que suponen un enfoque más vivencial y cercano a los intereses de los alumnos, presentándoles como nueva opción para ofrecer una Educación Física innovadora, tanto en los contenidos como en la manera de impartirlos".

Aunque no todos los deportes tienen el mismo tipo de origen, es destacable mencionar interesantes líneas de investigación que apuntan a la modificación de reglas para traer disciplinas deportivas más conocidos adaptándolos a edades escolares (Fierro, Haro y García, 2016).

Autores como Ruiz (1996) abordan la utilidad de estos deportes en tanto en cuanto los métodos, los deportes y los materiales alternativos son recursos fáciles de implementar y muy eficaces para conseguirlo (Peire, Tomás, Estrada y Joan, 2015).

En este caso, Goubak como deporte alternativo para las clases de Educación Física, tiene una motivación intrínseca por tratarse de un contenido nuevo a plantear, se nutre del empleo de las habilidades motrices básicas para, junto con el propio reglamento, constituir situaciones jugadas repletas de posibilidades técnico-tácticas-estratégicas por explorar. Su facilidad para elaborar la propia portería (tres conos, tres picas, tres "churros" de natación), y el escaso material necesario (1 balón específico), aumenta las posibilidades de implantarlo con la dotación deportiva actual de cualquier centro escolar.

Así mismo, el carácter coeducativo, equipos obligatoriamente mixtos y su propia lógica interna de juego, permite y favorece la equidad e inclusión puesto que, por ejemplo, no está permitido interceptar pase hasta que el balón cruce la portería, otorgando tranquilidad al equipo atacante mientras preparan jugada para anotar.

Por supuesto, al tratarse de un deporte, goza de todos aquellos beneficios que buscan desterrar el sedentarismo y las prácticas nocivas del tiempo de ocio de los escolares, con el añadido de trabajar en la línea de lo reflejado en el *DECRETO 89/2014, de 24 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación Primaria* "3. Se potenciará la educación en los valores que sustentan la democracia y los derechos humanos. Los centros educativos promoverán acciones para la mejora de la convivencia, la tolerancia, la prudencia, el autocontrol, el diálogo, la empatía y la resolución de conflictos (Artículo 8.- *Elementos transversales del currículo*). A su vez, el *DECRETO 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria* "2. La Comunidad de Madrid fomentará el desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres y la prevención de la violencia de género, y de los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social" (Artículo 9 Elementos transversales del currículo).

Procurando, en todo momento, aportar un granito de arena que sume calidad a la Educación Física actual, teniendo en cuenta el *POSICIONAMIENTO DEL COLECTIVO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA SOBRE LAS MEJORAS PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD EN ESPAÑA*. A través, por ejemplo, de un tratamiento secuenciado a lo largo de las 4 etapas educativo (ver página 15 de este documento "secuenciación contenidos diferentes niveles") o de las propuestas para el trabajo interdisciplinar (ver página 35 de este documento).

c) Relación con el currículo oficial

DECRETO 89/2014, de 24 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación Primaria.

La presente unidad didáctica se encuentra dirigida a alumnado de 5º/6º curso de Educación Primaria, pretende ser un punto de partida para dar a conocer el Goubak como deporte alternativo.

Para su elaboración se ha tenido en cuenta la relación con:

OBJETIVOS ETAPA_COMPETENCIAS_ELEMENTOS TRANSVERSALES

Objetivos de Etapa (a,b,c,d,g,i,k,m):

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía respetando y defendiendo los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en uno mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje y espíritu emprendedor.

c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales en los que se relacionan.

d) Conocer, comprender y respetar las diferencias culturales y personales, la igualdad de derechos y oportunidades para todas las personas y la no discriminación de personas con discapacidad.

g) Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.

i) Iniciarse en la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.

k) Valorar la higiene y la salud, conocer y respetar el cuerpo humano, y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

Competencias

1º. Comunicación lingüística.

2º. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

3º. Competencia digital.

4º. Aprender a aprender.

5º. Competencias sociales y cívicas.

6º. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

7º. Conciencia y expresiones culturales.

Elementos transversales

3. Se potenciará la educación en los valores que sustentan la democracia y los derechos humanos.

Los centros educativos promoverán acciones para la mejora de la convivencia, la tolerancia, la prudencia, el autocontrol, el diálogo, la empatía y la resolución de conflictos.

4. La Comunidad de Madrid adoptará medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil. A estos efectos, dicha Administración promoverá la práctica diaria del ejercicio físico por parte de los alumnos durante la jornada escolar, con las

garantías suficientes para que se logre el desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma.

5. Se incorporarán contenidos de educación vial y de primeros auxilios, y se promoverán acciones para la prevención de los accidentes.

Del mismo modo, se ha tenido en cuenta:

CONTENIDOS_CRITERIOS DE EVALUACIÓN_ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

A. Desarrollo de habilidades motrices (desplazamiento, salto, manipulación de objetos, giro...).

Realización correcta de los gestos y mantenimiento del equilibrio. Adaptación del movimiento a distintos entornos.

1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.

1.3. Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etcétera) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.

C. Iniciación a las tácticas de defensa y ataque en los juegos.

3. Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.

- 3.1. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.
 - 3.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.
- G.** Valoración del esfuerzo para superar las dificultades y desarrollar las capacidades físicas propias. Respeto a la diversidad de capacidades físicas de los demás.
7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
 - 7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños de la clase.
 - 7.2. Toma conciencia de las exigencias y valora el esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.
- I.** Valores del deporte. Juego limpio. Cuidado del entorno natural. Valoración del deporte como herramienta para la resolución de situaciones conflictivas.
9. Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.
 - 9.3. Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.
 - 9.4. Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.
- L.** El deporte y las nuevas tecnologías.

12. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.

12.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.

12.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.

M. Los valores de la competición. El juego limpio. El respeto a las reglas. El afán de superación.

13. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.

13.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.

13.2. Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad y creatividad.

13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.

13.4. Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.

13.5. Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.

La concreción didáctica de los elementos curriculares anteriores sería la siguiente:

Objetivos perseguidos:

- Conocer las reglas de juego para asegurar igualdad de oportunidades de todos los participantes.
- Valorar el Goubak como medio para desarrollar la propia competencia motriz y actitudes de respeto, tolerancia y aceptación hacia los demás.
- Ejecutar habilidades técnicas sencillas con balón de Goubak: lanzamientos, recepciones, pateos.
- Interiorizar esencia de juego y lógica interna del mismo para su fácil puesta en práctica.
- Dar al alumnado una alternativa de ocio no convencional.

Contenidos:

1. Presentación material de juego: terreno (áreas), portería, balón.
2. Toma conciencia de habilidades tácticas, estratégicas, lógica interna de juego en situación real de juego.
3. Práctica de habilidades técnicas sencillas: lanzamientos, recepciones, pateos.
4. Cooperación entre miembros del propio equipo para alcanzar objetivo de juego.
5. Respeto por el rival: ganar implica dignificar al rival, sin rival no hay victoria.

Criterios de Evaluación-Estándares de Aprendizaje:

1. Adquirir, básicamente, las habilidades técnicas y tácticas propias del Goubak.
 - 1.1. Realiza diversidad de lanzamientos de la pelota con intencionalidad táctica.
 - 1.2. Muestra seguridad en la recepción de la pelota.
 - 1.3. Mantiene la verticalidad del balón en parte de la trayectoria del mismo.

2. Aplica estrategias de juego de manera cooperativa con los miembros de su equipo.
 - 2.1. Ocupa la posición del campo que le corresponde.
 - 2.2. Colabora en la elaboración de jugadas básicas durante las situaciones de partido.
3. Valoración de los beneficios que le reporta la modalidad deportiva trabajada.
 - 3.1. Demuestra una adecuada actitud deportiva en las situaciones de juego.
 - 3.2. Emplea nuevas tecnologías para recabar información sobre actitudes negativas en el deporte.
 - 3.3. Muestra respeto por el rival.
 - 3.4 Cuida el material.

