

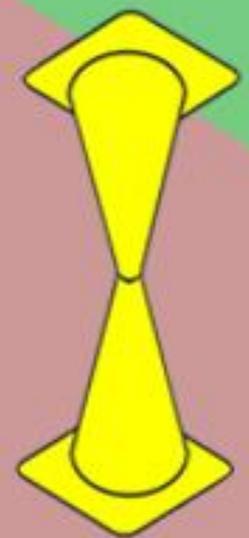
# TWINCON

El deporte coeducativo e inclusivo



# 4<sup>º</sup>

PRIMARIA



GUÍA DIDÁCTICA



**Twincon, el deporte coeducativo e inclusivo.  
Valencia, 2020**

**Diseño portada: Pau Morant Bertomeu  
Ilustración, maquetación y texto: Pau Morant Bertomeu  
Asesor y corrector de textos: Vicent Serra Mascarell**

**Web: [twincon.es](http://twincon.es)**

El *Twincon* es una marca registrada de acuerdo con la legislación vigente en materia de propiedad intelectual, derechos de autor y protegido por leyes de patentes y marcas.

El autor permite la práctica del *Twincon* en el contexto escolar para el desarrollo curricular del área de Educación Física, así como de actividades e iniciativas de su desarrollo fuera del ámbito académico. La organización de torneos extraescolares o populares deberá ser comunicado y autorizado por el titular de sus derechos.

### El *Twincon* como propuesta educativa

El auge del deporte espectáculo en los últimos años ha provocado una visión de su práctica centrada en la competición, incluso el enfoque dado desde el contexto escolar.

En el ámbito educativo, las programaciones del área de Educación Física de los colegios de Educación Primaria y Secundaria, estaban basadas, hasta hace apenas unos años, en un modelo casi exclusivo de carácter deportivo y de rendimiento.

El docente debe saber reorientar la organización de las actividades deportivas escolares y extraescolares para dotarlas del valor educativo que tienen. La dimensión lúdica y recreativa es esencial en ese proceso: el juego se convierte en el juez que marca la diferencia entre el deporte como fenómeno educativo y el deporte competitivo o deporte espectáculo.

La necesidad de transformar, renovar o reformar el enfoque del área de Educación Física y buscando el desarrollo integral del alumno, una de sus formas es ir introduciendo contenido novedoso al currículo; así nace el *Twincon*.

El *Twincon* se crea como deporte alternativo, actividad lúdica, finalidad recreativa y con la intención de introducir novedades en las programaciones docentes de primaria y de secundaria, ya que su iniciación es de fácil realización mediante la aplicación de habilidades básicas. Esto posibilita al alumnado realizar en pocas prácticas situaciones reales de juego en las que además de perfeccionarlo, se divierten. Cabe añadir que se trata de un juego coeducativo en el que se busca ofrecer autonomía y socialización entre el alumnado siendo conscientes de la acción momentánea que realizan.

El alumno deber asimilar de forma práctica los conocimientos sobre su cuerpo y su funcionamiento así como sus posibilidades motrices y no limitarse a ser un mero realizador de las tareas.

Propondremos actividades que supongan un esfuerzo y un reto adecuado a las capacidades de los niños en estas edades. Debemos estimular, sugerir, orientar, controlar el riesgo, aportar ideas y posibilidades, pero será el discente el protagonista de su propia acción motriz.

Una especial motivación para ellos es lograr aplicar sus aprendizajes motrices a situaciones de juego. Para ello, recurriremos a actividades y experiencias en las que el aspecto lúdico jugará un papel preponderante en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En la organización, intentaremos evitar los tiempos muertos y de espera, por lo que dispondremos de material suficiente y diversificaremos las actividades. Cuando se planteen actividades que requieran esfuerzos, distribuiremos convenientemente el tiempo de recuperación variando el tipo y la intensidad de la actividad.

La metodología se basará en los procesos naturales de aprendizaje. Una metodología activa en la actividad de exploración y de descubrimiento del propio alumno, con una intervención de ayuda y guía por parte del docente. El estilo de enseñanza que nos ayudará será el “descubrimiento guiado”.

Mediante métodos inductivos generaremos situaciones pedagógicas que parten de la espontaneidad y se irán enriqueciendo con las variables que aporta el propio desarrollo de las tareas.

En el método deductivo, la intervención del maestro es de control total, el cual favorece la consecución de técnicas y modelos a través de actividades dirigidas y codificadas. Su estilo de enseñanza será el “mando directo”.

En muchos juegos, el maestro explicará en qué consiste la actividad y los alumnos jugarán, pero sin el control y la rígida organización del método anterior. Este estilo de enseñanza es la “asignación de tareas”.

El estilo más libre, la “Resolución de problemas” se pondrá en práctica cuando los alumnos tengan que lograr un resultado u objetivo desconocido y ellos mismos deben pensar qué estrategias serán las apropiadas para lograrlos. Se planteará de manera que existan varias soluciones posibles.

La estrategia de la práctica utilizada mayoritariamente será la global. Pediremos a los alumnos que presten especial atención a algún aspecto determinado de la ejecución (global polarizando la atención).

Sin embargo, algunos ejercicios se realizarán de forma más analítica, buscando el objetivo en afianzar el pase y el lanzamiento para lograr la ejecución correcta.

También podemos compaginar ambas estrategias, por lo que la denominamos “mixta”.

La diversión, el componente lúdico-recreativo camuflado en cada actividad es lo que debe primar, eliminando cualquier elemento que interfiera en este objetivo prioritario. Las reglas imprescindibles se plantearán desde el principio, pero la adquisición del reglamento se irá completando en función del progreso y las necesidades de los alumnos. Serán ellos mismos los que irán reclamando la presencia de normas según vayan comprendiendo el desarrollo del juego.

