

<b>IDENTIFICACIÓN</b>	
<b>TÍTULO DE LA UDI</b>	<b>I GET FITNESS</b> (Me pongo en forma)
<b>Curso</b>	5º-6º (Tercer ciclo)
<b>Áreas implicadas</b>	EDUCACIÓN FÍSICA
<b>Breve Justificación</b>	<p>Para su impartición bilingüe se utilizará el método <b>T.P.R.</b> (Total physical response) con instrucciones en inglés cortas para su fácil comprensión acompañadas de demostraciones. Se va a continuar el trabajo sobre las habilidades motrices básicas desde la perspectiva de las capacidades físicas. Se dedicará una sesión a cada una de ellas, haciendo hincapié en la resistencia y la flexibilidad desde el punto de vista de la condición física salud mas que rendimiento y del interés por su automejora. Se hace hincapié en el esfuerzo, el agotamiento y el control sobre la intensidad para evitar lesiones. Desarrollando la línea de actividad física y salud, se verán el calentamiento y el descanso como puntos también imprescindibles en la realización de actividad física.</p> <p>Se busca relacionar directamente la actividad física con la salud como uno de los objetivos fundamentales. En esta unidad se introduce, en primer lugar, a los escolares en el calentamiento, con el fin de que aprendan a poner su organismo en las mejores condiciones de realizar un trabajo de gran intensidad.</p> <p>Después, abordamos los conceptos relativos a las capacidades físicas para que hagan uso de ellas de manera responsable. Son conceptos fundamentales que los escolares deben adquirir y experimentar en la práctica.</p> <p>Por último, pero no por ello menos importante, resaltamos el valor del ejercicio físico como forma de mantener la salud y de evitar los problemas originados por el sedentarismo.</p>
<b>Número de sesiones</b>	9
<b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS Y EVALUACIÓN (CONCRECIÓN CURRICULAR)</b>	
<b>ÁREA/S</b>	
<b>OBJETIVOS DEL ÁREA/S PARA LA ETAPA DE REFERENCIA</b>	<p>O.EF.1. Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo, ampliando este conocimiento al cuerpo de los demás.</p> <p>O.EF.2. Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.</p> <p>O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante</p>

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

	<p>prácticas perjudiciales para la salud.</p> <p>O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.</p> <p>O.EF.6. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas como propuesta al tiempo de ocio y forma de mejorar las relaciones sociales y la capacidad física, teniendo en cuenta el cuidado del entorno natural donde se desarrollen dichas actividades.</p>
<p><b>OBJETIVOS DIDÁCTICOS (Asociados a indicadores de evaluación)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplicar las habilidades motrices básicas para resolver de forma eficaz situaciones de práctica motriz con variedad de estímulos y condicionantes espacio-temporales. (EF.3.1.1.)</li> <li>2. Elegir y utilizar adecuadamente las estrategias de juegos y de actividades físicas relacionadas con la cooperación, la oposición y la combinación de ambas, para resolver los retos tácticos implícitos en esos juegos y actividades. (EF.3.3.1.)</li> <li>3. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo (EF.3.6.1.)</li> <li>4. Tener en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud para mejorar el nivel de sus capacidades físicas. (E.F.3.6.2.)</li> <li>5. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica. (E.F.3.7.1.)</li> <li>6. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas que se pueden realizar en la Comunidad Autónoma de Andalucía (E.F.3.8.1.)</li> <li>7. Poner por encima de los propios intereses y resultados (perder o ganar) el trabajo en equipo, el juego limpio y las relaciones personales que se establecen en la práctica de juegos y actividades físicas. (E.F.3.13.1.)</li> </ol>
<p><b>CONTENIDOS</b></p>	<p><b>Bloque 1: "El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices"</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1.Exploración de los elementos orgánico-funcionales implicados en las situaciones motrices habituales.</li> <li>1.5. Discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva que determinan la ejecución de la acción motora.</li> <li>1.8. Estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas que impliquen variaciones de velocidad, trayectoria, evoluciones grupales.</li> <li>1.9. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando autonomía personal y autoestima y confianza en sí mismo y en los demás.</li> <li>1.10. Adaptación y resolución de la ejecución de las habilidades motrices a resolución de</li> </ol>

problemas motores de cierta complejidad, utilizando las habilidades motrices básicas eficazmente.