A continuación, a modo de síntesis, se presenta una tabla resumen de las relaciones con el currículo oficial y el modo en el que se pretende contribuir a las competencias y a los elementos transversales desde esta Unidad:

		OBJETIVOS ETAPA	OBEJETIVOS DIDÁCTICOS (UD)	CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (UD)		
				C	CE	EA	C	CE	EA
				COMPETENCIAS					
	CML	c	5	I, M	9, 13	9.3, 9.4, 13.1, 13.2, 13.3, 13.4, 13.5	1	3	3.1, 3.2
	CMCT	g	4	A, C	1, 3	1.3, 3.1, 3.2	2, 3	1, 2	1.1, 2.1, 2.2
	CD	i	4	L	12	12.1, 12.3	5	3	3.2, 3.3
	AA	k	2, 3,4	A, C, M	1, 3, 13	1.3, 3.1, 3.2, 13.1, 13.2, 13.3, 13.4, 13.5	2, 3	1, 2	1.1, 1.3, 2.2
	CSC	a, m	1, 2	A, C, G, M	1, 3, 7, 13	1.3, 3.1, 3.2, 7.1, 7.2, 13.1, 13.2, 13.3, 13.4, 13.5	4	2, 3	2.2, 3.1, 3.2,
	SIEE	b, c	3	A, C, G	1, 3, 7	1.3, 3.1, 3.2, 7.1, 7.2	2	1, 2	1.1, 2.2
	CEC	d	5	G, I, M	7, 9, 13	7.1, 7.2, 9.3, 9.4, 13.1, 13.2, 13.3, 13.4, 13.5	5	3	3.3
ELEMENTOS TRANSVERSALES									
	3	a, b, c, d	1, 4	G, I, L M	7, 9, 12, 13	7.1, 7.2, 9.3, 9.4, 12.1, 12.3, 13.1, 13.2, 13.3, 13.4, 13.5	4, 5	3	3.2, 3.3
	4	k	2,3	A, C	1, 3	1.3, 3.1, 3.2	1, 2, 3	1, 2	1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2
	5	k	5	C	3	3.1, 3.3	5	3	3.1

d) Grupo clase

La propuesta didáctica se encuentra destinada a alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria, se ha tenido en cuenta las siguientes características psicoevolutivas para su elaboración:

➤ **Ámbito motriz.**

Consolidación del equilibrio motor alcanzado. Surgen procesos característicos de la pubertad que se materializan en los cambios morfológicos consecuencia de la actividad hormonal: Crecimiento, aumento de la musculatura, primeros signos de vello.

Se incrementa su desarrollo físico: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad.

Son capaces de realizar acciones más complejas de forma coordinada. Muestran mejoras en el equilibrio estático y en movimiento, orientación espacial con respecto a terceros y mejoras en su estructuración temporal.

➤ **Ámbito cognitivo.**

Alcanzan el estadio de las operaciones formales. Desarrollo de la capacidad de síntesis y abstracción. Pensamiento más sistemático, ordenado, flexible. Realizan deducciones lógicas.

➤ **Ámbito afectivo-social.**

Crean su autoconcepto en base a la valoración de su imagen corporal y ante los demás. Búsqueda de su identidad. Desarrollan estrechos lazos afectivos con sus iguales. Grupos y pandillas comienzan a ser mixtos. Necesidad de autoafirmación.

e) Distribución temporal

Se pretende llevar a la práctica una primera toma de contacto a través de 9 sesiones, pudiéndose introducir en el segundo o tercer trimestre, después de haber trabajado otros deportes con anterioridad. Facilitando posibles transferencias estratégicas (Ejemplo: buscar espacio para recibir).

2. METODOLOGÍA

Se utilizará para el desarrollo de esta Unidad Didáctica el **mando directo**, en lo referido a normas y reglas del juego, la **asignación de tareas** cuando se pretende un trabajo grupal con un aprendizaje comprensivo de los aspectos tácticos del juego, el **descubrimiento guiado** buscando la implicación cognitiva del alumnado, por ejemplo en los ejercicios de pases al indagar sobre la manera más eficaz de lanzar el balón; y la **resolución de problemas**, en la medida de buscar las estrategias más idóneas, durante el desarrollo de la situación motriz planteada.

3. RECURSOS

- Instalaciones:

Pistas polideportivas. Pabellón polideportivo / gimnasio.

- Recursos Materiales:

Aquellos propios del centro (conos, picas, petos, balones de Goubak...) y aquellos que ayuden y refuercen los contenidos tratados en las sesiones, por ejemplo la ficha teórica o infografías sobre Goubak. Tablet digital, PDI. Material bibliográfico/ audiovisual para la elaboración de la Unidad.

- Recursos Audiovisuales:

Videos, infografías y material audiovisual para presentar nuevo contenido de manera sintética.

4. SECUENCIACIÓN CONTENIDOS DIFERENTES NIVELES

A continuación se presenta una posible distribución a lo largo de las diferentes etapas educativas. Vendrían a ser bloques temáticos a tratar en cada nivel que, aunque generalizados, ayudarían para una correcta progresión en el tratamiento del Goubak como deporte alternativo. Buscando, en todo momento, dar a conocer los elementos que lo integran y, al mismo tiempo, emplear éstos para desarrollar la competencia motriz del alumnado.

INFANTIL			PRIMARIA						SECUNDARIA				BACHILLERATO	
3 a	4 a	5 a	1°	2°	3°	4°	5°	6°	1°	2°	3°	4°	1°	2°
								N° -	Marcador N° - y N° +				N°- / N° + Marcador	
								Partido autorregulado Marcador	Partidos Torneos autorregulados				Competiciones	
								T/T Estrategia	Técnica/Táctica Estrategia				T/T Estrategia	
				Recepciones HMB		Combinación HMB		Condición física				Condición física		
			Lanzamientos HMB		Lanzamientos Recepciones		CFB				CFB			
Manipulación		Manipulación			Manipulación			Manipulación				Manipulación		
Equilibrio		Equilibrio			Equilibrio			Equilibrio				Equilibrio		
Propiocepción		Propiocepción			Propiocepción			Propiocepción				Propiocepción		

5. ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LAS SESIONES

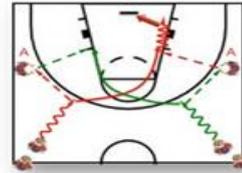
PROGRESIÓN DE ENSEÑANZA:

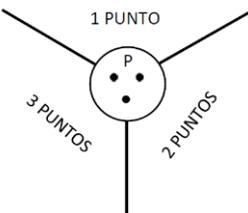
								EVALUACIÓN
		PASES Regla Verticalidad Regla Pasar - 5'		PUNTUAR Regla Áreas Regla Puntuación Positivo Negativo		PUNTUAR Regla Interceptar al cruzar Regla Puntuación Positivo Negativo		EVALUACIÓN Cuestionarios Situación real de juego Partidos
		PASES Técnica Regla No chicle		PUNTUAR Regla Ventaja		PUNTUAR Regla Puntuación Positivo Negativo		
		PASES Toma contacto Manipulación		PUNTUAR Regla Ventaja		PUNTUAR Regla Puntuación Positivo Negativo		
		PASES Regla Verticalidad Regla Pasar - 5'		PUNTUAR Regla Interceptar al cruzar Regla Puntuación Positivo Negativo		PUNTUAR Regla Puntuación Positivo Negativo		
		PASES Técnica Regla No chicle		PUNTUAR Regla Ventaja		PUNTUAR Regla Puntuación Positivo Negativo		
		PASES Toma contacto Manipulación		PUNTUAR Regla Interceptar al cruzar Regla Puntuación Positivo Negativo		PUNTUAR Regla Puntuación Positivo Negativo		
		PASES Regla Verticalidad Regla Pasar - 5'		PUNTUAR Regla Ventaja		PUNTUAR Regla Puntuación Positivo Negativo		
		PASES Técnica Regla No chicle		PUNTUAR Regla Interceptar al cruzar Regla Puntuación Positivo Negativo		PUNTUAR Regla Puntuación Positivo Negativo		
		PASES Toma contacto Manipulación		PUNTUAR Regla Ventaja		PUNTUAR Regla Puntuación Positivo Negativo		
SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5	SESIÓN 6	SESIÓN 7	SESIÓN 8	SESIÓN 9