Las normas deben ser flexibles, adecuándose a cada grupo y siempre favoreciendo la dinámica de la actividad y el componente lúdico-recreativo.

El docente debe reaccionar ante la respuesta de los alumnos al juego, reorganizando las tareas y el reglamento en caso necesario. El valor del *Twincon* es favorecer la coeducación.

La programación de las unidades didácticas que se presenta pretende unir los contenidos curriculares planteados en el Decreto 108/2014 sobre el currículum de primaria y la práctica diaria. Se ha elaborado como un proyecto y pretende ser una herramienta para el profesorado en la enseñanza de los contenidos en el aula. Es por eso que hemos intentado explicitar lo más fielmente posible esa conexión entre el marco curricular y la actividad del aula.

La incorporación de las competencias ha implicado cambios, sobretudo metodológicos, tanto para el profesorado como para el alumnado dado que la competencia siempre está unida a una secuencia didáctica, así como a los criterios de evaluación e indicadores de logro. También ha supuesto la integración de los diferentes contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales), con lo cual se ha buscado que las actividades integren los elementos transversales que impregnan nuestro currículum evitando que respondan únicamente al aprendizaje del área.

CONTENIDOS	CRITERIOS EVALUACION	INDICADORES DE LOGRO	COMPETENCIAS
<b>BLOQUE 1 CONOCIMIENTO CORPORAL Y AUTONOMÍA</b>			
<p>(P) Localización del balón en el espacio.</p> <p>(P) Controla el balón en ejercicios y juegos, ubicándose en el lugar correcto en función de su desarrollo.</p> <p>(P) Realización de pases y recepciones.</p>	<p><b>BL1.1</b> Aplicar las nociones espacio-temporales para localizarse a sí mismo y desplazarse, mediante diferentes velocidades, en relación con los objetos fijos y móviles en el espacio.</p>	<p><b>BL1.1.1</b> Identifica su posición en el terreno de juego con objetos móviles, ubicándose y desplazándose a diferentes velocidades.</p>	<p>CMCT CAA</p>
<p>(P) Ejecución de movimientos globales y segmentarios con el móvil: pases, recepciones y lanzamientos.</p> <p>(P) Intensificación en la precisión de pases y recepciones.</p> <p>(P) Perfeccionamiento en los lanzamientos de precisión.</p>	<p><b>BL1.2</b> Realizar desplazamientos a partir de la percepción de una combinación de estímulos táctiles, visuales o auditivos producidos por el maestro o un compañero.</p>	<p>BL1.2.1 Realiza desplazamientos a partir de la percepción de estímulos táctiles, visuales o auditivos producidos por el maestro o un compañero/a.</p> <p>BL1.2.2 Identifica las partes articulares del cuerpo que intervienen en los desplazamientos.</p>	<p>CAA  CMCT</p>
<b>BLOQUE 2 HABILIDADES MOTRICES, COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</b>			
<p>(C) Reconoce las habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad en el <i>Twincon</i>, con y sin manejo de materiales propios del deporte.</p> <p>(P) Evoluciona con las habilidades motrices con y sin móvil.</p>	<p>BL2.1 Aplicar las habilidades motrices básicas en situaciones de prácticas del <i>Twincon</i>.</p>	<p>BL2.1.1 Integra habilidades motrices básicas en la práctica del <i>Twincon</i>.</p>	<p>CAA</p>
<p>(A) Perseverancia ante el esfuerzo, fuerza de voluntad, constancia, hábitos de trabajo y capacidad de concentración.</p> <p>(P) Implicación del esfuerzo y voluntad para el aprendizaje.</p> <p>(P) Participación e integración en las actividades colectivas con independencia del nivel de destreza alcanzado.</p> <p>(C) Conocimiento de las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades motrices.</p> <p>(P) Evolución y manejo del pase y recepción en precisión en desplazamiento.</p> <p>(P) Desarrollo y mejora de la coordinación óculo-manual.</p>	<p>BL2.3 Seguir instrucciones de tareas de aprendizaje manteniendo la atención mientras las realiza adaptándose a los cambios sin desanimarse ante las dificultades, pidiendo ayuda si la necesita.</p>	<p>BL2.3.1 Sigue las instrucciones para realizar una tarea de aprendizaje de más de dos actividades manteniendo la atención hasta finalizarla.</p>	<p>CAA</p>

