



*(Unidad Didáctica creada por Jorge González Marco - FAG)*

## **OBJETIVOS PRINCIPALES DE LA INCLUSIÓN DEL GOLF COMO ACTIVIDAD DENTRO DE LA PROGRAMACIÓN ANUAL DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

MEJORAR el rendimiento y motivación por la práctica deportiva del alumnado de mediante la unidad didáctica de “Golf en el cole”.

- 1.1.- Fomentar la práctica deportiva del golf, para que los alumnos lo practiquen de forma autónoma, para disminuir el sedentarismo.
- 1.2.- Fomentar los hábitos de vida saludable como sustitutivo del consumo de alcohol y drogas.

INICIAR en la práctica deportiva del golf al alumnado, para hacer que sea partícipe de los beneficios físicos y psicológicos que aporta este deporte.

- 2.1.- Comenzar a practicar apartados técnicos del golf.
- 2.2.- Mejorar la coordinación general de los alumnos a través de la ejecución del Swing.
- 2.3.-Aumentar la concentración mental del alumnado a través de ejercicios de golf.
- 2.4.- Trabajar la capacidad de frustración, y demora de la recompensa a pesar de los fallos realizados, para conseguir objetivos personales que se encuentran diferidos en el tiempo.
- 2.5.-Mejorar la capacidad de análisis objetiva sobre las posibilidades que tiene cada alumno.
- 2.6.- Valorar en el alumnado todas sus competencias para mejorar su autoestima.

DESARROLLAR las inteligencias múltiples que poseen los alumnos, para conseguir una educación integral del alumno, a través de la relación que establece el golf con ellas.

### **OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

- 1.- **Iniciar** al alumnado en los aspectos técnicos del golf.
- 2.- **Mejorar** su coordinación motriz general, para armonizar su crecimiento físico.
- 3.- **Aumentar** su capacidad de concentración a través de ejercicios de golf.
- 4.- **Aumentar** su autoestima y su análisis de las capacidades propias, mediante la unidad didáctica del golf. Consiguiendo un desarrollo integral de la persona.
- 5.- **Fomentar** en los alumnos hábitos de vida saludables, a través del ejercicio físico continuado, disminuyendo su sedentarismo.
- 6.- **Cambiar** la forma de enfocar su tiempo libre por la práctica del golf en lugar de hábitos más insalubres. (Fumar, beber alcohol o consumir drogas).
- 7.-**Renovar** los contenidos del área de EF presentando una actividad novedosa y diferente
- 8.- **Cultivar** las diferentes inteligencias del alumnado para lograr una formación integral.
- 9.- **Dar** una oportunidad de éxito al alumnado con buen dominio de habilidades motrices frente a otros que triunfan en actividades que exigen un esfuerzo físico intenso.



**RELACIÓN DE ELEMENTOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

| OBJETIVOS DIDÁCTICOS   | CONTENIDOS  | CRITERIOS DE EVALUACIÓN  | INDICADORES DE EVALUACIÓN   |
|--|---|--|---|
| Disfrutar de la práctica del golf y utilizarlo como recurso para organizar el tiempo libre de forma saludable.   | El golf como recurso de ocio y tiempo libre.  | Utilizar el golf como recurso de ocio y tiempo libre   | El alumnado ha practicado golf en su tiempo libre.  |
| Conocer los aspectos, históricos, técnicos y reglamentarios del golf   | Historia, reglamento y aspectos técnicos del golf   | Conocer aspectos históricos, técnicos y reglamentarios   | Conoce y usa correctamente el lenguaje específico de un campo de golf. Comprende la dinámica de juego. Conoce el origen del golf y es capaz de ubicarlo en su entorno histórico y cultural. |
| Iniciar en la práctica del golf como medio de desarrollo de las capacidades físicas básicas y habilidades motrices, aplicando la técnica básica.   | Relación de las capacidades físicas básicas y habilidades motrices con la técnica en la práctica del golf | Distinguir y poner en práctica de forma adecuada, las diferentes acciones técnicas propias del golf.                               | Realiza los gestos técnicos de golf ( putt, pitch y swing) adecuando la fuerza y con un mínimo de corrección técnica.   |
| Comprender la dinámica del juego adoptando estrategias de tipo decisional, adecuándose a las demandas de la situación de juego.  | Mecanismos de decisión en la práctica del Golf  | Comprender la dinámica del juego adaptando estrategias de tipo decisional, adecuándose a las demandas de las situaciones de juego. | Relaciona el material ( diferentes palos, putter, wedge y hierro 7), con el gesto técnico adecuado y lo utiliza de forma correcta en función de las situaciones del juego.                  |
| Participar en las actividades prácticas del aula mostrando conductas positivas para la convivencia y el desarrollo personal. Esfuerzo, perseverancia, tolerancia a la frustración y respeto a los demás. | Actitudes y conductas positivas : esfuerzo, perseverancia y tolerancia a la frustración.                  | Participar en las actividades prácticas de aula mostrando conductas y actitudes positivas.   | Muestra actitudes positivas de convivencia, desarrollo social, esfuerzo, perseverancia y tolerancia a la frustración.   |