SESIÓN:		"¿QUÉ ES GOUBAK?"		Nº 1 / 9		
CONTEXTO						
HUMANO	2º Ciclo / 5º-6º Curso / 25 alumnos/as.			ORGANIZACIÓN (ORG): • Individual: I • Parejas: P • Pequeños Grupos: PG • Círculo/ Grupo: C/ G MINUTOS (MIN.) Aprox.		
ESPACIAL	Gimnasio / pistas polideportivas					
MATERIAL	Fichas reglamento Goubak, tabletas digitales, /PDI. Ficha Decálogo buen deportista.					
TEMPORAL	Abril / mayo.					
TEMÁTICO	Unidad Didáctica "Goubak como deporte alternativo".					
PLAN						
MOMENTO DEL ENCUENTRO Y ANIMACIÓN (10´)				ORG.	MATERIAL	MIN
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aproximación teórica del Goubak como alternativa de ocio. Primera toma de contacto. Manipulación del móvil de juego. <p>Saludo / Atuendo</p> <p>Compartir el plan: Explicamos la importancia de esta unidad y su relación con la forma en la que juegan en su tiempo libre... ¿qué juegos soléis practicar? ¿Cómo se llaman?</p>				C / G	Ninguno	10
MOMENTO DE EDUCACIÓN INTEGRAL A TRAVÉS DEL CUERPO Y EL MOVIMIENTO (40´)				ORG.	MATERIAL	MIN
<p>PRESENTACIÓN, DEFINICIÓN / REGLAMENTO GOUBAK: Explicamos, con ayuda de la ficha del reglamento, la filosofía e ideas principales del juego. Repartimos fichas por grupos, damos tiempo para leerlas, sacar conclusiones, y posterior reflexión y puesta en común para definir entre todos el nuevo contenido.</p>				PG	Fichas reglamento.	10
<p>EJEMPLOS VISUALES: Aprovechamos la distribución en pequeños grupos para visualizar pequeñas jugadas y videos donde se muestran ejemplos de situación real de juego. Empleamos tabletas digitales y/o pizarra digital. Posteriormente abrimos un breve debate para resolver dudas.</p>				PG	Tabletas digitales/PDI vídeos	5
<p>PRESENTACIÓN ELEMENTOS QUE INTEGRAN EL GOUBAK: Mostramos y explicamos el balón, la portería y el terreno de juego. Incidimos en las peculiaridades del propio balón, de su forma, y de las posibles maneras a la hora de agarrarlo, sin entrar mucho en detalles. Dejamos un tiempo para que experimenten lanzamientos / manipulaciones libremente.</p>				P	Portería, 12 balones de Goubak.	5
<p>LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES: Explicamos los distintos tipos de lanzamiento que podemos hacer con el balón de Goubak y cómo debemos recibirlo. Repartimos los balones y por parejas hacemos autopases (uno con el móvil, el otro corrige posibles errores).</p>				P	12 balones de Goubak.	10
<p>PASES EN CÍRCULOS: Dividimos la clase en 4 grupos y hacemos un círculo con cada grupo con el objetivo de pasar el balón a un compañero/a y que éste reciba correctamente el móvil. No se puede repetir el pase y no se puede pasar al compañero/a de al lado.</p>				PG	4 balones de Goubak	5
<p>RUEDAS SIN CRUCE: Hacemos 2 grupos y cada grupo lo dividimos en 2 filas enfrentadas y separadas entre sí unos 4 metros. El objetivo es pasar el balón al compañero/a de enfrente y desplazarnos al final de nuestra fila. Cuando realicemos una ronda completa sin que el balón caiga al suelo nos separamos un metro más.</p>				PG	2 balones de Goubak	5
MOMENTO DE DESPEDIDA (10´)				ORG.	MATERIAL	MIN
<p>Reflexión / relajación y estiramientos de los miembros superiores e inferiores. Recogida del material / Despedida / Cambio de atuendo/ Aseo.</p>				C	Ninguno	10
SEGUNDO TIEMPO PEDAGÓGICO						
Damos Ficha reglamento y Ficha Decálogo buen deportista. Buscarán un deporte y observarán para el próximo día, si sus jugadores lo cumplen.						

SESIÓN:		"PASA Y PASO"		Nº 2 / 9		
CONTEXTO						
HUMANO	2º Ciclo / 5º-6º Curso / 25 alumnos/as.			ORGANIZACIÓN (ORG): <ul style="list-style-type: none"> • Individual: I • Parejas: P • Pequeños Grupos: PG • Círculo/ Grupo: C/ G MINUTOS (MIN.) Aprox.		
ESPACIAL	Gimnasio / pistas polideportivas.					
MATERIAL	Portería (conos, bases lastradas, picas) y 5 balones de Goubak, tizas para pintar áreas.					
TEMPORAL	Abril / mayo.					
TEMÁTICO	Unidad Didáctica "Goubak como deporte alternativo".					
PLAN						
MOMENTO DEL ENCUENTRO Y ANIMACIÓN (10´)				ORG.	MATERIAL	MIN
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Iniciarse en la manipulación del móvil de juego (gesto técnico básico de agarre). • Interiorizar las normas de verticalidad (lanzamiento-recepción del móvil) y devolución en los pases a un compañero/a (no permitido la devolución seguida al mismo compañero/a). Saludo / Atuendo Compartir el plan: Reflexionamos sobre los deportes que han buscado en la sesión anterior. A continuación les recordamos que estamos descubriendo un nuevo deporte en el que también debemos respetar ese decálogo y otras normas más, hoy por ejemplo, aprenderemos la forma de pasar el balón... ¿se os ocurre algún pase original?				C / G	Ninguno	10
MOMENTO DE EDUCACIÓN INTEGRAL A TRAVÉS DEL CUERPO Y EL MOVIMIENTO (40´)				ORG.	MATERIAL	MIN
ABANICO: Grupos de 4-5 jugadores/as, uno de ellos a modo de vértice mientras que el resto colocados en posición de "abanico". Trabajamos el lanzamiento-recepción del móvil con una y dos manos, pasamos al compañero/a y nos la devuelve. Realizar una ronda completa e intercambiar nuestra posición con el jugador/a del vértice.				PG	1 balón de Goubak por grupo	10
PASE Y DEVUELVO: Dos grupos de 4-5 jugadores/as, se organizan en dos filas enfrentadas. Trabajamos el lanzamiento-recepción del móvil con una y dos manos, pasamos al compañero/a de enfrente y nos colocamos los últimos de la fila. Así sucesivamente, comprobar cuántas rondas somos capaces de realizar todo el grupo sin que se caiga el balón al suelo.				PG	1 balón de Goubak cada 2 grupos	10
ANOTAMOS TANTO (aproximación): Grupo de 5-6 jugadores/as, una fila fuera del círculo de la zona de tanteo mientras que otro compañero/a se sitúa en el lado opuesto. Trabajamos el lanzamiento-recepción del móvil con una y dos manos pasando al compañero/a el balón entre los postes para colocarnos los últimos de la fila. Tras varias rondas, intercambiar posiciones y lugar de lanzamiento-recepción (las tres posibilidades de tanteo entre los postes).				PG	1 balón de Goubak por grupo. 1 portería	10
RELOJ: Mitad de la clase formando un círculo alrededor de la zona y postes de tanteo. Un jugador/a inicia la jugada con un pase al compañero/a situado a su lado para salir corriendo alrededor del círculo. Mientras sus compañero/a deberán ir realizando lanzamientos-recepciones tratando de hacer llegar el balón antes que el compañero/a a su sitio de origen.				2G	1 balón de Goubak por grupo	10
MOMENTO DE DESPEDIDA (10´)				ORG.	MATERIAL	MIN
Reflexión / relajación y estiramientos de los miembros superiores e inferiores. Recogida del material / Despedida / Cambio de atuendo/ Aseo.				C	Ninguno	10

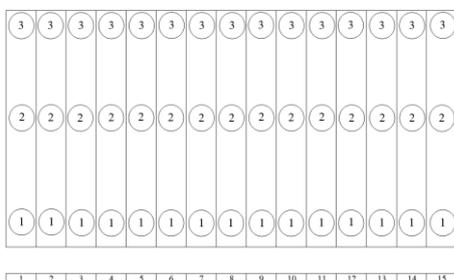
SESIÓN:		"¿SUBES O BAJAS?"		Nº 3 / 9		
CONTEXTO						
HUMANO	2º Ciclo / 5º-6º Curso / 25 alumnos/as.			ORGANIZACIÓN (ORG): • Individual: I • Parejas: P • Pequeños Grupos: PG • Círculo/ Grupo: C/ G MINUTOS (MIN.) Aprox.		
ESPACIAL	Gimnasio / pistas polideportivas.					
MATERIAL	Portería (conos, bases lastradas, picas) y 5 balones de Goubak.					
TEMPORAL	Abril / mayo.					
TEMÁTICO	Unidad Didáctica "Goubak como deporte alternativo".					
PLAN						
MOMENTO DEL ENCUENTRO Y ANIMACIÓN (10´)				ORG.	MATERIAL	MIN
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Interiorizar las normas de verticalidad (lanzamiento-recepción del móvil) y devolución en los pases a un compañero/a (no permitido la devolución seguida al mismo compañero/a). Coordinar la acción de lanzamiento y carrera durante la posesión del móvil con fines tácticos y estratégicos. <p>Saludo / Atuendo</p> <p>Compartir el plan: Poco a poco vamos mejorando los lanzamientos, hoy seguiremos con una de las reglas más importantes para pasar correctamente, la verticalidad...pero ¿qué es vertical?</p>				C / G	Ninguno	10
MOMENTO DE EDUCACIÓN INTEGRAL A TRAVÉS DEL CUERPO Y EL MOVIMIENTO (40´)				ORG.	MATERIAL	MIN
<p>RUEDA DE PASES CRUZADOS: Se divide el grupo en dos equipos. Cada equipo se organiza en cuatro filas que se disponen enfrentadas en cruz. El primer jugador/a de cada una de las filas enfrentadas tiene el móvil. A la señal los jugadores/as realizan pases cruzados entre las filas. Los jugadores/as, tras pasar, vuelven detrás de su fila. Como variante, tras el pase el jugador/a se cruza a la fila contraria.</p>				2G	2 balón de Goubak por grupo	6
<p>ESTRELLA: Organizados en gran grupo a modo de círculo, un compañero/a situado en el centro inicia los lanzamientos-recepciones al resto de jugadores/as por orden. Tras finalizar la ronda se cambian los roles, comprobar si el grupo es capaz de hacer una vuelta sin que se caiga el balón al suelo. Como variante, una vez que lanzo salgo corriendo a ocupar el centro del círculo y el compañero/a que recibe ocupa mi sitio tras lanzársela al siguiente jugador/a.</p>				PG / C	1 balón de Goubak cada grupo	7
<p>RELEVOS DE PASES: Dispuestos en fila unos 6-8 jugadores/as, sale corriendo el primero con el balón en las manos hasta zona delimitada por un cono, al llegar lanza al primero de la fila para recepcionarlo y realizar la misma acción que su compañero/a. El último ejecuta solamente la acción de correr con el balón, ida y vuelta.</p>				PG	1 balón de Goubak por fila. Conos	7
<p>CINCO PASES: Delimitamos una zona de juego, dos equipos enfrentados. Comprobar que equipo es capaz de alcanzar los 5 pases sin que se caiga el balón. El jugador/a que tiene el balón solamente puede pivotar y el mismo solo se puede robar en el aire. Solo se permite la defensa individual de 1 a 1 con brazo de separación. Si el balón cae al suelo, se recupera su posesión.</p>				PG	1 balón de Goubak cada 2 grupos	10
<p>CONQUISTA DEL CASTILLO: Delimitamos dos zonas al final de la pista de juego como lugares de tanteo (castillo). El objetivo es llegar a esas zonas con el balón entre las manos. Para ello se permite: correr con el balón entre las manos y realizarse pases hacia adelante y hacia atrás. Si deseamos recuperar el balón, se puede: interceptarlo, tocar al compañero/a en la espalda o esperar al fallo del equipo contrario si el balón se cae al suelo.</p>				PG	1 balón de Goubak cada 2 grupos	10
MOMENTO DE DESPEDIDA (10´)				ORG.	MATERIAL	MIN
<p>Reflexión / relajación y estiramientos de los miembros superiores e inferiores. Recogida del material / Despedida / Cambio de atuendo/ Aseo.</p>				C	Ninguno	10