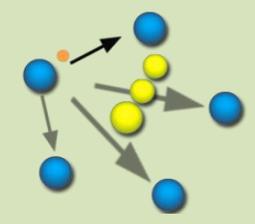
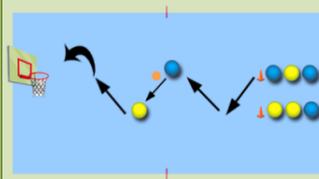
<b>BLOQUE 3 EXPRESIÓN MOTRIZ Y COMUNICACIÓN</b>			
<p>(C) Ampliación y asimilación de los campos semánticos de la terminología específica del Twincon.</p> <p>(P) Discriminación práctica del campo semántico del propio juego del Twincon: Falta, pasos, saque, meta, banda, aire, etc.</p> <p>(P) Ejecución y distinción de la información verbal o no verbal de instrucciones y durante el juego de compañeros o maestro.</p> <p>(P) Búsqueda de información en dispositivos TIC.</p> <p>(P) Utilización de herramientas de búsqueda de información del Twincon con dispositivos de las TIC para obtener información de manera guiada.</p> <p>(A) Análisis de información verbal y no verbal de instrucciones y escuchas con atención y empatía respetando el discurso del maestro o compañeros.</p>	<p><b>BL3.2</b> Buscar y seleccionar, de forma guiada y con información proporcionada por el maestro, sobre el Twincon para realizar tareas de forma responsable.</p>	<p><b>BL3.2.1</b> Busca y selecciona información de internet con orientaciones del adulto y la ayuda de sus compañeros sobre el Twincon de forma responsable.</p>	<p>CCLI CAA</p>
	<p><b>BL3.3</b> Captar el sentido global y analizar de forma crítica y teniendo en cuenta la intención del maestro la ideas principales, secundarias y participar en conversaciones y dialogando para resolver sus conflictos y expresando sus puntos de vista de forma respetuosa.</p>	<p><b>BL3.3.1</b> Reconoce las ideas secundarias del contenido trabajado en las situaciones de comunicación.</p>	<p>CCLI</p>
	<p><b>BL3.4</b> Comprender y utilizar el vocabulario del Twincon cuando intercambia información con otros alumnos o con los adultos, para explicar el proceso seguido al realizar las tareas de aprendizaje.</p>	<p><b>BL3.4.1</b> Comprende adecuadamente y utiliza el vocabulario del Twincon cuando intercambia información con otros alumnos o adultos.</p>	<p>CCLI CAA</p>
<b>BLOQUE 4 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</b>			
<p>(C) Conocimiento de los tipos de juegos, ejercicios y actividades para la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica, la flexibilidad, la fuerza muscular y la resistencia muscular.</p> <p>(P) Realización y ejecución de forma correcta de los ejercicios y actividades para la mejora de las cualidades físicas básicas aplicadas en el mismo juego del Twincon.</p> <p>(C) Conocimiento de normas de prevención y de recuperación en la clase de Educación Física.</p> <p>(P) Ejecución de la organización de la clase (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma), medidas de prevención de accidentes y ejercicios de recuperación.</p> <p>(A) Valoración de las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad y el entrenamiento.</p>	<p><b>BL4.1</b> Utilizar con autonomía en la clase de Educación Física, hábitos saludables de higiene, posturales y de alimentación.</p>	<p><b>BL4.1.1.</b> Utiliza ropa y calzado adecuado y hace uso del neceser para la limpieza personal con autonomía mostrando interés en el cuidado del cuerpo.</p> <p><b>BL4.1.2</b> Aplica los hábitos de higiene postural en las diferentes situaciones (sentado y desplazamientos).</p>	<p>SIEE</p> <p>CMCT SIEE</p>
	<p><b>BL4.2</b> Aumentar el nivel de resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular para preservar y mejorar su salud y condición física.</p>	<p><b>BL4.2.1</b> Aumenta el nivel de resistencia cardiorrespiratoria o aeróbica mediante juegos, ejercicios y actividades relacionando aspectos como el ritmo adecuado y la recuperación.</p>	<p>CMCT SIEE</p>





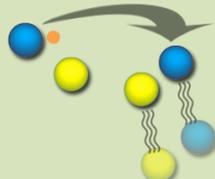
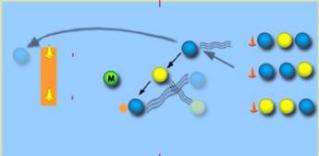
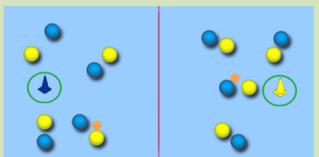
<p>(A) Demostración de una actitud de participación activa y de ganas de mejorar en cada sesión.</p> <p>(A) Aplicación de la función de integración social que tiene la práctica del Twincon.</p> <p>(A) Cooperación y aceptación de las funciones asignadas dentro de trabajo de equipo.</p>			
---	--	--	--

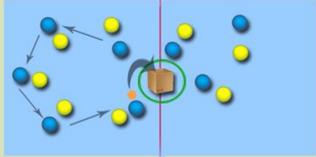
CURSO: 4º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
<b>SESIÓN 1: PRESENTACIÓN DEL JUEGO</b>				
<b>MATERIALES</b> 1 ordenador por alumno o por pareja			<b>INSTALACIONES</b> Aula de informática	
	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ El maestro explicará que van a realizar una unidad didáctica de un deporte alternativo nuevo de invasión oposición. A partir del nombre de TWINCON los alumnos tratarán de adivinar en qué consiste el juego respetando el turno de palabra.</p>	Grupo	10 minutos	
	<p>▲ Los alumnos visualizarán el vídeo que hay en la página principal para hacerse una idea cómo es el juego y a continuación visitarán las diferentes secciones de la web haciendo hincapié en el reglamento.</p>	Individual	20 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ El maestro hará preguntas sobre el origen del juego, el autor, la fundamentación y de las 15 reglas fundamentales del TWINCON.</p>	Grupo	15 minutos	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>				
OBSERVACIONES:				
<p>▲ Recoger y controlar el material de la clase.</p> <p>▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.</p>				