1.11. Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor en la actividad física.

**Bloque 2: "La Educación Física como favorecedora de salud"**

2.2. Valoración de los efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.

2.3. Indagación y experimentación del acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, desarrollo de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.

2.4. Sensibilización con la prevención de lesiones en la actividad física. Conocimiento y puesta en práctica de distintos tipos de calentamiento, funciones y características.

2.5. Valoración del calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación necesarios para prevenir lesiones. Aprecio de la "Vuelta a la calma", funciones y sus características.

2.9. Valoración y aprecio de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

2.10. Desarrollo adecuado de las capacidades físicas orientadas a la salud.

**Bloque 4: "El juego y deporte escolar"**

4.2. Aprecio del juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales, fuente de disfrute, relación y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

4.3. Práctica de juegos y actividades pre-deportivas con o sin implemento.

4.4. Adaptación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, en función de las acciones de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil.

4.5. Conocimiento y uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.

4.8. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.

4.9. Aprecio del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo personal en la actividad física.

4.10. Aceptación de formar parte del grupo que le corresponda, del papel a desempeñar en el grupo y del resultado de las competiciones con deportividad.

4.11. Contribución con el esfuerzo personal al plano colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas, al margen de preferencias y prejuicios.

4.12. Valoración del juego y las actividades deportivas. Participación activa en tareas motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de

	<p>habilidad. 4.14. Investigación y aprecio por la superación constructiva de retos con implicación cognitiva y motriz.</p>
<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE REFERENCIA</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. C.E.3.1. Aplicar las habilidades motrices básicas para resolver de forma eficaz situaciones de práctica motriz con variedad de estímulos y condicionantes espacio-temporales.</li> <li>2. C.E.3.3. Elegir y utilizar adecuadamente las estrategias de juegos y de actividades físicas relacionadas con la cooperación, la oposición y la combinación de ambas, para resolver los retos tácticos implícitos en esos juegos y actividades.</li> <li>3. C.E.3.6. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.</li> <li>4. C.E.3.7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</li> <li>5. C.E.3.8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas que se pueden realizar en la Comunidad Autónoma de Andalucía</li> <li>6. C.E.3.13. Poner por encima de los propios intereses y resultados (perder o ganar) el trabajo en equipo, el juego limpio y las relaciones personales que se establecen en la práctica de juegos y actividades físicas.</li> </ol>

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

INDICADORES DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
EF.3.1.1. Aplica las habilidades motrices básicas para resolver, de forma eficaz, situaciones de práctica motriz con variedad de estímulos y condicionantes espacio-temporales. STD.1.1. STD.1.2. STD.1.3. STD.1.4. STD.1.5.	(CAÁ, SIEP)	Registro profesorado
EF.3.3.1. Elige y utiliza adecuadamente las estrategias de juegos y de actividades físicas relacionadas con la cooperación, la oposición y la combinación de ambas para resolver los retos tácticos implícitos en esos juegos y actividades. STD.3.1. STD.3.2.	(CAÁ, SIEP)	Registro profesorado
EF.3.6.1. Mejora el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo. STD.6.1. STD.6.3.	(CAÁ)	Portfolio
EF.3.6.2. Tiene en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud para mejorar el nivel de sus capacidades físicas. STD.6.1. STD.6.3.	(CAÁ)	Cuaderno del alumnado
EF.3.7.1. Valora, acepta y respeta la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica. STD.7.1. STD.7.2.	(CSYC)	Registro profesorado Cuaderno del alumnado
EF.3.8.1. Conoce y valora la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas que se pueden realizar en la Comunidad Autónoma andaluza.	(CSYC, CEC)	Cuaderno del alumnado Rúbrica para la valoración de exposiciones orales
EF.3.13.1. Pone por encima de los propios intereses y resultados (perder o ganar) el trabajo en equipo, el juego limpio y las relaciones personales que se establecen en la práctica de juegos y actividades físicas. STD.13.1. STD.13.3 STD.13.5	(CSYC)	Rúbrica para la evaluación del desempeño motriz