SESIÓN: "1,2,3 POSITIVO/NEGATIVO"		Nº 4 / 9		
CONTEXTO				
HUMANO	2º Ciclo / 5º-6º Curso / 25 alumnos/as.	ORGANIZACIÓN (ORG): • Individual: I • Parejas: P • Pequeños Grupos: PG • Círculo/ Grupo: C/ G MINUTOS (MIN.) Aprox.		
ESPACIAL	Gimnasio / pistas polideportivas.			
MATERIAL	5 porterías (conos, bases lastradas, picas) y 12 balones de Goubak, tizas para pintar áreas.			
TEMPORAL	Abril / mayo.			
TEMÁTICO	Unidad Didáctica "Goubak como deporte alternativo".			
PLAN				
MOMENTO DEL ENCUENTRO Y ANIMACIÓN (10´)		ORG.	MATERIAL	MIN
OBJETIVOS: • Conocer las áreas de juego. • Comprender el modo de conseguir los puntos (positivo / negativo). • Interiorizar en la práctica el funcionamiento de las áreas para lograr punto. Saludo / Atuendo Compartir el plan: Hemos puesto nombre a un nuevo deporte, realizado diferentes pases con su balón, aprendido cómo se pasa correctamente y ahora vamos a poder conseguir puntos para cuando echemos partidos de Goubak. ¿Queréis saber cómo?		C / G	Ninguno	10
MOMENTO DE EDUCACIÓN INTEGRAL A TRAVÉS DEL CUERPO Y EL MOVIMIENTO (40´)		ORG.	MATERIAL	MIN
LANZAMIENTOS / RECEPCIONES: En pequeños grupos, los distribuimos en filas, en las que el primero lanzará (en estático) el balón de Goubak para hacerlo atravesar por un aro sujeto por uno de sus compañero/a y en el otro extremo será recepcionado por otro compañero/a. Van rotando de posiciones.		PG	1 balón de Goubak y 1 aro por grupo.	8
PATEOS / RECEPCIONES: Misma distribución y dinámica que el ejercicio anterior, pero pateando el balón (estático, con ambas manos el alumnado deberá acomodarse el balón para golpearlo con el pie antes de tocar suelo. Volea).		PG	1 balón de Goubak y 1 aro por grupo.	8
ANOTAMOS TANTO (profundización): Recordamos ejercicio similar de la sesión 2. En esta ocasión, aumentamos dificultad introduciendo pateo. Grupo de 5-6 jugadores/as, una fila fuera del círculo de la zona de tanteo (P) mientras que otro compañero/a se sitúa en el lado opuesto. Trabajamos el lanzamiento-recepción del móvil (estático) con una y dos manos, y con patada (volea), pasando al compañero/a el balón entre los postes para colocarnos los últimos de la fila. Tras varias rondas, intercambiar posiciones y lugar de lanzamiento-recepción (las tres posibilidades de tanteo entre los postes).		PG	1 balón y 1 portería de Goubak por grupo.	12
				
VACIAR EL CAMPO: Modificamos el juego de vaciar el campo introduciendo una portería de Goubak en medio de los dos campos, lugar únicamente por donde podrán ser lanzados los balones. Dividida la clase en dos grupos, intentarán lanzar o patear (volea) los balones de su propio campo hacia el campo contrario, con la salvedad de atravesar la portería. En el otro lado procurarán atrapar a vuelo y devolver el pase. A medida que los balones no pasen por la portería, se van sacando del terreno de juego hasta que solo quede un balón.		2G	12 balones y 1 portería de Goubak	12
MOMENTO DE DESPEDIDA (10´)		ORG.	MATERIAL	MIN
Reflexión / relajación y estiramientos de los miembros superiores e inferiores. Recogida del material / Despedida / Cambio de atuendo/ Aseo.		C	Ninguno	10

SESIÓN: "INTERCEPTAR AL CRUZAR"		Nº 5 / 9		
CONTEXTO				
HUMANO	2º Ciclo / 5º-6º Curso / 25 alumnos/as.	ORGANIZACIÓN (ORG): <ul style="list-style-type: none"> • Individual: I • Parejas: P • Pequeños Grupos: PG • Círculo/ Grupo: C/ G MINUTOS (MIN.) Aprox.		
ESPACIAL	Pistas polideportivas.			
MATERIAL	5 porterías (conos, bases lastradas, picas) y 12 balones de Goubak, tizas.			
TEMPORAL	Abril / mayo.			
TEMÁTICO	Unidad Didáctica "Goubak como deporte alternativo".			
PLAN				
MOMENTO DEL ENCUENTRO Y ANIMACIÓN (10´)		ORG.	MATERIAL	MIN
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprender la importancia de no interceptar el balón hasta que cruce la portería. Dosificando los tiempos de la posesión (5 pases por equipo y 5 segundos posesión individual). • Desarrollar estrategias para la fabricación de jugadas. • Anticipar pase del rival, una vez cruza portería. <p>Saludo / Atuendo Compartir el plan: Como habéis visto, podemos conseguir varios tipos de puntos, pero para lograrlo, hay que trabajar en equipo. "Interceptar al cruzar", 5 pases y 5 segundos...son 3 normas que practicaremos hoy.</p>		C / G	Ninguno	10
MOMENTO DE EDUCACIÓN INTEGRAL A TRAVÉS DEL CUERPO Y EL MOVIMIENTO (40´)		ORG.	MATERIAL	MIN
<p>PASES EN UN CÍRCULO: Dividimos la clase en dos grupos, cada grupo en un círculo con un balón (aprovechamos los círculos centrales de las pistas polideportivas del patio como referencia y los ampliamos con conos) deberán pasarse el balón en movimiento, se desplazan por toda la zona, respetando la regla "no chicle" pasando el balón sin que se caiga. (variar pases con mano, con pie, con una mano, con dos, por encima de la cabeza, hacia atrás, siempre presente la regla de la verticalidad).</p> <p>EL MAREO: En pequeños grupos, pasarán el balón sin que el compañero/a del centro del círculo lo intercepte. No podrá interceptarlo hasta llegado el 5º pase, una vez efectuado el pase 5, podrá bloquear pase e intentar salvarse tocando balón en el aire (cambio de rol). A media que van progresando en la dinámica, ir introduciendo en el centro 2, 3 compañeros/as. Teniendo en cuenta también la regla de los 5 segundos para pasar (en menos de 5´´ deben efectuar pase).</p> <p>EL MAREO CON PORTERÍA DENTRO: Misma dinámica que el ejercicio anterior, pero introduciendo el elemento portería (sin áreas). EL jugador/a que la liga representa el rol del equipo defensor, mientras que los demás serían el equipo atacante. Podrán gastar los 5 pases o pasar antes, si logran pasar a través de la portería y otro compañero/a que no la liga lo atrapa a vuelo, restará una vida al jugador/a que la liga (empezará con 5 vidas). No hay áreas pero si la prohibición de no invadir triángulo equilátero delimitado por los propios postes/picas o conos, esto hace que sea más difícil para quien se la liga, por lo que el juego empezará con dos compañeros/as en el medio. (Si intercepta pase cambio de rol).</p> <p>3x3: En grupos de 3 / 4 jugadores/as planteamos reflexionen sobre el número de pases (siempre menor o igual a 5) que creen podrán hacer para conseguir punto. Lo dejarán por escrito antes de cada jugada (tiza en suelo, sin verlo el contrario), si lo logran continúan con la posesión (incentivamos la búsqueda de estrategias para el desarrollo del juego, la reflexión en equipo y la intencionalidad táctica).</p>		2G / C	2 balones de Goubak, conos	8
		PG	5 balones de Goubak	8
		PG	5 balones de Goubak, conos, picas	12
		PG	8 balones de Goubak, conos, picas, tiza	12
				