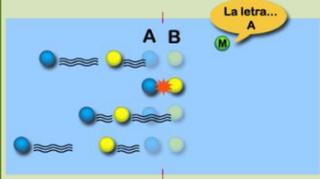
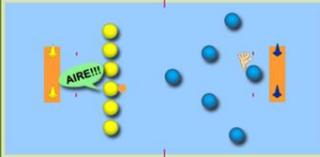
CURSO: 4º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
<b>SESIÓN 2: TOMA DE CONTACTO Y PASES</b>				
<b>MATERIALES</b> 1 balón por alumno, 2 conos				<b>INSTALACIONES</b> Pista polideportiva.
	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>ORGANIZACIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
<b>CALENTAMIENTO</b>	<p>▲ Cada alumno con una pelota. Andando con el balón en la mano. A la señal del maestro se lanza al aire con una mano y se recepciona con dos. Cambio de mano.</p>	Individual	6 minutos	
	<p>▲ Igual que el anterior pero el desplazamiento será trotando y se lanza con la mano que desee el alumno.</p>	Individual	6 minutos	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<p>▲ Cada alumno con un balón. Al trote, balón en la mano y a la señal del maestro se lanza al aire con las dos manos lo más alto posible. Se intentará recepcionar una pelota de otro compañero sin que caiga al suelo.</p>	Grupo	6 minutos	
	<p>▲ <b>Las águilas y la gallina</b> A cinco alumnos los llamamos <i>águilas</i>. Formarán un círculo y tendrán un balón de espuma. La gallina (1 alumno) y pollitos (2 alumnos) se situarán dentro del círculo. Las águilas deben ir haciendo pases con el objetivo de tocar el segundo pollito con el balón. Si este es tocado pasa a convertirse en gallina. Luego, cambios de rol.</p>	Grupos de 8	10 minutos	
	<p>▲ Dos filas paralelas a un extremo del terreno de juego marcadas con dos conos. A la señal van saliendo las parejas realizando pases hasta el otro extremo de campo y cuando estén cerca de la canasta lanzan con una mano a darle al tablero. El alumno que tenga posesión del balón no podrá desplazarse. Al finalizar cada pareja, cambiará de fila.</p>	Parejas con 1 balón	17 minutos	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>				
OBSERVACIONES:				
<p>▲ Recoger y controlar el material de la clase.</p> <p>▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.</p>				

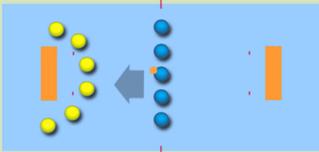
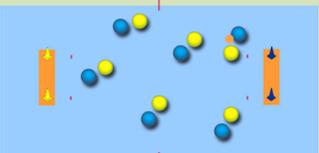
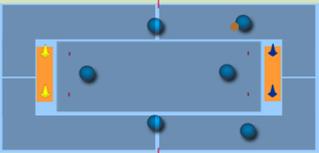
CURSO: 4º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 3: LANZAMIENTOS				
MATERIALES			INSTALACIONES	
1 balón por alumno, 2 conos.			Pista polideportiva.	
	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ <b>El balón que quema</b></p> <p>Realización de pases libres entre los jugadores con el balón sin que caiga al suelo. El jugador al que se le caiga tiene que imitar un animal.</p>	Grupos de 8	5 minutos	
	<p>▲ Cada alumno tiene en posesión una pelota y la otra estará al suelo. Se intentará desplazar la pelota del suelo, lo más rápido posible, de extremo a extremo de campo.</p>	Por parejas (3 pelotas por pareja)	8 minutos	
	<p>▲ <b>Tiro al blanco</b></p> <p>Se coloca un cono al medio del círculo y los alumnos se distancian 2 metros. A la señal del maestro lanzarán el balón de uno en uno, en el sentido de las agujas del reloj intentando derribar el cono. Nadie recoge los balones hasta que finalicen todos de lanzar. Si el cono es derribado se reinicia la ronda por donde se había quedado y el equipo se anota un punto.</p>	2 grupos, formando un círculo cada uno.	15 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ <b>Guerra de pelotas</b></p> <p>Se forman dos equipos. Cada equipo se sitúa en un medio campo de la pista. Repartimos una pelota por alumno. A la señal del maestro todos lanzan su pelota hacia el otro campo y todas las que reciban en el suyo deben retornarlas al campo contrario. Los lanzamientos se realizarán con una o con las dos manos; no se permiten los golpes. Disponen de 3 minutos para tirar fuera el máximo de balones posibles. Gana aquel equipo con menos balones en su terreno de juego. Se harán 3 rondas.</p>	En 2 grupos del mismo número de alumnos.	17 minutos	
VUELTA A LA CALMA				
OBSERVACIONES:				
<p>▲ Recoger y controlar el material de la clase.</p> <p>▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.</p>				

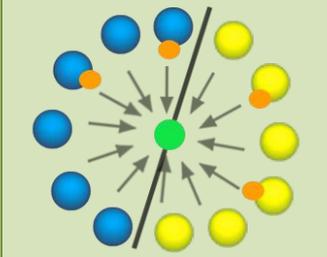
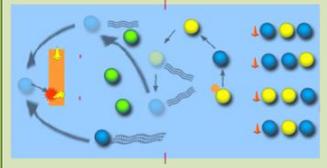
CURSO: 4º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON	
SESIÓN 4: PASES CORTOS Y LANZAMIENTOS			
MATERIALES		INSTALACIONES	
1 balón por alumno, 2 conos, 2 picas, 1 aro.		Pista polideportiva.	
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
<b>CALENTAMIENTO</b> <b>▲ A salvo con el balón</b> Un jugador paga y el resto del grupo son libres y huyen. Los jugadores libres disponen de un balón con el que realizan pases entre ellos. El jugador que paga intentará pillar al jugador que no posea el balón; quien disponga del balón estará a salvo y no podrá ser pillado. Regla. Se dispone de un máximo de 5 segundos para realizar los pases entre jugadores. Variante: Se pueden ir introduciendo más balones.	Grupo	5 minutos	
<b>PARTE PRINCIPAL</b> <b>▲ Pases cortos</b> En un extremo del terreno de juego se colocan 2 conos, con una pica dentro, separados a una distancia de 5 metros. Se forman dos filas paralelas a una distancia larga desde los conos. A la señal salen por parejas realizando pases cortos, de abajo hacia arriba con una o dos manos, en dirección a los conos. Cuando estemos a pocos metros, uno de los jugadores lanzará con una mano a intentar darle. Suma un punto aquella pareja que consiga golpear algún cono o pica. El jugador en posesión del balón no puede desplazarse. Al finalizar cada pareja, cambian de fila.	Parejas con 1 balón	16 minutos	
<b>▲ Tiro al aro</b> Los alumnos se sitúan en línea, uno al lado de otro. El maestro, separado unos 5 metros de los lanzadores. A la señal, los alumnos lanzan de uno en uno el balón intentando que pase por el aro. Cada poco tiempo se varía la localización: altura del hombro, encima de la cabeza, cerca del suelo, lanzamiento del aro por el aire y durante el descenso se lanza el balón.	Individual	12 minutos	
<b>▲ El conejo</b> Los alumnos forman una línea, separada unos 5 metros de la pared. El maestro se desplaza en carrera próximo a la pared y le lanzan el balón a pegarle.	Individual	12 minutos	
VUELTA A LA CALMA			
OBSERVACIONES:			
▲ Recoger y controlar el material de la clase. ▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.			

