

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENÉRICO BILINGÜE EN FRANCÉS

## Propuesta nº 1

Para alumnos de 1º de ESO

### “UNA PROPUESTA DE INICIO” “ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENÉRICO”

Unidad didáctica para alumnos de 1º de ESO

#### **Presentación.-**

En este primer nivel la propuesta durante el primer trimestre sería la siguiente:

Nos encontramos ante alumnos de **1º de ESO**, que comienzan en el instituto y, con lo que conlleva de inquietud y miedos por la nueva situación.

Esta unidad de inicio puede valer como ejemplo para utilizarla en el arranque de este primer curso de Educación Física bilingüe en francés.

#### **Objetivos de área:**

- Valorar los efectos de la actividad física en sí mismos, en los aspectos Fisiológicos, Sociales y Psicológicos, tanto a nivel de salud, como de rendimiento y calidad de vida.
- Evaluar las aptitudes físicas de todo tipo.
- Comportarse de manera consecuente y responsable con el cuidado del cuerpo y la satisfacción de sus necesidades evitando conductas de riesgo para la salud.
- Mejorar el rendimiento motor personal, gracias al entrenamiento de la cualidades físicas y de las capacidades de control corporal, así como de automotivarse para ello.

#### **Objetivos en Francés:**

- Tomar conciencia de lo que supone y significa el aprendizaje en una segunda lengua.(L-2).
- Aprender a comunicar en Francés saludos de cortesía.
- Saber contar hasta 10.
- Saber contestar a las preguntas de nombre y el apellido.

- Saber los nombres de las instalaciones deportivas.
- Saber las partes anatómicas generales.
- Entender órdenes sencillas, como correr, parar, venir etc...

## 1.-La primera sesión.

### CONTENIDOS:

- .Presentación del profesor.
- .Presentación del curso de Educación Física Bilingüe en Francés.
- .El calentamiento, Objetivos, Funciones, Fases.
- .Vocabulario en francés.

Salutación: *¡Hola!.Bonjour!*

**.Presentación** .- del profesor, *mon prénom est.....*

.Preguntar a los alumnos su nombre y apellidos, *Comment tu t'appelle? ,* responder con el nombre *mon prénom est .....mon nom de famille est.....*  
Después de haber pasado por todos los alumnos se pregunta si falta alguien.

*Vous savez s'il y a des absences?.*

Comentar el desarrollo del curso que actividades se desarrollarán, tanto escolares como extraescolares.

Las obligaciones , de traer ropa deportiva, puntualidad, aseo, corrección, respeto, tolerancia etc...

Durante este pequeño discurso de presentación el profesor utilizará alguna expresión en, francés sin esperar del alumno su comprensión y solo para comenzar con la familiarización de la lengua que será vehicular junto con el Castellano en esta asignatura durante todo el curso.

Finalmente se les explicarán los objetivos que se pretenden conseguir tanto en la materia de Educación Física como de Francés.

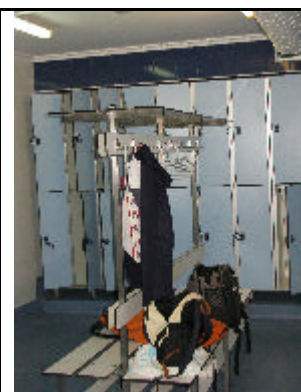
A continuación se les mostrarán las instalaciones propias del centro educativo y algunas de estas como *les vestiaires, les douches, la salle de sport, le terrain de jeu...* les serán dichas en francés.



**Foto 01.***Gymnase*



**Foto 02.***Douches*



**Foto 03.***Vestiaires*

En esta sesión y las 5 siguientes se hablará del calentamiento , siempre desde un punto de vista genérico. Sus objetivos , su función, su ejecución.

Durante esta primera clase que es fundamental en el desarrollo posterior de lo programado es importante no apabullar al alumno con demasiadas consignas ni recomendaciones , solo las justas para el desarrollo de esta **sesión clave**.

Las consignas deberán ser en español.

Preguntar en francés : -*Vous avez bien compris?*-*Voulez vous poser des questions?*

## **HOJA PARA EL PROFESOR/A DEL DEPARTAMENTO DE FRANCÉS.-**

### **Material para el profesor de francés.-**

Se hará una copia corregida con anotaciones para el profesor de francés , para que pueda saber la marcha de esta disciplina con sus alumnos.