MOMENTO DE DESPEDIDA (10´)		ORG.	MATERIAL	MIN
<p>Reflexión / relajación y estiramientos de los miembros superiores e inferiores. Recogida del material / Despedida / Cambio de atuendo/ Aseo.</p>		C	Ninguno	10

SESIÓN:		"VENTAJA"		Nº 6 / 9		
CONTEXTO						
HUMANO	2º Ciclo / 5º-6º Curso / 25 alumnos/as.			ORGANIZACIÓN (ORG): <ul style="list-style-type: none"> • Individual: I • Parejas: P • Pequeños Grupos: PG • Círculo/ Grupo: C/ G MINUTOS (MIN.) Aprox.		
ESPACIAL	Pistas polideportivas.					
MATERIAL	5 porterías (conos, bases lastradas, picas) y 5 balones de Goubak.					
TEMPORAL	Abril / mayo.					
TEMÁTICO	Unidad Didáctica "Goubak como deporte alternativo".					
PLAN						
MOMENTO DEL ENCUENTRO Y ANIMACIÓN (10´)				ORG.	MATERIAL	MIN
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Interiorizar regla de la ventaja mediante la puesta en práctica de situaciones reales de juego. • Comprender la importancia de utilizar la regla de la ventaja como estrategia para lograr superioridad durante un turno de juego. • Practicar el golpeo del balón con el pie desde suelo, estático, en posición vertical. Saludo / Atuendo Compartir el plan: Después de haber comprendido como podemos defender y atacar en este deporte para conseguir o mantener puntos, hoy vamos a practicar una norma que nos permitirá tener ventaja durante el juego... ¿cómo?				C / G	Ninguno	10
MOMENTO DE EDUCACIÓN INTEGRAL A TRAVÉS DEL CUERPO Y EL MOVIMIENTO (40´)				ORG.	MATERIAL	MIN
Repasamos con todo el alumnado la regla de la ventaja (ficha reglamento).				C	Ficha reglamento	5
PELOTA CONGELADORA: Tres alumnos/as se la ligan en un juego con todo el grupo/clase. Cuando tienen el balón no podrán moverse, solo pivotar, intentarán entre los tres tocar a los demás compañeros/as una vez reciben la pelota, de ser así, congelan al tocado/a (éstos/as podrán salvarse si logran permanecer sobre una pierna 20 segundos). Los demás compañeros/as intentarán huir, sin posibilidad de interceptar los pases. El juego termina cuando no queda nadie por congelar. Como variantes podemos ir reduciendo las dimensiones del campo de juego. Cambio de roles.				C	1 balón de Goubak	7
"A PATEAR...LA PELOTA": En pequeños grupos, disponemos cada grupo en filas para golpear de tal forma que el balón, vertical, estático y en el suelo, alcance la altura suficiente como para atravesar un aro situado encima de un cono. En el otro extremo estará un compañero/a preparado/a para recibirlo. Irán cambiándose los roles. Se darán pautas para golpearlo para lograr la verticalidad en su trayectoria, usando el empeine en la parte baja de la pelota.				PG	5 balones de Goubak. 5 aros	8
"PATEAMOS A PORTERÍA": Misma dinámica que el ejercicio anterior, pero esta vez empleando una portería de Goubak (conos, picas).				PG	5 balones de Goubak, conos, picas (5 porterías)	10
"LAS 4 ESQUINAS" (modificado): Disponemos al grupo/clase en 5 grupos, uno en cada esquina del campo de la pista polideportiva y el quinto, en el medio del terreno de juego. A la señal deberán cambiarse de esquina, corriendo. El equipo sin esquina se quedará en el medio. Los otros equipos jugarán, entre sí, un mareo con portería en el interior, empleando la regla de la ventaja, durante un turno o una jugada. Mientras el equipo sin esquina practicará pases de diferentes formas. Después de la jugada, vuelta a empezar, cambiando de posiciones obligatoriamente.				PG	5 balones de Goubak, conos, picas (2 porterías)	10
						
MOMENTO DE DESPEDIDA (10´)				ORG.	MATERIAL	MIN
Reflexión / relajación y estiramientos de los miembros superiores e inferiores. Recogida del material / Despedida / Cambio de atuendo/ Aseo.				C	Ninguno	10

SESIÓN:		"¿JUGAMOS?"		Nº 7 / 9		
CONTEXTO						
HUMANO	2º Ciclo / 5º-6º Curso / 25 alumnos/as.			ORGANIZACIÓN (ORG): • Individual: I • Parejas: P • Pequeños Grupos: PG • Círculo/ Grupo: C/ G MINUTOS (MIN.) Aprox.		
ESPACIAL	Gimnasio / pistas polideportivas.					
MATERIAL	4 folios, lápices, 2 porterías y 2 balones de Goubak, fichas sistema de puntuación.					
TEMPORAL	Abril / mayo.					
TEMÁTICO	Unidad Didáctica "Goubak como deporte alternativo".					
PLAN						
MOMENTO DEL ENCUENTRO Y ANIMACIÓN (10´)				ORG.	MATERIAL	MIN
OBJETIVOS: • Interiorizar reglamento Goubak. • Consolidar aspectos técnicos, tácticos y estratégicos para la puesta en práctica de situación real de juego. • Entender la dinámica del sistema de puntuación en un partido de Goubak. Saludo / Atuendo Compartir el plan: Algo ya sabemos acerca de esta nueva modalidad deportiva. A continuación repasaremos el reglamento y jugaremos, reflexionando al final de la sesión la utilidad del sistema de puntuación.				C / G	Ninguno	10
MOMENTO DE EDUCACIÓN INTEGRAL A TRAVÉS DEL CUERPO Y EL MOVIMIENTO (40´)				ORG.	MATERIAL	MIN
CUÉNTAME: Dividimos al grupo/clase en 4 grupos. Cada integrante será encargado de explicar 2 reglas. Pero antes, hacemos juntar a los encargados de cada grupo con la misión de explicar las mismas reglas para que, entre ellos, encuentren la mejor forma de entender y hacer entender esas reglas. Después de un tiempo, vuelven a su grupo y redactan entre todos una pequeña infografía en 1 folio, con las ideas principales. Luego se pondrá en común.				PG	4 folios, lápices	15
PARTIDO: Aprovechamos los grupos anteriores y dividimos el terreno de juego en dos campos de Goubak. Jugarán con todo el reglamento. Haciendo uso de la ficha para anotar jugadas (previa explicación).				PG	2 balones, 2 porterías de Goubak fichas	15
PUESTA EN COMÚN PARTIDO: Explican los resultados reflejados en las fichas de puntuaciones.				C	Fichas sistema de puntuación	10
¿QUÉ CAMINO HABÉIS SEGUIDO PARA CONSEGUIR LOS PUNTOS? 						
MOMENTO DE DESPEDIDA (10´)				ORG.	MATERIAL	MIN
Reflexión / relajación y estiramientos de los miembros superiores e inferiores. Recogida del material / Despedida / Cambio de atuendo/ Aseo.				C	Ninguno	10

SESIÓN: "NO PARAMOS" N° 8 / 9

CONTEXTO

HUMANO	2º Ciclo / 5º-6º Curso / 25 alumnos/as.	ORGANIZACIÓN (ORG): <ul style="list-style-type: none"> • Individual: I • Parejas: P • Pequeños Grupos: PG • Círculo/ Grupo: C/ G MINUTOS (MIN.) Aprox.
ESPACIAL	Gimnasio / pistas polideportivas.	
MATERIAL	2 porterías y 2 balones de Goubak, fichas sistema de puntuación.	
TEMPORAL	Abril / mayo.	
TEMÁTICO	Unidad Didáctica "Goubak como deporte alternativo".	