CURSO: 4º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
<b>SESIÓN 5: PASES CORTOS Y ATAQUE CON DEFENSA</b>				
<b>MATERIALES</b> 1 balón por tríos, petos, 3 conos, 2 aros grandes o 2 cuerdas y 2 conos grandes (40 cm).			<b>INSTALACIONES</b> Pista polideportiva.	
DESCRIPCIÓN		ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
<b>CALENTAMIENTO</b>	<p>▲ <b>Gatos y ratones</b></p> <p>Una pareja se pasa el balón mientras que otra adversaria debe intentar interceptarlo. No se puede correr con el balón en la mano ni tampoco golpearlo.</p>	Grupos de 4	5 minutos	
	<p>▲ <b>Pases cortos por tríos en movimiento con un defensa</b></p> <p>A un extremo del campo se colocan 2 conos separados 5 metros. Los alumnos se agrupan por tríos formando 3 filas (cada componente situado detrás de un cono). Desplazamiento desde el extremo opuesto del campo realizando pases cortos, de abajo hacia arriba, alternando las posiciones. El objetivo es sobrepasar al defensa (maestro) y, a los pocos metros del blanco, lanzar con una mano con la intención de derribar un cono.</p>	Tríos con un balón	20 minutos	
	<p>▲ <b>Partido adaptado</b></p> <p>Se agrupan los alumnos en 4 equipos. Juegan dos equipos enfrentados en cada medio campo. Los equipos se distinguen por el color del peto.</p> <p>A 3 metros de la línea de meta se coloca un aro grande o un círculo dibujado con una cuerda. Dentro del círculo hay un cono; es el objetivo a derribar por cualquiera de los dos equipos.</p> <p>Reglas: no se puede correr con el balón en la mano; la distancia entre jugadores será de 1 metro; no se puede entrar dentro del aro o círculo.</p> <p>El terreno de juego es el cuadrado de medio campo.</p> <p>Variante: a los 10 minutos pueden cambiar el enfrentamiento entre los equipos o jugar partidos cortos para que todos se enfrenten.</p>	4 grupos	20 minutos	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>				
OBSERVACIONES:				
<p>▲ Recoger y controlar el material de la clase.</p> <p>▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.</p>				

CURSO: 4º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON							
SESIÓN 6: LANZAMIENTOS DE PRECISIÓN									
MATERIALES			INSTALACIONES						
1 balón por alumno, 1 cono por pareja, 1 caja, petos y 4 conos grandes (40cm)			Pista polideportiva						
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA						
<b>CALENTAMIENTO</b> <b>▲ Pies Quietos</b> Los alumnos se reúnen formando un círculo en el centro del terreno de juego. Un jugador con pelota se sitúa en el centro del círculo. Este jugador lanza la pelota hacia arriba, en vertical, y su vez pronuncia el nombre de un jugador; en ese momento todos los niños se alejan rápidamente. El jugador nombrado debe recoger la pelota lo antes posible y posteriormente gritar: ¡PIES QUIETOS! Al oír <i>Pies quietos</i> , todos se detienen. El jugador poseedor de la pelota lanzará, desde donde la haya cogido, a uno de los jugadores para intentar tocarle. El jugador diana podrá mover el cuerpo intentando esquivar la pelota pero sin despegar los pies del suelo. Si la pelota lanzada toca al jugador, será éste el que lance la pelota al aire una vez agrupados los jugadores. Si la pelota no toca al jugador, volverá a lanzarla el mismo.	Grupo	10 minutos							
<b>PARTE PRINCIPAL</b> <b>▲ Balón al castillo</b> Se coloca una caja en el centro de un círculo. Formamos dos equipos; uno es atacante y el otro defensor. El que ataca debe meter el balón en la caja sin entrar en el círculo. No habrá contacto físico entre los jugadores. El poseedor del balón no puede correr. Los equipos se distinguen por el color del peto.	2 grupos	15 minutos							
					<b>▲ Barra de conos</b> Se forman parejas colocadas de frente y separadas unos 6 metros. A la mitad, 3 metros, colocamos un cono. A la señal lanzarán el balón intentando derribar el cono. Quien lo consiga, 1 punto.	Parejas	10 minutos		
<b>VUELTA A LA CALMA</b> OBSERVACIONES: ▲ Recoger y controlar el material de la clase. ▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.									