## LAS ACTIVIDADES

| <b>SESIÓN 1. PRIMERA TOMA DE CONTACTO CON EL GOLF</b>   |
|---|
| <b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer la teoría básica del golf</li><li>- Explorar con los diferentes palos de golf</li><li>- Conocer el calentamiento básico de golf</li></ul>   |
| <b>CONTENIDOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conceptos básicos. Normas básicas y tipos de golpes</li><li>- Exploración y golpes</li></ul>   |
| <b>MATERIAL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Todos los tipos de palos y pelotas</li></ul>  |
| <b>ESTRUCTURACIÓN DE LA SESIÓN</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Exposición de la duración de la unidad didáctica al alumno</li><li>2. Calentamiento específico para golf</li><li>3. Explicación de los diferentes tipos de palos</li><li>4. Dar pautas de la técnica de grip y normas de seguridad</li><li>5. Distintos juegos para la primera toma de contacto con el material</li></ol> |
| <b>VUELTA A LA CALMA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Juegos de vuelta a la calma</li><li>- Recogida del material.</li></ul>   |



| <b>SESIÓN 2 y 3. JUEGOS DEL APPROACH</b>  |
|---|
| <b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer la teoría básica del golf</li><li>- Explorar con los diferentes palos de golf</li><li>- Conocer el calentamiento básico de golf</li></ul>   |
| <b>CONTENIDOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conceptos básicos. Normas básicas y tipos de golpes</li><li>- Exploración y golpes</li></ul>   |
| <b>MATERIAL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Todos los tipos de palos y pelotas</li></ul>  |
| <b>ESTRUCTURACIÓN DE LA SESIÓN</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Exposición de la duración de la unidad didáctica al alumno</li><li>2. Calentamiento específico para golf</li><li>3. Explicación de los diferentes tipos de palos</li><li>4. Dar pautas de la técnica de grip y normas de seguridad</li><li>5. Circuito. El alumnado se repartirá en 5 estaciones y permanecerá en cada una de ellas 5 minutos<ul style="list-style-type: none"><li>- Juego de distancia: colocamos varias bolas y buscamos ver que alumno es capaz de llegar más lejos con las bolas</li><li>- Puntos en la diana: colocamos la diana de colores y con las bolas de velcro situando a los alumnos a dos metros de la diana, buscamos que golpeen las bolas y las peguen en los mismos colores que las bolas.</li><li>- Intentamos golpear a la bola con una sola mano y dejarla lo más cerca posible de un objetivo</li><li>- Concurso a 50 metros: colocamos un objetivo, buscamos golpear a la bola con un palo y dejarla lo más cerca posible de la bandera o dentro del círculo dibujado alrededor de la misma</li><li>- Elevación futbolística: colocamos varias bolas cerca de la portería de fútbol del recreo y buscamos que los alumnos las intenten levantar por encima del larguero.</li></ul></li></ol> |
| <b>VUELTA A LA CALMA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Juegos de vuelta a la calma</li><li>- Recogida del material.</li></ul>   |



| <b>SESIÓN 4 y 5 ¿QUE ES EL PUTT?</b>   |
|--|
| <b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer el putt</li></ul>  |
| <b>CONTENIDOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Juegos para adquirir el gesto técnico del putt.</li></ul>   |
| <b>MATERIAL</b><br>Putter, pelotas, aros y conos.  |
| <b>ESTRUCTURACIÓN DE LA SESIÓN</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Explicación de la técnica putt</li><li>2. Calentamiento específico para golf</li><li>3. Circuito. El alumnado se repartirá en 5 estaciones y permanecerá en cada una de ellas 5 minutos<ul style="list-style-type: none"><li>- Juego del reloj: poner 5 bolas alrededor de un aro a 1 metro y meterlas las 5. Si fallamos volvemos a empezar.</li><li>- Puttear con los ojos cerrados e intentar meter la bola por una miniportería</li><li>- Puttear a una mano e intentar controlar la distancia</li><li>- Putt-floorball: partido entre dos equipos con porterías, pero si levantar el putt del suelo</li><li>- Juego de las bombas: colocamos bolas encima de un soporte e intentamos tirarlas dándole a la bola con el putt</li><li>- Juego de richi: colocamos dos bolas a 4-6-8 metros de un objetivo. Si nos quedamos cortos del aro nos restan un punto, si la metemos en el aro nos dan 5, si nos pasamos del aro 1 metro nos dan 1 punto y si nos pasamos mas de 2 metros nos restan 1 punto.</li><li>- Jugar al Curling</li><li>- Jugar a la petanca</li><li>- Jugar a los bolos</li><li>- Colocar una referencia en el suelo en el punto donde colocarías la bola y haz que el alumno realice el movimiento fijándose en la marca</li><li>- Poner dos palos paralelos en el suelo para hacer el movimiento del palo dentro e intente meterlo en el objetivo que marquemos</li><li>- Colocar varias marcas de referencia para hacer distintos tamaños a la hora de ejecutar el golpe</li><li>- Patear entre dos referencias pequeñas a 1 metro de distancia, para intentar meter la bola entre ambas</li></ul></li></ol> |
| <b>VUELTA A LA CALMA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rutina de ejercicios de vuelta a la calma</li><li>- Recogida del material.</li></ul>  |