PLAN

MOMENTO DEL ENCUENTRO Y ANIMACIÓN (10´)

	ORG.	MATERIAL	MIN
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Consolidar aspectos técnicos, tácticos y estratégicos para la puesta en práctica de situación real de juego. • Interiorizar la dinámica del sistema de puntuación en un partido de Goubak. • Reflexionar sobre la participación de los compañeros/as de equipo. 			
Saludo / Atuendo Compartir el plan: Como ya vimos en el reglamento, un partido de Goubak tiene una duración de 30 minutos, dividido a su vez, en dos partes de 15 minutos cada una. Hoy haremos un pequeño torneo.	C / G	Ninguno	10

MOMENTO DE EDUCACIÓN INTEGRAL A TRAVÉS DEL CUERPO Y EL MOVIMIENTO (40´)

	ORG.	MATERIAL	MIN
PELOTA CONGELADORA POR EQUIPOS: Dividimos al grupo/clase en los 4 equipos que posteriormente jugaran los partidos. Cada dos equipos en un terreno de juego, jugaran uno contra otro. Un equipo será el encargado de pasarse el balón (respetando reglas "no chicle", 5 segundos, solo pivotar si tengo el balón para dar), y procurarán congelar a los integrantes del otro equipo cuando estén en posesión de la pelota (tocándoles con la mano, éstos/as podrán salvarse si logran permanecer sobre una pierna 20 segundos). Los demás compañeros/as intentarán huir, sin posibilidad de interceptar los pases. El juego termina cuando no queda nadie por congelar. Podemos ir reduciendo las dimensiones del campo de juego. Cambio de roles.	PG	2 balones de Goubak	5
PARTIDOS: Los equipos anteriores jugarán un partido de Goubak. A los 15 minutos cruzamos a los equipos, para lograr mayor participación entre todo el grupo/clase.	PG	2 balones, 2 porterías de Goubak. Fichas sistema de puntuación	30
PUESTA EN COMÚN PARTIDO: Explican los resultados reflejados en las fichas de puntuaciones. ¿Cómo ha sido la participación de tus compañeros/as dentro del equipo? ¿Has visto algún compañero/a que no se ha movido mucho o ha estado aburrido porque no le pasaban el balón?	C	Fichas sistema de puntuación	5



MOMENTO DE DESPEDIDA (10´)

	ORG.	MATERIAL	MIN
Reflexión / relajación y estiramientos de los miembros superiores e inferiores. Recogida del material / Despedida / Cambio de atuendo/ Aseo.	C	Ninguno	10

SEGUNDO TIEMPO PEDAGÓGICO

Informamos al alumnado que deben realizar los cuestionarios digitales de la evaluación. El próximo día comentaremos resultado, soluciones.

SESIÓN: "¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?"		Nº 9 / 9		
CONTEXTO				
HUMANO	2º Ciclo / 5º-6º Curso / 25 alumnos/as.	ORGANIZACIÓN (ORG): <ul style="list-style-type: none"> • Individual: I • Parejas: P • Pequeños Grupos: PG • Círculo/ Grupo: C/ G MINUTOS (MIN.) Aprox.		
ESPACIAL	Gimnasio / pistas polideportivas.			
MATERIAL	Tableta digital / PDI. 2 porterías y 2 balones de Goubak, fichas sistema de puntuación.			
TEMPORAL	Abril / mayo.			
TEMÁTICO	Unidad Didáctica "Goubak como deporte alternativo".			
PLAN				
MOMENTO DEL ENCUENTRO Y ANIMACIÓN (10´)		ORG.	MATERIAL	MIN
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Comprobar el nivel de adquisición de los contenidos planteados. • Consolidar aspectos técnicos, tácticos y estratégicos para la puesta en práctica de situación real de juego. • Interiorizar la dinámica del sistema de puntuación en un partido de Goubak. 				
Saludo / Atuendo Compartir el plan: Hoy comentaremos los cuestionarios digitales que habéis tenido que realizar y jugaremos partidos de Goubak para ver si aplicamos correctamente los elementos técnicos, tácticos, estratégicos en el juego.		C / G	Ninguno	10
MOMENTO DE EDUCACIÓN INTEGRAL A TRAVÉS DEL CUERPO Y EL MOVIMIENTO (40´)		ORG.	MATERIAL	MIN
PUESTA EN COMÚN: Hablamos con todo el grupo/clase sobre las preguntas reflejadas en los cuestionarios digitales que han hecho vía internet, resolvemos dudas y explicamos respuestas.		C	Tableta digital / PDI	5
RONDA DE PASES POR EQUIPOS: Dividimos al grupo/clase en los 4 equipos que luego jugarán los partidos. Cada uno realizará diversidad de pases, alternando manos, pies, sin caer al suelo, también practicarán pateos desde el suelo, con balón en estático, quieto, vertical.		PG	2 balones de Goubak	5
PARTIDOS: Los equipos anteriores jugarán un partido de Goubak. A los 15 minutos cruzamos a los equipos, para lograr mayor participación entre todo el grupo/clase. Mientras tanto, aprovechamos para evaluar, utilizando los instrumentos diseñados para tal efecto, empleando la tableta digital.		PG	2 balones, 2 porterías de Goubak, fichas sistema de puntuación, tableta digital	30
MOMENTO DE DESPEDIDA (10´)		ORG.	MATERIAL	MIN
Reflexión / relajación y estiramientos de los miembros superiores e inferiores. Recogida del material / Despedida / Cambio de atuendo/ Aseo.		C	Ninguno	10

6. EVALUACIÓN

La evaluación de esta Unidad Didáctica tendrá en cuenta tres elementos principales:

- La evaluación del alumnado.
- La evaluación del proceso de enseñanza.
- La evaluación de nuestra propia práctica docente.

EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

Evaluación Inicial _____ *Ítems a plantear al alumnado al inicio de la UD*

- ¿Qué son los deportes alternativos?
- ¿Sabrías decirme un deporte alternativo?
- ¿Puede jugar todo el que quiera al fútbol? ¿por qué?
- ¿Qué deportes de equipos soléis practicar?
- ¿Qué es el Goubak?

CONOCIMIENTO TEÓRICO (30 %)

Ítems a plantear al alumnado a través de cuestionario digital

- ¿Qué es el Goubak?
- ¿Pueden participar todo tipo de personas? ¿Por qué?
- ¿En qué consiste la regla de la ventaja?
- ¿A qué hace referencia "interceptar al cruzar"?
- ¿Cómo se consiguen los puntos?

EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA**EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA (alumno)**

Ítems a plantear al alumnado a través de cuestionario digital

- ¿Cómo te ha parecido esta Unidad?
- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Te has relacionado con tus compañeros/as?
- Escribe tres cosas que hayas aprendido:
- ¿Qué es lo que más te ha gustado y por qué?
- ¿Qué es lo que menos te ha gustado y por qué?

EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA (autoevaluación)*Ítems para profesor a través de cuestionario digital*

- ¿Ha existido una buena correlación entre los objetivos y actividades propuestas?
- ¿Despiertan el interés del alumnado las actividades propuestas?
- ¿Es adecuado el número de actividades por sesión?
- ¿Se han ajustado los ejercicios planteados al tiempo estipulado con anterioridad?
- ¿Ha sido correcto el uso de diversas agrupaciones en las sesiones?
- ¿El material empleado refuerza los contenidos tratados?
- ¿Son adecuados los criterios de evaluación/estándares de aprendizaje para la consecución de los objetivos planteados?
- ¿Se ha atendido a la posibilidad del factor imprevisto con solvencia de recursos?
- ¿Se aprovechan las sesiones con un alto grado de actividad motriz?
- ¿La progresión de las sesiones es la correcta?

EVALUACIÓN DE NUESTRA PROPIA PRÁCTICA DOCENTE

Ítems a plantear al alumnado a través de cuestionario digital

- ¿Son amenas las clases?
- ¿El maestro nos trata bien?
- ¿Participa el profesor en las clases con nosotros/as?
- ¿Propone diferentes actividades?
- ¿Nos anima durante los ejercicios?
- ¿Ofrece ayuda cuando es necesario?
- ¿El maestro escucha nuestras opiniones?
- ¿Explica con claridad?
- ¿Pregunta si hay dudas?

EVALUACIÓN PROPIA ACTUACIÓN DOCENTE (autoevaluación)*Ítems para profesor a través de cuestionario digital*

- ¿Son amenas las actividades presentadas?
- ¿Logramos involucrar a todo el alumnado en los ejercicios?
- ¿Hacemos crecer el sentimiento de grupo y de unión entre compañeros/as favoreciendo su integración?
- ¿Muestra el alumnado una actitud afable y divertida durante la clase de Educación Física?
- ¿Cuidamos el vocabulario empleado?
- ¿Prestamos atención al currículo oculto?
- ¿Somos conscientes de ser un referente para el alumnado y, por tanto, actuar en consecuencia transmitiendo valores y actitudes saludables?
- ¿No discriminamos a ningún discente?
- ¿Prestamos las mismas atenciones a todos/as?
- ¿Ofrecemos la oportunidad de expresar las ideas de los alumnos/as y compartir con los demás sus impresiones?