CURSO: 4º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 7: INICIO DE UN PARTIDO CON PARTIDO				
MATERIALES			INSTALACIONES	
1 balón, petos, 4 conos grande (40 cm).			Pista polideportiva.	
DESCRIPCIÓN		ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p><b>▲ Choca y corre</b></p> <p>Se forman dos filas emparejadas (fila A y fila B) y de frente en la mitad del campo. Los jugadores extienden los brazos en horizontal. Una fila coloca las manos en pronación y la otra en supinación. A la voz del maestro, el jugador con la letra oída choca la mano del contrario cuando lo desee. Inmediatamente huye corriendo hacia el final de su campo para evitar ser pillado por el adversario.</p>	Parejas	5 minutos	
	<p><b>▲ Inicio del partido o después de un punto</b></p> <p>Explicación de cómo se inicia un partido de <i>Twincon</i>. Posteriormente se pone en práctica. En estas edades, la distancia entre la zona de conos y el medio campo es bastante distante; los equipos se colocarán a mitad de su campo para poder ejecutar bien el saque.</p>	2 grupos	15 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p><b>▲ Los 5 pases</b></p> <p>Se forman dos equipos con el mismo número de alumnos. Los dos equipos van a enfrentarse uno contra el otro. El juego consiste en hacer pases entre los jugadores del mismo equipo hasta conseguir 5 para poder anotar 1 punto. Reglas: no puede haber desplazamiento con el balón en la mano; la distancia entre jugadores será de 1 metro, el poseedor del balón solo podrá ser marcado por un jugador; la pelota pasará al equipo contrario cuando se le caiga al último jugador que la tocó.</p>	2 grupos	15 minutos	
VUELTA A LA CALMA				
OBSERVACIONES:				
<p>▲ Recoger y controlar el material de la clase.</p> <p>▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.</p>				

CURSO: 4º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 8: POSICIONES DEFENSIVAS Y OFENSIVAS SEGÚN ATACANTE				
MATERIALES			INSTALACIONES	
1 balón y petos, 4 conos grandes (40cm).			Pista polideportiva	
	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ <b>El impermeable</b></p> <p>Se forman dos grupos (A y B) de 6 jugadores. Un equipo se sitúa en la línea del medio campo (B) y el otro alrededor de la zona de conos (A). El grupo B dispone de balón y es el atacante. El grupo A evitará que pasen la línea de fondo con el balón.</p> <p>Cambios de ataque cada minuto.</p> <p>Para anotar punto, el equipo atacante debe realizar un mínimo de 5 pases.</p> <p>Gana el equipo que logre colocar 3 veces el balón en la zona de conos.</p>	Grupos de 12	15 minutos	
	<p>▲ <b>Defensa</b></p> <p>Explicación de las posiciones defensivas según las del atacante.</p> <p>El equipo azul está en posesión de balón y el amarillo se coloca de manera que dificulte el juego.</p>	Grupo	10 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ <b>Roleplay</b></p> <p>Roleplay de las situaciones y jugadas para que los alumnos sepan desplazarse por todo el campo según su posición y respecto a su defensor o atacante. Se debe evitar que todos vayan por el balón.</p> <p>Cambio de posiciones de los jugadores.</p>	Grupo	30 minutos	
VUELTA A LA CALMA				
OBSERVACIONES:				
<p>▲ Recoger y controlar el material de la clase.</p> <p>▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.</p>				

CURSO: 4º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
SESIÓN 9: PASES LARGOS Y COMBINADOS EN SITUACIÓN DE ATAQUE				
MATERIALES			INSTALACIONES	
1 balón, 1 balón medicinal, petos, 2 conos por pareja y 2 conos grandes (40cm)			Pista polideportiva	
DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
<b>CALENTAMIENTO</b>	<p>▲ Uno de la pareja debe lograr tocar con la mano uno de los dos conos defendidos por su compañero. El defensor acosa al atacante intentando tocarlo con la mano, al mismo tiempo que trata de evitar que logre su objetivo tocar un cono. No se permite vigilar los conos. Cambios de rol.</p>	Parejas	4 minutos	
	<p>▲ Pases largos con lanzamientos por encima del hombro. La recepción será por encima de la cabeza con ambas manos. Se aumentará progresivamente la distancia de lanzamiento.</p>	Parejas con 1 balón	6 minutos	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<p>▲ Igual que el anterior pero la recepción se realizará a la altura del abdomen. Se aumentará progresivamente la distancia de lanzamiento.</p>	Parejas con 1 balón	6 minutos	
	<p>▲ <b>El pelotazo</b> Los alumnos, en dos equipos, forman un círculo. Se coloca un balón medicinal en el centro del círculo. El juego consiste en mover a pelotazos el balón y conseguir que el balón llegue al final del medio círculo del equipo contrario. Quien lo logre, punto. Se juega con 4 balones para todo el grupo.</p>	Grupo	12 minutos	
	<p>▲ Se forman 4 filas. Cada jugador del cuarteto se sitúa en un cono distinto ubicado a una punta del campo. Se realizarán salidas con pases cortos y largos, así como alternando las posiciones entre ellos, produciendo situaciones reales de juego. Uno de los atacantes, o los dos de los extremos, cuando crean conveniente, se desplazarán detrás de la zona defensiva para abrir espacio en la zona delantera y crear otra posibilidad para el ataque y derribo de los conos. Delante de los conos habrá una zona defensiva con tres jugadores defensas.</p>	Cuartetos con 1 balón	17 minutos	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>				
OBSERVACIONES:				
<p>▲ Recoger y controlar el material de la clase.</p> <p>▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.</p>				