También se le podrá indicar las impresiones que genera el grupo en su aceptación del francés como lengua vehicular.

Alguna de las preguntas se han realizado en Francés, el alumno debe de poder utilizar las clases de refuerzo de francés para plantear y resolver sus dudas , no se trata de trabajar con el alumno los contenidos teóricos de la materia y si de trabajar la parte lingüística en esta y las otras materias no lingüísticas.

### **OBSERVACIONES DEL GRUPO:**

**.Interés mostrado hacia la segunda lengua:**

**.Esfuerzo en decir alguna frase en francés:**

**.¿Realizan anotaciones del francés en su cuaderno?:**

**.¿Preguntan cuando no entienden algo?:**

(Se pueden citar alumnos.)Es muy importante este apartado que nos dará una idea de inicio de cómo es el grupo.

**Competencia en comunicación lingüística** (Valoración de cada apartado sobre 4 puntos)

.Conocimiento: semántico de la lengua.

.Destrezas: Expresión oral.

.Actitudes: Valoración de la lengua extranjera como medio de comunicación, interrelación social e instrumento para conocer otras culturas

(Comentario sobre estos tres aspectos, solo al final del primer trimestre)

## LAS HOJAS DEL ALUMNO:

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENÉRICO

#### **Material para los alumnos.-**

Se les pasarán las fotocopias de las palabras que se han usado durante las sesiones de acondicionamiento físico genérico, así como las frases más utilizadas en las clases, incluida esta última.\*

Se introducen otras nuevas frases como los permisos, para ir al baño, beber agua, coger el boli, parar, etc... para que los alumnos sepan como utilizarlas. Todas estas frases se irán introduciendo paulatinamente en las sesiones consecutivas.

\*(Esta hoja para los alumnos, solo se dará al final de la unidad, para obligar al trabajo personal en clase y que realicen sus propias anotaciones, lo que nos indicará el interés y esfuerzo desarrollado por el alumno.)

#### ***Primera Unidad Didáctica.-***

##### ***I.-La primera sesión.***

*Bonjour!*

*., mon prénom est...*

*1.-Tu peux écrire ton nom? R :....*

*Et ton prénom?R :.....*

2.-¿ Dónde se encuentran?(Señala en las fotos nº 1, 2 y 3):

*1.-Les vestiaires.*

*2.-Les douches.*

*3.-La salle des sports.*

Pon el número correspondiente a cada foto.



3.-¿Cuanto tiempo utilizamos para hacer *l'échauffement*?

R:

4.-¿Puedes contar hasta 5 en francés? .Escríbelo:

1:

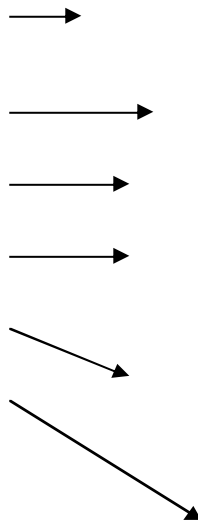
2:

3:

4:

5:

5.-En el dibujo n°1 señala donde se encuentran cada una de estas partes anatómicas: *La tête, le cou, l'épaule, le coude, le poignet, la main, les doigts.*



Este es el vocabulario que necesitas conocer:

*.Nom.*

*.Prénom.*

*.Un, deux, trois, quatre, cinq.*

*.L'échauffement.*

*.La salle de sport.*

*.Vestiaires.*

*.La tête.*

*.Le cou*

*.Épaule.*

*.Coude.*

*.Poignet.*

*.Main.*

*.Doigts.*

**ACROSPORT**  
**BILINGÜE EN FRANCÉS**  
**PROPUESTA N° 4**

Para alumnos de 4° de ESO

## **ACROSPORT.**

### **Unidad didáctica bilingüe en Francés para alumnos de cuarto de ESO.**

#### **INTRODUCCIÓN.-**

El Acrosport en la enseñanza secundaria viene desde hace años adquiriendo un papel clave dentro del área de la Educación Física.

Se caracterizaría por:

-Su finalidad de espectáculo, respetando un código de referencia hacen de esta enseñanza un muy atractivo elemento de aprendizaje tanto de alumnos como de profesores.

-Su trabajo dentro de la producción alrededor de dimensiones artísticas y acrobáticas.

-La puesta en juego de diferentes roles: gimnasia (portor y ágil), juez, espectador y crítico.