7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad, según recoge el **DECRETO 89/2014** en su artículo 17, ha de valerse de una intervención educativa que facilite el aprendizaje de todos los alumnos/as que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria por presentar necesidades educativas especiales por discapacidad, por dificultades específicas de aprendizaje (entre ellas la dislexia), por presentar Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), por sus altas capacidades intelectuales, por su incorporación tardía al sistema educativo, o por condiciones personales o de historia escolar.

En este sentido, *"...la inclusión en la sesión de Educación Física debe tender a englobar en todas las actividades posibles a todos los individuos, indistintamente de sus particularidades, facilitando la participación activa, efectiva y real de todas y todos..."* (Ríos Hernández, 2007, p. 359).

El desarrollo de las sesiones en la presente Unidad Didáctica tendrá en cuenta medidas no significativas de acceso al currículo, así como las orientaciones reflejadas en Manual de Educación Física adaptada al alumnado con discapacidad (Ríos Hernández, 2007).

El propio reglamento y lógica interna del Goubak pretende logra implicar a todo el alumnado, así pues, algunas de las reglas que ayudan a tal fin son:

- Deporte obligatoriamente mixto.
- "Interceptar al cruzar": el equipo con balón dispone de 5 pases sin oposición para marcar.
- "No chicle": jugador/a con balón no podrá pasar a quien le pasó, por lo que se amplía el número de jugadores que deben intervenir en la jugada.
- Si balón cae al suelo, cambio de posesión, evitando disputas por el mismo.
- Se reducen las individualidades desde el momento en el que se necesita a otra persona para pasar y conseguir punto. Un solo jugador/a no puede marcar punto, deberá colaborar con su equipo para lograr recepcionar pase.

8. NUEVAS TECNOLOGÍAS Y FOMENTO DE LA LECTURA

Algunos ejemplos de su uso en esta Unidad Didáctica, irían encaminadas a:

1. Presentación del nuevo contenido al alumnado por medio de infografías, recursos digitales.
2. Uso de cuestionarios digitales.
3. Uso de tabletas digitales para evaluar, como cuaderno de profesor y como herramienta para mostrar contenidos digitales al alumnado. Del mismo modo también podrán utilizarse PDI.

El Fomento de la lectura se llevará a cabo por medio de:

1. Investigaciones sobre actitudes y conductas nocivas en los deportes de equipo que aparecen con mayor frecuencia en los medios de comunicación.
2. Comprensión del propio reglamento de juego.
3. Análisis del propio reglamento de juego para la posterior reflexión y elaboración de infografías, resúmenes y síntesis de las normas principales de juego por parte del alumnado.

9. PROPUESTAS PARA EL TRABAJO INTERDISCIPLINAR

El deporte descrito posee un carácter interdisciplinar, en tanto en cuanto el alumnado desarrolla capacidades relacionadas con la competencia matemática. El método de tanteo requiere, tal y como se cita en la descripción de dicha competencia LOMCE, *de conocimientos sobre los números, las medidas y las estructuras, así como de las operaciones y las representaciones matemáticas, y la comprensión de los términos y conceptos matemáticos.*

Dicho sistema de tanteo está relacionado con el pensamiento computacional, y las estrategias que se pueden llevar a cabo para obtener diferentes puntos. Según Wing (2006), el pensamiento computacional desarrolla habilidades relacionadas con la creatividad, la resolución de problemas o el pensamiento abstracto. A través de este juego, el alumnado se acerca de un modo lúdico a los números, de tal forma que puede llegar a automatizar ese tanteo, adoptándolo como una metodología de resolución de problemas (Zapata-Ros, 2015).

Dependiendo del nivel académico, la puntuación se puede abordar desde el punto de vista de los números naturales (N), o incluyendo también los números negativos, y por tanto ampliándolo hasta los números enteros (Z). Las operaciones algebraicas involucradas, son aquellas que permitirían a cada equipo alcanzar la puntuación objetivo de 15 puntos, según la situación concreta de partido.

De este modo el alumnado debe realizar un "itinerario" a modo de estrategia de juego que le permita, en el menor número de jugadas, alcanzar la puntuación objetivo.

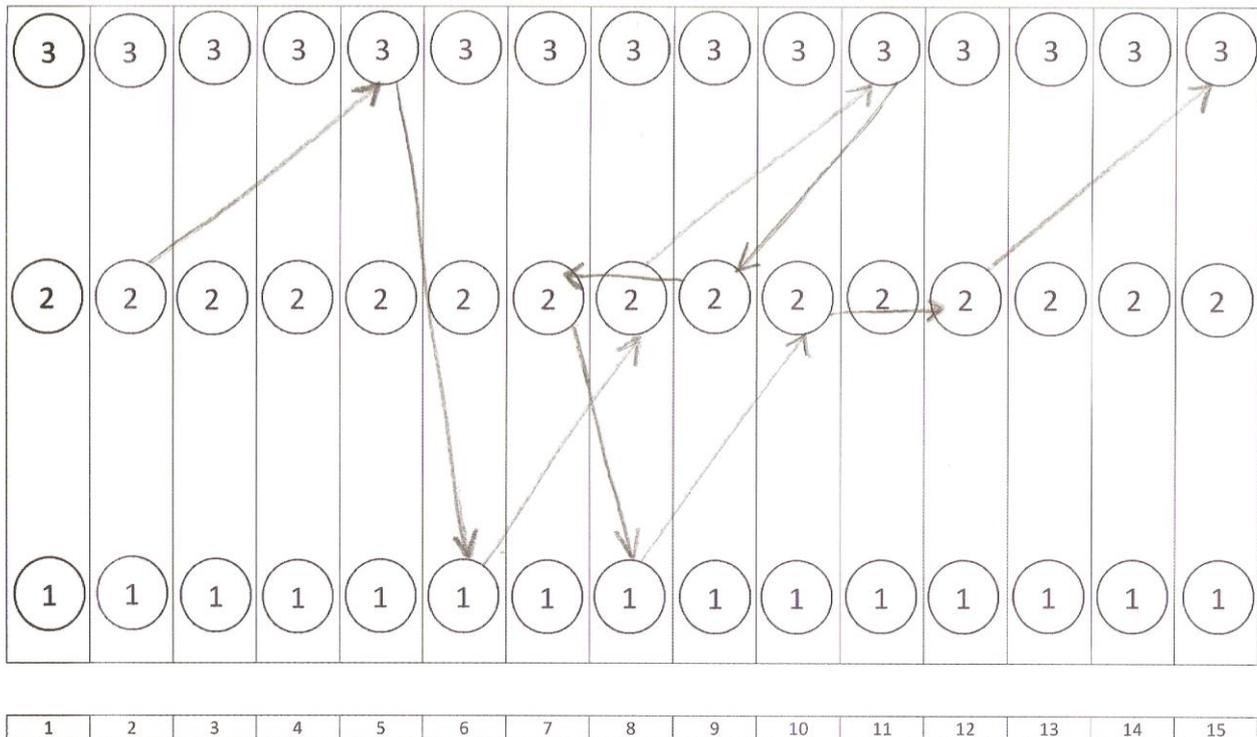
Por otro lado existe también interdisciplinariedad con respecto al área de Física y Química. La cinemática propia del balón en las recepciones, pateos, pases y demás movimientos, implica que el alumnado asimile conceptos relacionados con esta parte de la Física. En concreto, para poder realizar los citados movimientos, el alumnado debe tener asimilados conceptos como la posición, la velocidad y aceleración, que le permitan lanzar y atrapar correctamente.

¿QUÉ CAMINO HABÉIS SEGUIDO PARA CONSEGUIR LOS PUNTOS?

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

¿QUÉ CAMINO HABÉIS SEGUIDO PARA CONSEGUIR LOS PUNTOS?



Observando este ejemplo, se puede apreciar cómo quedaría el "itinerario" realizado al término de un partido de Goubak. Entendiendo las flechas hacia la derecha, como puntos positivos logrados y las flechas hacia la izquierda como puntos negativos recibidos.

En este sentido, es interesante hacer entender al alumnado, de manera muy gráfica, un amplio abanico de posibilidades a la hora de conseguir el objetivo del juego, alcanzar los 15 puntos.

Utilizar este sistema de puntuación lleva implícito, no solo un rápido entendimiento de la estrategia a seguir, sino también la posibilidad de plantear objetivos derivados del número de jugadas y puntos alcanzados. Preguntas como: ¿qué equipo ha logrado 15 puntos con el menor número de jugadas?, ¿qué camino es el más rápido para lograr el objetivo?, ¿somos capaces de seguir un itinerario establecido de antemano o tenemos que tener en cuenta otras variables?...serían de gran utilidad en el aula y la excusa perfecta para incrementar la velocidad en la resolución de problemas y hacer, del pensamiento computacional, no solo una competencia cognitiva que se usa para diseñar códigos sino también profundizar en su perspectiva socioconstructivista en educación (Valverde, Fernández y Garrido, 2015).