CURSO: 4º		UNIDAD DIDÁCTICA DE TWINCON		
<b>SESIÓN 10: TORNEO</b>				
<b>MATERIALES</b> 2 balones, petos, 4 conos grandes (40 cm).			<b>INSTALACIONES</b> Pista polideportiva	
	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
CALENTAMIENTO	<p>▲ Calentamiento dinámico con diferentes ejercicios por la pista: Rotación de brazos hacia adelante y hacia atrás, rodillas arriba y luego talones a los glúteos, pies hacia fuera y luego hacia dentro tocando las puntas, skipping y luego esprint.</p>	Grupo	5 minutos	
PARTE PRINCIPAL	<p>▲ <b>TRIANGULAR DE TWINCON</b> Torneo de todos contra todos. Cada equipo jugará un total de 2 partidos.</p> <p>El equipo que se queda descansando dispondrá de un balón para practicar pases, rondos, etc.</p> <p>Equipos: A-B-C</p> <p>Partidos: A-B descansa C B-C descansa A A-C descansa B</p>	3 grupos	40 minutos	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>				
OBSERVACIONES:				
<p>▲ Recoger y controlar el material de la clase.</p> <p>▲ Utilización del <i>neceser</i> de aseo para la higiene corporal.</p>				

## Nomenclatura del Twincon

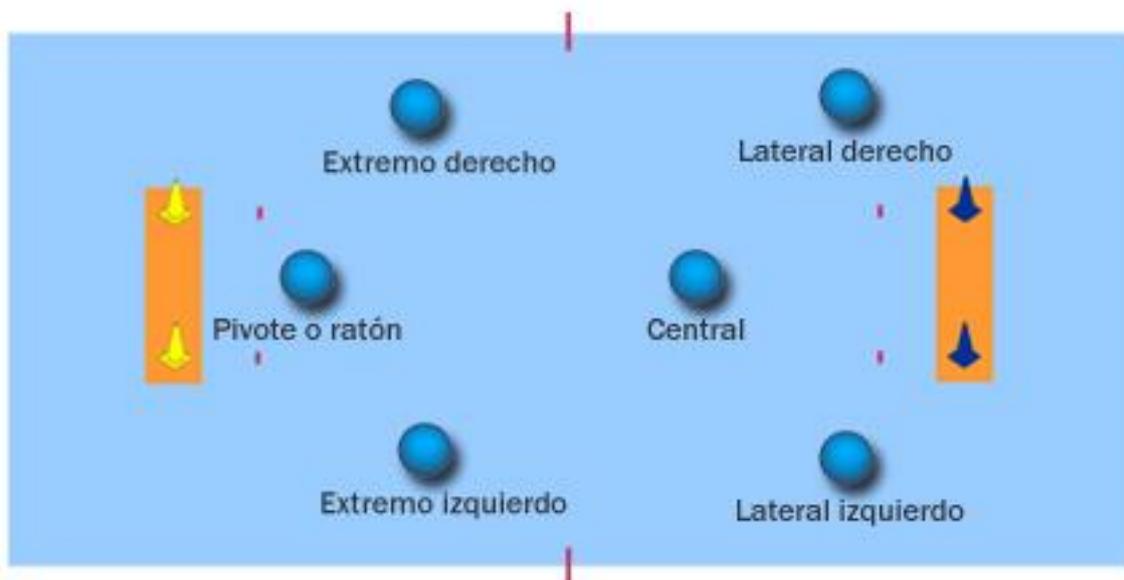
### Posiciones de los jugadores

**Central:** Es el jugador que se encuentra situado entre los dos laterales. Es el que conduce el juego durante el partido. Destaca por su visión de juego y destreza; no tanto por su fuerza o velocidad. En la defensa, el central se posiciona en el centro de la línea defensiva, junto con el pivote.

**Lateral:** Los jugadores laterales se encuentran uno a cada lado del central. Son los que apoyan a los extremos y al central.

**Pivote o ratón:** Es el jugador encargado de internarse en la muralla defensiva, abrir espacios donde sea posible y colocarse a la parte trasera de los conos. Sus movimientos dejan paso libre a los laterales, pero también se convierten en goleadores cuando reciben un buen pase y lanzan con potencia hacia los conos.

**Extremo:** En cada equipo hay dos jugadores extremos situados cerca de las esquinas del campo de *Twincon*. Los jugadores extremos se desplazan uno a cada lado de los laterales. Aprovechan el terreno de juego para generar huecos e iniciar, desde su posición, las jugadas de ataque.



## Acciones técnicas y tácticas

### Desplazamientos

Los consideramos el apoyo al resto de acciones, ya que un elevado porcentaje de intervenciones se realiza en desplazamiento. La característica más significativa es que deben realizarse de forma equilibrada. En el *Twincon*, solamente se permiten los desplazamientos sin posesión de balón. Son muy variados y la utilización de un tipo u otro está en función de conseguir la máxima eficacia en cada momento.

### Pases

La forma habitual de trasladar el balón de un jugador a otro es mediante el pase. Debe seguir unos principios básicos: precisión, seguridad, no mirar el balón ni al posible receptor, para evitar la anticipación defensiva, dominar variedad de ellos.

Los defectos más frecuentes son la falta de coordinación entre los pasos y el movimiento de tronco-brazo y no mantener la amplitud del campo visual durante la ejecución del lanzamiento.

#### Tipos de pases:

- **Pase corto:** Se realiza a un compañero muy próximo y se ejecuta de abajo hacia arriba con una mano.
- **Pase largo:** Más apto para distancias largas entre los compañeros.
- **Pase lateral:** Se realiza con una mano y es bastante útil, ya que los jugadores, cuando reciben el balón en una jugada rápida, realizan este pase al compañero del lado más próximo. Es la forma más fácil de encontrarlo.
- **Pase globo:** Es un pase largo lanzado con fuerza. El balón describe una trayectoria de parábola.
- **Pase de cadera:** Se ejecuta por debajo de los brazos de los defensas. Se caracteriza por ser sorprendente para la línea defensiva, ya que estos no intuyen la intención del jugador que va a realizar el pase, dificultando la intercepción del mismo.
- **Pase por la espalda:** Es un pase efectuado por detrás de la espalda con la mano contraria al lado en que se encuentra el futuro receptor.
- **Pase de pecho:** Se coge el balón a la altura del pecho con ambas manos, dirigimos los codos ligeramente separados del cuerpo y los dedos pulgares mirándose. Desde esta posición se lanza la pelota orientando nuestro cuerpo en dirección donde pretendemos que vaya el móvil.
- **Pase por encima de la cabeza:** Con ambas manos se sujeta el balón por encima de la cabeza y se lanza hacia delante, con las dos manos, a la vez que damos un paso.