-La utilización de un espacio escénico, campo de entrenamiento y de representación.

-La utilización y explotación de un tema musical , saberlo interpretar y temporizar adecuadamente.

-La puesta en acción de diferentes formaciones de agrupamiento (dúos, tríos, grupos de 5) en el seno de la misma representación.

En esta unidad didáctica orientada a los alumnos que cursan cuarto de la ESO , se supone que ya tienen un nivel de francés válido para que comprendan muchos de los significados en lengua extranjera.

#### **Objetivos de Área:**

-Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento general y específico de la Unidad.

-Identificar las capacidades físicas, que se están desarrollando en la práctica de esta actividad.

-Ajustar progresivamente la propia ejecución, previo análisis del resultado obtenido en la anterior, para reducir las diferencias entre lo que se realiza y lo que se pretende realizar.

-Utilizar técnicas propias de manifestaciones expresivas (danza, dramatización etc..) para expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, ideas y estados emocionales.

-Buscar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia, tanto como participante como de espectador.

-Participar de forma desinhibida y constructiva en las actividades que se proponen.

### **Objetifs du cycle Acrosport :**

- Inventer des postures sécuritaires et peu banales, autres que celle du terrien.*
- De faire plus difficile et mieux que tout seul.*
- Comment accepter les maladresses de chacun pour réussir à produire un spectacle.*
- D'apprendre grâce au groupe et pour valoriser le groupe.*
- Tester des postures de porteur et voltigeur.*
- Distinguer le contact de l'appui.*
- Saisir, transporter, relâcher.*
- Se déplacer ensemble et sans contact.*
- S'organiser pour transporter un voltigeur en tenant compte de la musique.*
- Trouver des appuis complémentaires sur le sol et sur les supports les plus divers.*
- Assembler des figures collectives et des éléments individuels de liaison.*
- Accepter l'autre.*
- Comprendre qu'il faut se faire léger, ne pas faire mal.*
- Realiser une représentation graphique pour les élèves (schéma des postures, circulation du groupe).*

### **Objetivos en Francés:**

- Conocer nuevos términos específicos de este deporte.*
- Utilizar el francés para formular preguntas sencillas.*
- Ampliar el vocabulario general del alumno en Francés.*

### **SUGERENCIAS EN LOS PROCEDIMIENTOS:**

En el Acrosport se usarán estilos alternativos de enseñanza. Se intentará incrementar la capacidad de tomas de decisiones de nuestros alumnos.

Su distribución de la clase cambiará a menudo, pasarán de trabajar por parejas a trabajo individual y posteriormente grupal. El profesor se moverá por las diferentes parejas que se dispondrán en círculo y en las explicaciones se desplazarán a una de las colchonetas donde el profesor se hará focal y se harán las demostraciones que sean necesarias.

El profesor descubrirá fácilmente que la organización casual en el gimnasio puede ser usada como elemento diagnóstico para identificar con mayor rapidez a los alumnos que necesitan guía para lograr un mejor rendimiento. De acuerdo con la premisa de que la inadecuación física crea un grado de incomodidad emocional en el alumno cuando la "performance" debe de realizarse delante de público(sus propios compañeros) , "hallará que

quienes tienen alguna razón para sentirse inseguros buscarán los rincones más remotos del gimnasio y así pasar desapercibidos”. (Muska Mosston. La Enseñanza de la Educación Física).

Esta observación nos puede valer para analizar nuestro alumnado. El grado de competencia en la lengua francesa no siempre va unido a ese de sus competencias motoras.

## **I.-Primera sesión.**

### **CONTENIDOS:**

- historia del acrosport.
- fundamentos.
- posiciones básicas.
- algunas palabras técnicas.
- trabajo de posturas básicas, individuales y por parejas.
- distribución de los alumnos en el espacio.

### **Presentación de la actividad:**

*Bonjour!.*

*Ça vas?.*

*On va commencer une nouvelle activité.*

Esta nueva actividad está basada en la gimnasia deportiva.

*Le mot ACROSPORT , pourquoi ce terme?. Il y a quelqu'un qui peut me donner une réponse?.*

Podéis contestar en Español.