10. CONCLUSIÓN

Goubak como deporte alternativo en las clases de Educación Física pretende formar parte del repertorio de prácticas saludables a recurrir en el tiempo de ocio de los escolares. Actividad motivadora, capta rápido el interés de los practicantes. Resulta interesante el repertorio motriz trabajado, la curiosidad que suscita los nuevos gestos técnicos por adquirir, la táctica a desarrollar y las decisiones estratégicas que puedan derivar de una puesta en común previa.

Su carácter interdisciplinar, el trabajo reflexivo mediante el propio sistema de puntuación y su lógica interna de juego facilitadora de la inclusión y participación de todos/as, son grandes aliados para hacer de este nuevo deporte un contenido a tener en cuenta en las programaciones didácticas de Educación Física de cualquier centro escolar.

Así mismo, y con el objetivo de promover las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) se pretende potenciar en el alumnado una Educación Física de calidad que les ayude a desarrollar pautas de comportamiento que los mantenga físicamente activos a lo largo de la vida.

11. REFERENCIAS

- Barbero, J. C. (2000). Juegos y deportes alternativos en Educación Física. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital. Año 5, Nº 22, 1. Buenos Aires.
<http://www.efdeportes.com/efd22a/altern.htm>
- Club del buen deportista <http://www.fad.es/node/4796>
- Consejo General de Colegios Profesionales de la Educación Física y del Deporte (COLEF, 2016). Posicionamiento del colectivo del área de Educación Física sobre las mejoras para una Educación Física de calidad en España. <http://www.consejo-colef.es/efc>
- DECRETO 89/2014, de 24 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación Primaria.
- DECRETO 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Fierro-Suero, S., Haro-Morillo, A. y García-Montilla, V. (2016). Los deportes alternativos en el ámbito educativo. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 6, 40-48.
<http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/article/view/2800>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (Febrero, 2017). Nota descriptiva. Actividad física.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Peire-Fernández, T. y Estrada-Aguilar, J. (2015). Innovación en la educación física y en el deporte escolar: Métodos de enseñanza, deportes y materiales alternativos. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 11(5), 223-224. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86538705057>
- Ríos-Hernández, M. (2007). *Manual de educación física adaptada al alumno con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.

- Valverde-Berrocoso, J., Fernández-Sánchez, M. R. y Garrido-Arroyo, M. C. (2015). El pensamiento computacional y las nuevas ecologías del aprendizaje. *Revista de Educación a Distancia*, 46(3), 1-18. DOI: 10.6018/red/46/3. http://www.um.es/ead/red/46/valverde_et_al.pdf
- Wing, J. M. (2006). Computational thinking. *Communications of the ACM*, 49(3), 33-35. <https://www.cs.cmu.edu/~15110-s13/Wing06-ct.pdf>
- Zapata-Ros, M. (2015). Pensamiento computacional: Una nueva alfabetización digital. *RED: Revista de Educación a Distancia*, 46, 1-47. <http://revistas.um.es/red/article/view/240321/183001>

12. ANEXO

- Ficha reglamento:



GOUBAK®

Deporte de equipo, mixto, en el que dos equipos de 5 integrantes cada uno (♀♀♂♂♂ o ♂♂♀♀♀) se enfrentan en cancha compartida en torno a una única portería central (tres postes situados en los vértices de un triángulo equilátero de lado 1 m), con la finalidad de hacer pasar el balón limpiamente por la portería para que, en el otro lado, un compañero/a pueda atraparlo antes de que toque el suelo y antes de ser interceptado por el rival.

El tiempo de juego consta de dos partes de 15 minutos cada una. Con un total de 30 minutos, los equipos deberán intentar alcanzar y mantener 15 puntos hasta el final del encuentro para lograr el objetivo.

OBJETIVO

Alcanzar y mantener 15 puntos.

PUNTO + : Cuando el jugador/a en posesión del balón es capaz de pasarlo con la mano o las manos a través de la portería, limpiamente, y un compañero/a, en el otro lado, lo atrapa antes de caer al suelo y antes de ser interceptado por el rival. (Adjudicándole valor del área donde receptiona 1, 2 o 3 puntos)

PUNTO - : Cuando el jugador/a en posesión del balón es capaz de golpear con el pie el balón y atraviesa limpiamente la portería, atrapándolo, en el otro lado, un compañero/a antes de caer al suelo y antes de ser interceptado por el rival. En este caso se restará 1, 2 o 3 puntos al equipo rival según área de recepción.

JUGADOR/A CON BALÓN: Solo puede moverse en el área que receptiona, pasando antes de 5".

JUGADOR/A SIN BALÓN: Transita libremente sin invadir área de portería (P).

PASES: Pasador y receptor deben estar en áreas diferentes en el momento de la recepción.

VERTICALIDAD: Todos los pases efectuados con la mano o las manos deberán salir en posición vertical. Con pie se procurará conseguir verticalidad.

NO CHICLE: No pasar a quien nos ha pasado.

VENTAJA: Circunstancia dada cuando un jugador/a del Equipo Atacante recibe balón y es capaz de tocar a un rival con su mano (pivotando). En este caso, jugador/a tocado será expulsado hasta el término de esa jugada (entrará automáticamente después de jugada). El jugador/a con balón reiniciará jugada con balón quieto, vertical en suelo, en ese mismo lugar con la posibilidad de patear a portería o pasar con pie a compañero/a. La ventaja solamente podrá ser buscada durante la jugada, no al cruzar balón la portería.

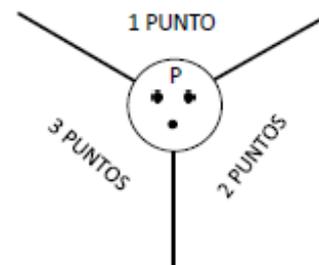
POSESIÓN: La posesión de cada equipo se ve condicionada a efectuar un número inferior o igual a 5 pases (incluyendo el pase por portería), conocido con el nombre de jugada. Si anotan, continúan con posesión.

CAMBIO DE POSESIÓN, todo cambio de posesión se inicia partiendo de posiciones iniciales (Equipo Atacante círculo externo y Equipo Defensor círculo interno). Situaciones que provocan dicho cambio:

- *Rival intercepta balón cuando atraviesa la portería (antes NO).
- *Cuando el balón toca el suelo.
- *Ante infracción.

INFRACCIONES, habrá que tener en cuenta:

- ***Equipo con balón:** si no respeta cualquiera de las reglas anteriores cambio de posesión automático.
- ***Equipo sin balón:** si este equipo obstaculiza pases o movimientos del equipo con balón durante la jugada (antes de hacer pasar el balón por portería) reciben un aviso, la jugada se para y el equipo con balón continúa con posesión e inicia jugada de nuevo, en ese mismo lugar, con balón en suelo, vertical. Si persiste el equipo sin balón y alcanza los tres avisos, se le otorga -2 puntos, y el equipo con balón sigue en posesión e inicia jugada de nuevo. (Desde posiciones iniciales)
- ***Ante cualquier tipo de falta antideportiva o de respeto,** cambio de posesión (en caso de tener posesión equipo infractor) y -2 puntos para el equipo infractor.



DINÁMICA DE JUEGO

Sin figura arbitral.
Autorregular en edades escolares.



- Cuenta Twitter [@goubak_sport](https://twitter.com/goubak_sport)
- Ficha "DECÁLOGO DEL BUEN DEPORTISTA": deberán analizar si se cumple en el deporte que hayan elegido investigar.

DECÁLOGO DEL BUEN DEPORTISTA

DECÁLOGO DEL BUEN DEPORTISTA

1. Se es Buen Deportista dentro y fuera del campo de juego.
2. Para ser Buen Deportista hacen falta reflejos, agilidad, aguantar el cansancio, entrenarse y no perder el ánimo cuando se va perdiendo.
3. El Buen Deportista es valiente. Hace lo que le parece bueno aunque le exija esfuerzo.
4. No se puede jugar si no se respetan las reglas del juego. El Buen Deportista las respeta y las hace respetar.
5. El Buen Deportista no hace trampas ni dentro ni fuera del terreno de juego.
6. El Buen Deportista, cuando juega en equipo, no pretende lucirse por su cuenta. Sabe que quien tiene que ganar es el equipo. Ayuda y acepta la ayuda de los compañeros.
7. El Buen Deportista intenta ganar a los demás, pero sobre todo intenta ganarse así mismo, procurando jugar mañana mejor de lo que juega hoy.
8. El Buen Deportista sabe que para jugar bien hay que jugar con inteligencia y que el entrenamiento es el medio para conseguirlo.
9. El Buen Deportista está orgulloso de serlo.
10. El Buen Deportista busca, sobre todo, ser mejor persona.