### Recepción

Es la técnica que adapta el balón en la mano después de la pasada. Está directamente relacionada y consecutiva al pase de balón. Durante la recepción se debe mantener el contacto visual con el balón, pero en el momento del contacto ya se busca la posibilidad de realizar el pase.

### Lanzamiento

Es la acción de impulsar el balón hacia uno de los conos con el objetivo de derribarlo y anotar punto. Es el gesto técnico de mayor trascendencia del Twincon, por lo que su dominio es imprescindible para cualquier jugador. El lanzamiento debe realizarse en el momento oportuno, con rapidez, con el fin de ser sorprendido, y ser preciso, con puntería y fuera del alcance de defensas. Entrenaremos para que sean variados en su ejecución y desarrollando potencia.

Los lanzamientos pueden ser diversos en función del jugador, de la posición del tronco y del armado del brazo.

### Desmarque

Acción sorpresiva que busca la ocupación de un espacio eficaz antes de que el defensor, eludiendo así, su marcaje. Se realiza sin balón. El correcto desmarque exige dominio de los desplazamientos y de los cambios de ritmo y de dirección.

### Finta

Son acciones tácticas individuales que pretenden falsear una jugada. Tanto el oponente directo como el resto de los jugadores, deben ser sorprendidos sobre la verdadera pretensión de la acción. Asegura, en su aplicación, ciertas ventajas temporales y espaciales.

En la finta, siempre debe haber una pequeña parada y un cambio de ritmo posterior. Requiere el dominio de las acciones técnicas en espacios reducidos y con defensa próximo. Es importante que la acción inicial represente un inminente peligro para el defensor; de lo contrario, el engaño no surgiría efecto.

### Oponente sin balón

- **Marcaje a distancia:** Se trata de un control visual que se efectúa ante un oponente lejano. El defensor debe estar situado entre el adversario y la zona defensiva. Además de esta vigilancia, el defensor debe colaborar con el resto de compañeros.
- **Marcaje de proximidad:** Existen dos formas de actuar: impedir la progresión a zonas de eficacia e impedir la recepción del balón.

### Oponente con balón

- **Marcaje a distancia:** Es la acción defensiva que se realiza ante un oponente. El objetivo es alejar al contrario de las zonas de eficacia intentando recuperar el balón mediante una acción sorpresa. Es importante mantener la distancia adecuada en función de la proximidad a nuestros conos.
- **Marcaje de proximidad:** Se realiza, preferentemente, en espacios reducidos. Los objetivos a conseguir son: evitar el lanzamiento, dificultar el pase e impedir la progresión del atacante.

Como principio de actuación evitaremos que el oponente nos supere por el lado de su brazo ejecutor; su punto fuerte. Debemos entrenar los desplazamientos para tratar de anticiparnos o dificultar al máximo la iniciativa del atacante.

### Bloqueo

Acción que realiza un atacante para interrumpir, momentáneamente, la trayectoria de un defensor, en beneficio de un compañero. En el bloqueo intervienen tres jugadores: bloqueador (jugador que molesta al defensa), beneficiado (compañero del bloqueador que se beneficia del ataque), bloqueado (defensor al que se le interrumpe su trayectoria).

### Blocaje

Acción técnica que pretende interceptar la trayectoria del balón lanzado a nuestros conos. Resulta de un marcaje de proximidad fallido. La forma de realizar el bloqueo dependerá del tipo de lanzamiento, pero como norma general se realiza con los dos brazos extendidos dirigidos al balón.

### Cruces

Es un medio táctico ofensivo de carácter colectivo. Facilita la interacción de dos atacantes actuando frente a la defensa. Ejecutan sus trayectorias en sentido contrario, de tal manera que el poseedor de balón inicial, como consecuencia de querer ocupar un espacio libre, moviliza a su oponente directo liberando un espacio y dificultando la intervención del defensor. El siguiente atacante ocupa el espacio crado, pasando por detrás de su compañero, tratando de aprovechar el desequilibrio defensivo, para lanzar o avanzar en profundidad.

### Cambio de oponente

Es la acción defensiva en la que dos jugadores del mismo equipo defensor cambian de atacante entre ellos. Es decir, se responde a los cruces tácticos ofensivos que realizan los rivales para desajustar a la defensa.

Estas variantes defensivas sirven para controlar los cambios de posición de dos atacantes sin que exista modificación en las posiciones defensivas, las cuales pueden realizarse ante oponentes con balón o sin balón.

### Contraataque

Es el cambio de rol de un mismo equipo de defensa a ataque mediante movimiento sorpresa. El contraataque se inicia cuando el equipo atacante pierde la posesión del balón. El objetivo principal del contraataque es la rápida ocupación de espacios de lanzamiento, sin dar tiempo a la organización de la defensa. Podemos diferenciar dos tipos:

- **Contraataque directo:** Se da con un pase directo del central, o de un compañero lateral, a un jugador o jugadores que invaden la defensa y se acercan a los conos ante poca oposición. El contraataque se ejecuta con un máximo de 3 pases entre jugadores del mismo equipo.
- **Contraataque con soporte:** La defensa se organiza. El equipo atacante aproxima el balón a los conos contrarios, se lo pasan entre los jugadores hasta encontrar un espacio de lanzamiento libre.