Finalmente el profesor explica :

*Le terme est une forme inversée et contractée de sport acrobatique.*

*“Il qualifie le type de compétition pratiqué par les duos, les trios et les quatuor, plus de quatre au sein de la famille des sports acrobatiques, qui comprend également le tumbling”.*

*Le tumbling , c'est quoi ?, ¿de donde viene este término?, de l'anglais to tumble, faire des culbutes (Volteretas). Progression acrobatique en ligne sur une piste élastique.*

*Link: <http://mx.videos.starmedia.com/video/iLyROoafPTZ.html>.*

Al finalizar la clase os daré una fotocopia con “*Quelques dates*” sur l’histoire de l’acroport. (Se les da fotocopia AS-1 de “*Quelques dates*” pag.265.Chapitre 15 .Dossier EPS n°26.).

Podemos decir que : “*la gymnastique acrobatique(Acroport) trouve ses fondaments dans des formes anciennes de productios collectives, tours de force et prouesses acrobatiques, destinées à créer une émotion forte chez le spectateur*”.

Podemos remontarnos al siglo XVIII, para encontrar un origen de lo que actualmente se considera ACROSPORT.

(Se les pasa otra fotocopia AS-2 pag. 265. *Chapitre 15. Dossier EPS n°25*, con la historia en francés y se les da la posibilidad de explicar en español lo que han entendido. Podrían trabajarlo durante las clases de refuerzo de Francés previa consulta con este departamento o bien con el departamento de Historia si es DNL en este nivel).

### ***DATES SUR L’HISTOIRE DE L’ACROSPORT.***

***1956.*** Première rencontre international acrobatique entre la Pologne et la Biélorussie.

***1.958.*** Les représentants de plusieurs pays d’Europe centrale forment une commission technique qui fixe, les premières règles officiels de compétition appelées *International Sports Acrobatics Regulation*.

***1.974.*** Les premiers championnats du monde se déroulent à Moscou.

***1.982.*** Mathieu Roz, animateur de club Merlebach (Moselle), propose au directeur de la Fédération française de trampoline, Pierre Blois, de diffuser les spécialités de L’IFSA en France.

***1984.*** La fédération française de trampoline inscrit l’acroport et le tumbling dans se programmes.

***1.988.*** L’acroport est intégré au programme UNSS.

***1999.*** La fédération international de gymnastique est chargée de promouvoir l’acroport, le tumbling et le trampoline dans le cadre d’un accord global. La fédération française de gymnastique assure le développement et l’organisation des compétitions dans le pays.

***2004.*** Du 21 au 23 mai, les championnats du monde d’acroport ont lieu à Liévin en France. Depuis lors, le terme retenu pour aider les partenaires commerciaux et le grand public à faire le rapprochement avec des activités déjà largement identifiées sur le plan médiatique est « gymnastique acrobatique » plutôt que « Acroport ».

Hoy vamos a ver : *“les différents rôles qui vous pourrez pratiquer bientôt”*.

*Il y a deux rôles fondamentaux dans l’Acrosport :*

*-Le voltiguer.*

*-Le porteur.*

Esta vez es importante conocer las palabras en Español serian Ágil y Portor.

Se pone un ejemplo de las características físicas que debe reunir *le porteur* y las de *le voltiguer*. (El profesor busca entre los alumnos de la clase los que reúnan las características morfológicas),

*-Qui peut me dire les caractéristiques physiques d’une personne qui pourrait faire de Voltiguer?*

*-Qui peut me dire les caractéristiques physiques d’une personne qui pourrait faire de Porteur?.*

Después se les explica el significado de los papeles de Portor y Ágil.

*Deux rôles sont traditionnellement définis en Acrosport:*

*-le porteur. Qui doit toujours être en contact avec le praticable. Il représente la base de la pyramide et le moteur de l’élément dymique.(Mouvement).*

*-le voltiguer, partenaire ultime qui s`établit sur les porteurs et qui bénéficie ou non de leur aide propulsive.*

Esta definición se les puede dar por escrito en fotocopia.

### **1.-Calentamiento.-**

*“On va jouer pour échauffer”*.

Se trata de jugar a “Te la llevas”, pero con una salvedad que nos podemos librar corriendo o también subiendonos en cualquier compañero, evitando tocar con los pies en el suelo y así nos salvamos los dos”.

Consignas: se dán en Francés, *“Courir pour éviter être touché” “Ne pas toucher le sol”*.

