

ESTRUCTURA DE UNA TAREA

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 3º ESO

TAREA: Elaboración de nuestro propio test.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA: Por grupos, de 3-4 alumnos, deberán construir su propio test para evaluar la condición física. Cada grupo elegirá una de las siguientes capacidades físicas directamente relacionadas con la condición física salud ya vistas durante el desarrollo de la Udi: Resistencia Cardiorrespiratoria, Fuerza, Resistencia muscular y Flexibilidad. Deberán construir su propio test y realizar una infografía para explicar el mismo a los compañeros y posteriormente ponerlo en práctica (la explicación de la infografía donde se plasma el test y la puesta en práctica se realizará durante la última sesión de la Udi como tarea integrada o competencial).

OBJETIVOS:

1. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

<p>COMPETENCIAS CLAVE</p> <p>CMCT, CAA, CCL, CD, CAA</p>	<p>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p> <p>4.5 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>
---	--

ACTIVIDADES	EJERCICIOS	PROCESOS COGNITIVOS	CONTEXTO
1. Medición de la capacidad física. (tests de salto, tests de resistencia, tests de flexibilidad, tests de fuerza).	1.1 Formación de grupos y organización por zonas –estaciones donde habrá montados diferentes test para vivenciarlos y realizarlos con ayuda del profesor. Posteriormente realizarán una reflexión personal en su cuaderno de clase con los resultados obtenido (el profesor les facilitará los valores normativos para el grupo de edad)	Práctico, Reflexivo, Crítico	Individual , Social
2. Búsqueda y Lectura de la batería Eurofit. Deberán elegir uno de los test de la batería y realizar una ficha ilustrativa del mismo para subirla al blog de EF.	2.1. Búsqueda en internet y bibliografía recomendada de la batería Eurofit. 2.2 Lectura y resumen de la misma. 2.3. Elaboración de una ficha ilustrativa del test elegido (por parejas).	Analítico, sistémico.	Individual, social y familiar.
3. Juegos y actividades de carrera.	3.1. “Cadena Corta” (8’). Uno la queda y va tocando. Al que pille, se	Práctico, Creativo, Reflexivo	Social.

<p>4. Inventamos un test. Se le entrega a cada grupo una ficha tipo con los títulos y apartados que deben confeccionar para la elaboración de su propio test. Deben completar el protocolo test, capacidad que mide, distribución de roles, materiales y resultados obtenidos. El diseño de la prueba es consensuado con la profesora.</p>	<p>une a la cadena. Cuando haya cuatro, se subdivide en dos cadenas. Variante: Lo hacemos con cadena larga. ¿Qué capacidad desarrollamos?</p> <p>3.2. Carrera de relevos saltando a la comba.</p> <p>3.3 Carrera de relevos transportando de forma cooperativa el balón medicinal.</p> <p>4.1. Lectura de la ficha tipo.</p> <p>4.2. Búsqueda de test que midan la capacidad elegida.</p> <p>4.3. Diseño del test con ayuda del profesor.</p> <p>4.4 Puesta en práctica y comprobación.</p> <p>4.5. Elaboración de la ficha, exposición y puesta en práctica con los compañeros.</p> <p>4.6. Reflexiones finales en grupo con el profesor.</p>	<p>Creativo, Reflexivo, Práctico, Crítico</p>	<p>Individual , social.</p>
--	--	---	-----------------------------