

Estructura de una UDI: Transposición Didáctica

MATERIA:	Educación Física	CURSO:	3º eso	NOMBRE DE LA UDI:	"Me pongo en forma"	
CONCRECIÓN CURRICULAR						
CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE		ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES		CONTENIDOS		OBJETIVOS
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Orden de 14 de julio de 2016 (ESO).</p>		<p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</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>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p> <p>RD 1105/2014</p>		<ul style="list-style-type: none"> La importancia de la práctica habitual de actividad físico-deportiva para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida. Métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. Su aplicación de forma autónoma. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad físico-deportiva, la alimentación y la salud. La recuperación tras el esfuerzo. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físico-deportivas. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Indicadores de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. 		<p>1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.</p> <p>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.</p> <p>4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.</p> <p>Orden de 14 de julio de 2016 (ESO).</p>
<p>CMCT CAA</p> <p>Orden de 14 de julio de 2016 (ESO).</p>						
TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA						
TAREA 1 – TÍTULO:	Puesta en práctica de un método de entrenamiento		DESCRIPCIÓN:	Se trata de realizar un trabajo en grupo de forma cooperativa y autónoma para diseñar y poner en práctica un método de entrenamiento para la Fuerza-Resistencia.		
Actividades	Ejercicios	Procesos cognitivos	Contextos	Temporalización	Recursos/Instrumentos	Metodologías
Búsqueda y análisis de la información facilitada por la profesora sobre métodos de trabajo de la Fuerza-Resistencia (fichas, apuntes, ejemplos de sesiones,	-Escribir una lista de sistemas de trabajo de la Fuerza y Resistencia. -Escribir una lista de los principios de entrenamiento	Reflexivo. Sistémico.	Individual Social Comunitario	4 sesiones	Visionado a través de las TICs de distintos videos, presentaciones, prexy... Explicación, lectura y comprensión de los contenidos del tema.	Se partirá de la figura de la profesora como promotora, orientadora y facilitadora del proceso de aprendizaje del alumno. Se estimulará la reflexión y el

<p>trabajos digitales, vídeos...) con el fin de seleccionar un método de trabajo a elegir dentro del banco de recursos trabajados en anteriores clases: "Circuit Training".</p> <p>A continuación organización y reparto de funciones y roles para cada miembro del grupo.</p> <p>Después se seleccionan los ejercicios adecuados para trabajar cada grupo muscular y con la intensidad adecuada. Cada miembro del grupo diseña un par de ejercicios.</p> <p>A continuación se hace una puesta en común: adecuación de todos los ejercicios al nivel de la clase y al circuito a realizar.</p> <p>También como tarea está la disposición de espacios y material (espacio dentro del gimnasio y material a utilizar).</p> <p>Por último y como resultado final se haría la exposición ante el grupo-clase y puesta en práctica.</p>	<p>que tengo que tener en cuenta.</p> <p>-Visualizo videos sobre distintos ejercicios y métodos para trabajar estas capacidades físicas.</p> <p>-Describo los principios básicos del método seleccionado: circuit-training.</p> <p>-Asignamos una función a cada miembro del grupo.</p> <p>-Diseño fichas explicativas del ejercicio a realizar en cada estación del circuito.</p> <p>- Ordeno los ejercicios dentro del circuito y calculo los tiempos de trabajo y de pausa.</p> <p>-Coloco el material en cada espacio con la ficha de cada ejercicio.</p> <p>- Presentación del circuito por un portavoz del grupo y doy comienzo a la práctica.</p> <p>- Ejercicios prácticos por estaciones en grupos de 3 (grupo-clase):</p> <p>Bíceps con mancuernas de 2 Kg. 1' con Pausa de 1' rodando a ritmo suave. Abdominales oblicuos con apoyo en espaldaras 1'... Multisaltos con minivallas... Lumbares... Gemelos... Pectorales con bandas elásticas...</p>	<p>Reflexivo. Analítico. Deliberativo. Sistémico.</p> <p>Práctico. Lógico. Creativo.</p> <p>Deliberativo. Reflexivo.</p> <p>Lógico. Deliberativo. Práctico. Creativo.</p> <p>Práctico. Creativo.</p>	<p>Individual Social Comunitario</p> <p>Individual Social Comunitario</p> <p>Individual Social Comunitario</p> <p>Individual Social Comunitario</p> <p>Individual Social Comunitario</p>		<p>Clases prácticas modelo a cargo de la profesora. Se utilizarán todos los recursos materiales e instalaciones que sean necesarios. Gimnasio cubierto con material pesado como espaldaras, colchonetas...y material ligero como mancuernas, bandas elásticas, balones medicinales...</p>	<p>pensamiento crítico así como los procesos de construcción individual y colectiva del conocimiento y se favorecerá la investigación y el descubrimiento y la iniciativa personal. Se emplearán metodologías activas que contextualicen el proceso educativo y que fomenten el aprendizaje por proyectos favoreciendo la participación y la motivación. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, creatividad y participación. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos. Utilizaremos metodología individualista y cooperativa en pequeños grupos.</p>
--	--	--	--	--	---	---

--	--	--	--	--	--	--