**METODOLOGÍA (TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA) Y PROCESOS DE EVALUACIÓN**

Secuencia de ejercicios (E), actividades (A) y tareas (T)	CONTENIDOS			INDICADORES DE EVALUACIÓN	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE QUE SE DESARROLLAN
S <sub>1</sub> Physical qualities “Las capacidades físicas básicas”	1.1 1.5	2.3 2.9	4.2. 4.3.	EF.2.3.1. EF.2.13.1.	Registro profesorado	CSYC
S <sub>2</sub> Warm up “El calentamiento”.	1.1	2.2 2.5	4.3 4.9 4.11	EF.2.11.2 EF.2.13.1.	Registro profesorado	(CAÁ, CSYC)
S <sub>3</sub> Flexibility “La flexibilidad”	1.8	2.3 2.10	4.2. 4.3 4.4 4.5 4.8	EF.2.6.1. EF.2.13.1.	Registro profesorado	(CAÁ, CSYC)
S <sub>4</sub> Velocity “La velocidad”	1.10	2.3 2.5	4.2. 4.3 4.4 4.5 4.8	EF.2.6.1. EF.2.13.1.	Registro profesorado	(CAÁ, CSYC)
S <sub>5</sub> Endurance “La resistencia: aeróbica”	1.8 1.10	2.3 2.10	4.2. 4.3 4.4 4.5 4.8	EF.2.6.1. EF.2.13.1.	Registro profesorado	(CAÁ, CSYC)
S <sub>6</sub> Stenght “La Fuerza”		2.3 2.4	4.2. 4.3 4.4 4.5 4.8	EF.2.6.1. EF.2.13.1.	Registro profesorado	(CAÁ, CSYC)
S <sub>7</sub> My health care “Cuido mi salud”	1.1 1.9	2.2 2.4 2.5 2.9	4.2. 4.3.	EF.2.5.2. EF.2.11.3	Registro profesorado	CSYC SIEP
S <sub>28</sub> Test in groups “Mido mi	1.9 1.11		4.9 4.10	EF.2.6.1.	Pruebas motrices,	(CAÁ, CSYC)

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

flexibilidad” y “Compruebo mi velocidad”.			4.11 4.12 4.14		Autoevaluación (Portfolio)	
S, Test in pairs “Mido mi resistencia”	1.9 1.11		4.9 4.10 4.11 4.12 4.14	EF.2.6.1.	Pruebas motrices, Autoevaluación (Portfolio)	(CAÁ, CSYC)

**ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE**

Para su impartición bilingüe se utilizará el método **T.P.R.** (Total physical response) con instrucciones en inglés cortas para su fácil comprensión acompañadas de demostraciones. Se completará con algunas explicaciones en español.

Se trata de crear conciencia e interés por el **calentamiento**, la importancia del mismo como eje fundamental de cualquier actividad física como punto de partida, y lo adquieran como actividad rutinaria previa a cualquier ejercicio físico. Para ello pueden seleccionarse ejercicios de fichas o internet para utilizarlos en los calentamientos. Que preparen calentamientos por grupos orientados a una actividad y los pongan en práctica.

La unidad busca una mejora de las capacidades físicas, sabiendo dosificar la intensidad y la duración de un esfuerzo realizado adaptando el ejercicio a las propias posibilidades y limitaciones. Trabajaremos la **flexibilidad**, que permita un adecuado trabajo con las mismas para preservar la elasticidad y la movilización, así como la **resistencia**, para preservar en el tiempo los esfuerzos físicos mediante un adecuado control de la respiración pulmonar, sumando a la calidad inherente de la competencia motriz el concepto de velocidad, para una adecuada ejecución de los movimientos.

Se podrán hacer evaluaciones con algunos test simples de resistencia aeróbica y vincularlos con índices sencillos de salud (Frecuencia cardíaca). Para un aprendizaje experiencial, plantear la velocidad (reacción y gestual principalmente) y resistencia desde juegos que impliquen de forma directa estas capacidades.

Reforzaremos de este modo el concepto de **salud**, estrechamente ligado a nuestra disciplina, ya que una actividad física rutinaria es sinónimo de calidad de vida, así como la reflexión sobre sus propias capacidades y limitaciones, lo que nos permitirá establecer nuevos límites que superar.

**MATERIALES Y RECURSOS NECESARIOS**

- Cajón
- Regla
- Comba
- Tiza
- 25 Balones multiusos
- Aros

- Cronómetro

### ESCENARIOS

- La unidad se llevará a cabo en el pista polideportiva/gimnasio aunque algunas de las actividades requieren hacer un trabajo de observación y análisis en su ámbito doméstico y familiar.

### ORGANIZACIÓN DEL GRUPO: AGRUPAMIENTOS E INTERACCIONES

- Equipos Pequeño grupo 4x6 5x5 6x4
- 2 subgrupos 10-12
- Parejas

### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

1.- Combinando procesos cognitivos variados, adecuándonos a los diversos estilos de aprendizaje del alumnado. Los ejercicios, actividades y tareas planteadas en la UDI se han diseñado para contribuir a que el alumnado adquiriera los aprendizajes de manera progresiva, combinando procesos cognitivos que parten de la reproducción y el conocimiento, hasta procesos cognitivos que contribuyen a aprendizajes más profundos a partir de las tareas planteadas. Para ello, se incluyen también actividades de ampliación y refuerzo de la Propuesta Didáctica.

2.- Proponiendo diferentes contextos de aprendizaje, adecuándonos a los ritmos de aprendizaje y a las motivaciones e intereses del alumnado:

- A través de ejercicios más reproductivos o literales que contribuyen a la adquisición de los conocimientos y aprendizajes básicos.
- A través de actividades, que van a requerir que el alumnado transfiera los aprendizajes básicos a otras situaciones, realizando inferencias o conexiones a partir de los aprendizajes básicos.
- A través de tareas, contribuyendo a que el alumnado contextualice los aprendizajes a situaciones de la vida cotidiana, subrayando la importancia de la aplicación de dichos aprendizajes.

3.- Utilizando recursos variados, conectando la realidad educativa con su realidad cotidiana, no sólo académicos, sino cotidianos y con claro uso social; y no solo materiales, sino también personales, facilitando una conexión entre los aprendizajes del aula y la vida real.

4.- Con productos finales diversos que den cabida a los potenciales del alumnado, combinando diferentes tipos de expresión (al menos oral y escrita).

5.- Incluyendo propuestas de trabajo cooperativo, en el que el propio alumnado se convierte en recurso para ir adquiriendo las fortalezas de los demás, generando interdependencia positiva dentro de un clima de aula favorable a establecer relaciones constructivas y equilibradas entre ellas y ellos. También se incluyen en la UDI propuestas de trabajo en la Propuesta Didáctica en esta línea.

## CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

6.- Proponiendo metodologías fundamentalmente activas, participativas e investigadoras, favoreciendo el trabajo individual, cooperativo y el aprendizaje entre iguales, integrando referencias a la vida cotidiana y al entorno inmediato, potenciando el desarrollo de las competencias clave desde una perspectiva transversal.

7.- Teniendo en cuenta las orientaciones metodológicas, las actividades complementarias, de refuerzo y ampliación, TIC y TAC, y material fotocopiable que contribuyen también a dar respuesta a la diversidad de motivaciones, intereses, ritmos y estilos de aprendizaje que se podrán encontrar en la propuesta didáctica.