El juego nos valdrá para que los alumnos calienten y además ver como van surgiendo los papeles de Ágiles y Portores de una manera espontánea. Aunque es importante que la especialización inevitable surja lo mas tarde posible y los alumnos experimenten diferentes situaciones.

A continuación se les explica la necesidad de utilizar colchonetas en casi todos los ejercicios estáticos, como una de las medidas de seguridad que se van a seguir de cerca.

*“Vous pouvez prendre un tapis pour deux personnes”*.

## 2.-Parte principal.-

*“Vous mettez les tapis par terre et vous faites un cercle..... bien écarté entre vous”.*

*On va commencer avec exercices individuelles.*

Y se les explica diferentes posturas de simetrías corporales alineaciones articulares etc.

Se van a colocar por parejas y mientras uno de los dos realiza la figura el otro corrige los defectos de alineamiento, teniendo como pauta realizar ángulos en las articulaciones de 90 ° , mantener la postura y fijar las articulaciones.

Fotos/dibujos.

Se les puede dejar dibujos o fotos con las posturas más básicas.

Se les propone realizar tres figuras diferentes.

**Fotos** 23-24-25.



A continuación *“on va se mettre a duo avec de poid semblable”.*

Y se les muestra como realizar una balanza frontal , posterior y lateral.

*“D’abord on va se mettre tête à tête, puis dos à dos et puis finalement il faut prendre la main de l’autre et s’incliner latéralement”.*

Después de unos minutos de pruebas se les recuerda: *“Vous pouvez essayer toutes ces postures avec quelqu’un d’autre même avec un membre de votre famille et vous pouvez travailler à la maison(chez-vous)”.*

### **3.-Vuelta a la calma.-**

Se pregunta si hay algún voluntario para dirigir un pequeño estiramiento y finalmente se les anima a recoger las colchonetas: *“Avant partir vous devez tout ramasser”*.

*A la prochaine.*

*Au revoir!*

## HOJA DEL ALUMNO

### 1.- Calentamiento +2.- Parte principal.-

Se les pregunta en español si saben lo que es y cuando lo realizaron la última vez.

Después se les pregunta en francés :

*Combien du temps nous mettons pour faire l'échauffement?* A lo que muy probablemente no responda nadie, el profesor les dice que en estas clases de 50 minutos normalmente empleamos 8 para realizarlo.

Se les explican los objetivos del calentamiento y las partes de las que consta en nuestras clases.

El profesor realizará una demostración seguido por todo el grupo. Como utilizar los tiempos y la necesidad del cronómetro.

Se hará una carrera continua de 4 minutos seguido de ejercicios de movilidad articular, comenzará por la cabeza-cuello-hombros-codos-muñecas-mano-dedos, continuará con el tronco, cintura escapular, cintura pélvica , caderas, rodillas, tobillos, dedos de los pies.

Durante bs giros el profesor contará hasta 5 en francés , *un , deux, trois, quatre, cinq...* cada una de las repeticiones y les dirá en francés sin traducir las palabras *tête, cou, épaule, coude, poignet, main, doigts*. El gesto y las acciones una vez dicho en francés será suficiente para indicar de qué articulación se trata.

A continuación seguirá en español.

### 3.-Vuelta a la calma.-

Al final de la sesión vendrá el repaso de lo visto en esta y se buscará en el diccionario como se escriben las palabras apuntadas anteriormente. Anotarlas en el cuaderno y traerlo el próximo día a la clase.

### Vocabulario:

El profesor\a recapitula y anota en la pizarra las palabras, para que los alumnos pueden registrarlas y se les muestra el dibujo señalando las partes vistas:

*.Bonjour.*

*.Nom.*

*.Prénom.*

*.Un, deux, trois, quatre, cinq.*

*.L'échauffement.*  
*.La salle de sport.*  
*.Vestiaires.*  
*.La tête.*  
*.Le cou*  
*.Épaule.*  
*.Coude.*  
*.Poignet.*  
*.Main.*  
*.Doigts.*

## **ACROSPORT**

### **HOJAS DEL ALUMNO:**

#### ***Premier séance.-***

1.-¿Cuál de estas palabras en francés significa “La colchoneta”, que será utilizada diariamente en estas clases?:

*a.-Cercle.*

*b.-Tapis.*

*c.-Touché.*

*d.-Poids.*

*(Cocher la lettre)*

2.-¿Qué significa *ramasser le matériel*?:

(Puedes explicarlo en español)..

R: