

ESTRUCTURA DE UNA UDI: LA CONCRECIÓN CURRICULAR

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA	CURSO: 1º ESO	NOMBRE UDI: LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD	
CONCRECIÓN CURRICULAR			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	CONTENIDOS	OBJETIVOS
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	- Adaptaciones orgánicas relacionadas con la actividad F-D de forma sistemática, así como, con la salud. . - Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la CF y motriz. - Procedimientos para autoevaluar los factores de la CF y motriz.	2. 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.

5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo	- Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas	3. Desarrollar y consolidar hábitos saludables, prácticas de higiene corporal y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.	6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	- La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general y la fase final de la sesión.	4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos. 5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA						
TAREA 1. TÍTULO: LÍNEA DE SALIDA		DESCRIPCIÓN: realizar actividades y ejercicios para conocer las normas de clase de EF, así como la dinámica de las mismas a lo largo del curso. Elaborar una ficha personal de salud y participar en juegos de desinhibición y presentación utilizando como contenido central la condición física salud.				
ACTIVIDADES	EJERCICIOS	PROCESOS COGNITI- VOS	CONTEXTO	TEMPORALIZACIÓN	RECURSOS/ INSTRUMENTOS	METODOLOGÍAS
1. Conocer las normas y criterios de evaluación de la EF. 2. Realizar juegos de desinhibición y presentación.	1.1 Explicación de las normas de clase (10'). Se explican de forma detallada desde la plataforma Moodle, por ejemplo, las normas y se le dan o se anotan en el cuaderno. Se le pide a los alumnos que comenten las normas y que den su opinión. 1.2. Elaboración de ficha personal y entrega de cuestionario sobre estado de salud. (10').	Reflexivo Analítico Práctico Creativo	Individual Comunitario	1ª sesión	Cañón, ordenador, bolígrafos, cuaderno EF. Escenario: Aula o pista polideportiva.	Personal (enseñanza no directa) Cognitivo constructiva Social
	2.1. “Me pica” (10'). El grupo completo tiene que presentarse por orden. Tienen que decir su nombre y a continuación “me pica” buscando una rima “Soy Luis y me pica la nariz”. Variante: hacerlo	Práctico	Comunitario	1ª sesión	Escenario: Aula o pista polideportiva. Conos	Personal (enseñanza no directa) Cognitivo constructiva Social

	encadenado, diciendo todos los anteriores. ¿Seremos capaces de hacerlo? 2.2 “Cadena Corta” (8’). Uno la queda y va tocando. Al que pille, se une a la cadena. Cuando haya cuatro, se subdivide en dos cadenas. Variante: Lo hacemos con cadena larga. ¿Qué capacidad desarrollamos?					
3. Realización del calentamiento general con música. Desarrollo y puesta en práctica de algunos de tests básicos de condición física.	3.1. Calentamiento Musical (10’). Con música movida (140 bpm) se realiza calentamiento musical dirigido por el profesor. Se incluyen ejercicios de movilidad articular, actividades vegetativa y calentamiento. Al final se explica para qué sirve el calentamiento y que estructura tiene.	Reflexivo Analítico Práctico Creativo	Individual Comunitario	2ª sesión	Cronómetros, cinta métrica, saltómetro, tizas, papel, cuaderno del alumno, equipo de sonido, picas. Escenario: Aula o pista polideportiva. Conos	Personal (enseñanza no directa) Cognitivo constructiva Social

	3.2 Mido mi capacidad física (15). Se forman diferentes grupos al azar con un dado o ruleta Idoceo . Los mismos para la tarea final. Se les explica que se han habilitado diferentes zonas para que hagan los tests. En total 3 tests. Deben leer el test y realizarlo. Anotan en la ficha elaborada al efecto su resultado y la capacidad que trabajan.					
4. Reflexión sobre el propio nivel de condición física y salud	4.1. “Reflexiono sobre resultados” (10’). El profesor pregunta sobre las capacidades físicas que hemos trabajado y los resultados que hemos obtenido ¿Cómo está mi condición física? ¿Qué podemos hacer para mejorarla? Algunos de los tests que podemos incluir pueden ser: saltos horizontal, Plancha con conos y pelota para	Analítico Reflexivo Crítico	Individual Comunitario	2ª sesión	Cuaderno del alumno, equipo de sonido, picas. Escenario: Aula o pista polideportiva. Conos	Personal (enseñanza no directa) Cognitivo constructiva Social

	valoración musculatura core, vertical, carrera 10 minutos de resistencia, flexión profunda de tronco.					
--	--	--	--	--	--	--

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA						
TAREA 2. TÍTULO: Inventamos nuestros test de Fuerza y Resistencia		DESCRIPCIÓN: conocer y poner en práctica distintos juegos y métodos para el desarrollo de la condición física, principalmente para trabajar la fuerza y la resistencia. Conocer test básicos para medir el nivel de desarrollo de dichas cualidades.				
ACTIVIDADES	EJERCICIOS	PROCESOS COGNITIVOS	CONTEXTO	TEMPORALIZACIÓN	RECURSOS/ INSTRUMENTOS	METODOLOGÍAS
1. Conocer y poner en práctica juegos para el desarrollo de la condición física (F y R)	1.1 Calentamiento Grupal (8'). Calentamiento grupal dirigido por el profesor donde los alumnos/as van incluyendo nuevos ejercicios para el calentamiento y algunos juegos como “buscapiés”, “Chocamos manos”, etc.	Práctico	Individual Comunitario	3ª sesión	Material polivalente (conos, aros, picas, pelotas). Escenario: Aula o pista polideportiva.	Personal (enseñanza no directa) Cognitivo constructiva Social
	1.2. “Pulsaciones en carrera lenta-media ” (8’) Hacemos carrera de 5 minutos y tomamos pulsaciones. ¿Por qué han subido?, ¿Qué son los latidos? ¿para que sirven? Se anotan en la ficha entrega por el profesor	Reflexivo Práctico	Individual	3ª sesión	Cronómetro, cuaderno del alumno. Escenario: Aula o pista polideportiva. Conos	Personal (enseñanza no directa) Cognitivo constructiva Social

2. Realizar Juegos y ejercicios de Fuerza.	1.3 “Pulsaciones en carrera rápida” (8’) En gran grupo, hacemos carrera de 2 minutos de forma rápida y tomamos pulsaciones.	Reflexivo Práctico	Individual	3ª sesión	Cronómetro, cuaderno del alumno. Escenario: Aula o pista polideportiva. Conos	Personal (enseñanza no directa) Cognitivo constructiva Social
	2.1 “Me salvo, si me sé que es la resistencia” (8’) Uno la queda con un cono. Tiene que pillar al resto. Si alguno hace una actividad de resistencia o del calentamiento, no podrá ser atrapado. Variante: cuando toques a uno formas cadena	Reflexivo Práctico	Comunitario	3ª sesión	Conos Escenario: Aula o pista polideportiva. Conos	Personal (enseñanza no directa) Cognitivo constructiva Social
	2.2. “Fuerza en juego” (10’) Explicamos que es la fuerza y para que ellos lo vean bien hacemos una secuencia de juegos de fuerza explicando que músculos se implican: Pulso romano, pulso gitano, tracciones con brazos, empuje hombro con hombro,	Analítico Reflexivo Práctico	Individual Comunitario	3ª sesión	Conos, picas Escenario: Aula o pista polideportiva. Conos	Personal (enseñanza no directa) Cognitivo constructiva Social

3. Realizar y aprender a diseñar de forma autónoma calentamientos saludables.	empuje con espalda y pelea de gallos. 2.3. Nuevos ejercicios de fuerza (15'). Se les explica nuevos ejercicios de fuerza y resistencia que no requieren uso de material sino nuestro propio cuerpo. Este tipo de innovaciones nos servirá para otras sesiones como burpee, cangrejos sin desplazamientos, sentadillas, lunges...	Reflexivo Creativo Práctico	Individual Comunitario	3ª sesión	Esterillas, balones medicinales, fitballs, gomas elásticas, conos, picas Escenario: Aula o pista polideportiva.	Personal (enseñanza no directa) Cognitivo constructiva Social
	3.1. Calentamiento Grupal (8'). En grupos de 5 van realizando calentamiento a su aire. Pueden copiar ejercicios de otros compañeros.	Analítico Reflexivo Creativo Práctico	Comunitario	3ª sesión	Esterillas, fitballs, gomas elásticas, conos, picas Escenario: Aula o pista polideportiva.	Personal (enseñanza no directa) Cognitivo constructiva Social
	3.2. Carrera continua y movilidad (8). Durante 6-8 minutos según niveles los	Analítico Práctico	Individual	3ª sesión		

	alumnos dan vuelta alrededor de la pista variando los ejercicios (talón glúteo, carrera de espalda, carrera lateral) de actividad vegetativa según el tramo recorrido. Toma de pulsaciones.					
	3.3. Relevos calentamiento (10`). En grupo de 6-8 alumnos deben hacer un recorrido de ida y vuelta. Se realizarán adaptaciones alumnado con necesidades. Al final del recorrido tenemos varias opciones.	Analítico Lógico Creativo Práctico	Comunitario	3ª sesión	Conos, picas Escenario: Aula o pista polideportiva.	Personal (enseñanza no directa) Cognitivo constructiva Social
	3.4. “Poli y Ladro” (7’). Dos grupos, uno hace de policía y otros de ladrones. En un tiempo determinado 3 minutos deben atraparlos. Vale “perrito guardián	Analítico Práctico	Comunitario	3ª sesión	Petos Escenario: Aula o pista polideportiva.	Personal (enseñanza no directa) Cognitivo constructiva Social

	3.5. “Conquista Bandera” (7’). Un equipo contra otro. Un cono en el larguero de la portería. Un equipo lo protege y otro intenta entrar en el area para tocarlo. Cuando se toca a un participante que ataca tiene que hacer 5 burpee en una zona concreta (cercana al profesor) para volver a incorporarse	Analítico Lógico Creativo Práctico	Comunitario	3ª sesión	Petos Escenario: Aula o pista polideportiva	Personal (enseñanza no directa) Cognitivo constructiva Social
--	---	---	-------------	-----------	---	---