|   |
|---|
| <b>SESIÓN 6. EXCURSIÓN AL CAMPO PARA UN BAUTISMO DE GOLF</b>  |
| <b>OBJETIVOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Practicar y consolidar el juego corto: putt- approach, pitch</li></ul>  |
| <b>CONTENIDOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Juegos y golpes para aprender el gesto técnico</li></ul>   |
| <b>MATERIAL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Todos los palos, pelotas y la cancha de prácticas. Será prestada por la instalación.</li></ul>  |
| <b>ESTRUCTURACIÓN DE LA SESIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- El Profesional de golf, les explica las partes del campo.</li><li>- Presentación del material</li><li>- Normas de seguridad.</li><li>- División en dos grupos para practicar los diferentes golpes practicados en el instituto</li></ul> |
| <b>VUELTA A LA CALMA</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rutina de ejercicios de vuelta a la calma</li><li>2. Recogida del material.</li><li>3. Recogida de la estructura de la sesión en el cuaderno del alumno.</li><li>4. Valoración de la sesión por parte del profesor y del alumnado.</li></ol>      |



## INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

A continuación, se enumera y describe todo el material utilizado e instrumentos para usar

### 1. Cuestionario de nueve preguntas sobre aspectos teóricos básicos del golf.

1. ¿Qué es el golf? Señala la respuesta más correcta

- a) Es un deporte de precisión técnica
- b) Es un deporte de fuerza-potencia
- c) Es un deporte de resistencia
- d) Ninguna de las anteriores es correcta

2. Antecedentes históricos del golf. ¿Dónde y a partir de que nace el golf?

- a) En Inglaterra, gracias al juego de Cambuca.
- b) En Escocia gracias a la honorable compañía de golfistas de Edimburgo.
- c) En el imperio Romano con la pagánica
- d) En la cultura Araucaniana

3. Material básico de golf. Escribe sus nombres.

4. Indica cuales de los siguientes no son un palo de Golf

- a) Hierro
- b) Driver
- c) Putter
- d) Pitchingwedge
- e) Trackiron

5. Dibuja un green y describe las diferentes partes que lo forman y lo pueden rodear, así como la altura de corte de la hierba

6. Dibuja una calle y describe las diferentes partes que lo forman y la pueden definir, así como la altura de corte de la hierba

7. Dibuja un tee y describe las diferentes partes que lo forman y la pueden definir, así como la altura de corte de la hierba

8. En relación a las normas de cortesía, define:

- a) Preferencia: \_\_\_\_\_
- b) Seguridad: \_\_\_\_\_
- c) Actitud: \_\_\_\_\_

9. En referencia a las normas de seguridad de una clase:

¿A cuanta distancia debe colocarse el alumno de sus compañeros a la hora de ejecutar un golpe?

¿En que momento podemos ejecutar el golpe como alumnos?



## 2. Rúbrica para el registro de datos a nivel técnico

| ASPECTOS A EVALUAR   | MUCHO<br>2P | BASTANTE<br>1,5 P | POCO<br>1P | MUY<br>POCO<br>0,5 P | COMENTARIOS |
|--|-------------|-------------------|------------|----------------------|-------------|
| ELECCIÓN DEL PALO EN FUNCIÓN DE LA SITUACIÓN DE JUEGO<br>Elige el palo adecuado a la situación de juego                |             |                   |            |                      |             |
| COLOCACIÓN DE LA CARA DEL PALO EN RELACIÓN AL OBJETIVO QUE SE PLANTEE<br>La cara del palo apunta al objetivo marcado   |             |                   |            |                      |             |
| POSICIÓN DEL CUERPO<br>Pies-rodillas-caderas-ojos-hombros paralelos a la izquierda del objetivo marcado                |             |                   |            |                      |             |
| EL GRIP EN EL PALO<br>El grip del palo es el correcto. La mano izquierda arriba y la derecha abajo (en diestros)       |             |                   |            |                      |             |
| EL MOVIMIENTO<br>Regula la fuerza del golpeo y la amplitud del movimiento a realizar en función del palo que necesite. |             |                   |            |                      |             |

- Menos de 5 puntos: Insuficiente. Te cuesta estar en clase. Debes mejorar tu participación e implicación.
- De 5 a 6 puntos: Suficiente. Sabes estar con los demás, aunque a veces se te olvida. No eres constante en tu esfuerzo.
- De 7 a 8 puntos: Bien. Felicidades. Sabes estar en clase y te esfuerzas en tu aprendizaje.
- De 8 a 9 puntos: Notable. Felicidades. Has demostrado ser un excelente compañero que se esfuerza en ayudar a los demás.
- 10 puntos: Sobresaliente. Has demostrado ser un excelente compañero eres un ejemplo para los demás.