**GUIÓN PARA UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA (UDI)**

**Título de la UDI: “Nuestro baúl de juegos de resistencia”**

**Materia/s: Educación Física**

**Curso: 1º ESO Año académico: 2017/18**

**Justificación:** uno de los objetivos fundamentales de la Educación física es contribuir a mantener un estado optimo de salud, por lo que es conveniente que los alumnos dispongan de un abanico amplio de ejercicios, juegos y actividades que puedan practicar y del que puedan sacar recursos para planificar con autonomía sus propios planes de trabajo. Los métodos de entrenamiento clásicos pueden parecerles monótonos y poco atractivos, por eso, por medio de esta unidad didáctica se plantea una alternativa para fomentar la creatividad y el espíritu de indagación del adolescente, dando propuestas para que pueda planificar personalmente su entrenamiento.

La finalidad de esta unidad didáctica será recopilar juegos alternativos a la carrera continua y así crear **“un baúl” de juegos de resistencia.**

**Criterios de evaluación elegidos y competencias básicas relacionadas**

**Son los recogidos en el Real Decreto 1105/2014 de 26 de diciembre**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato **y Orden de 14 de julio de** 2016 por la que se desarrolla el currículum correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

**4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física**, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. **CMCT, CAA**

**5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices** de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. **CMCT, CAA**

**7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social** facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. **CAA, CSC, SIEP**

**9. Controlar las dificultades y los riesgos** durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.**CCL, CSC**

**10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje,** para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.**CCL, CD, CAA**

**Competencias afectadas.**

**CMCT.** Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología

 **CAA.** Competencia aprender a aprender

**CSC**. Competencias sociales y cívicas

**SIEP**. Competencia sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**CCL**. Competencia en comunicación lingüística

**Concreción curricular**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Criterios de evaluación y competencias clave** | **Estándares de aprendizaje evaluables** | **Contenidos** | **Objetivos didácticos** |
| **4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física**, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. **CMCT,**  **CAA** | 4.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico- expresivas. |  Bloque 1. Salud y calidad de vidaBloque 2. Condición física y motriz. | 1. Conocer las adaptaciones orgánicas consecuencia del tipo de esfuerzo realizado, saber registrarlas y adaptar su intensidad, controlando la respuesta del organismo dentro de márgenes saludables. |
| 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. |
| 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. |
| **5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices** de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. **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. | Bloque 1. Salud y calidad de vidaBloque 2. Condición física y motriz | 2. Confeccionar actividades alternativas a métodos tradicionales de entrenamiento de capacidades físicas. Aplicar medidas de seguridad y valorar los efectos positivos sobre la salud. |
| 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. |
| 5.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones |
| **7. Reconocer las** **posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social** facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. **CAA,CSC,SIEP** | 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. | Bloque 2. Condición física y motrizBloque 1. Salud y calidad de vida | 3. Participar en actividades y proyectos propuestos asumiendo el rol adjudicado. Respetar las aportaciones de los compañeros y consensuar de forma armónica los resultados de los trabajos grupales. |
| 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. |
|  |
|  | 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. |  |  |
| **9. Controlar las dificultades y los riesgos** durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. **CCL,CSC** | 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. | Bloque 2. Condición física y motrizBloque 1. Salud y calidad de vida | 4. Participar en las actividades propuestas de forma responsable afianzando actitudes de prevención de riesgos tanto a nivel individual como grupal. |
| 9.3. Adopta medidas preventivas y de seguridad en la realización de las actividades, en especial las que se realizan en un entorno no estable. |
| **10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje,** para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.**CCL,CD,CAA** | 10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la comunicación para buscar y seleccionar información y así elaborar trabajos sobre temas relacionados con el ejercicio físico y la salud. | Bloque 2. Condición física y motrizBloque 1. Salud y calidad de vida | 5. Elaborar todo el material necesario para el desarrollo de esta unidad didáctica así como buscar fuentes en las que recabar información, sintetizarla y exponerla y transmitirla. |
| 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. |

**Transposición didáctica**

**UDI: Crear “un baúl” de juegos de resistencia aeróbica**

El proyecto que se plantea a los alumnos, en tres sesiones, es proponer una alternativa lúdica a un sistema de entrenamiento clásico, la carrera continua.

Para ello, hay que comenzar iniciando a los alumnos en el reconocimiento de las modificaciones del organismo ante el ejercicio físico, más concretamente de la frecuencia cardiaca. Conocidas estas modificaciones se podrá abordar el tema de la resistencia y sus tipos, incidiendo en la que se va a trabajar, la resistencia aeróbica.

 El objetivo es que cada alumno aporte un juego alternativo al método tratado y el producto final será una selección de juegos para construir **nuestro baúl de juegos de resistencia.**

He dividido el trabajo de los alumnos en tres tareas con sus actividades y ejercicios. La última es representa el resultado final.

|  |
| --- |
| **TAREA 1** ( con producto final) **Descripción**: **Elaborar una ficha que refleje el estado de forma de personas de distintas edades** **( adolescente , joven , adulto y anciano).** Llegar a una serie de conclusiones y valorar el “estado de forma” de cada una de estas personas. |
| **Actividades** | **Ejercicios** |
| **1. Exposición del plan de trabajo y repaso** de nociones básicas dadas a principio de curso y que son importantes para el desarrollo de la unidad.Se introduce el concepto de resistencia y sus tipos.**Actividades de introducción a la realización de la tarea.**Realizar la toma de pulsaciones en distintas situaciones, calcular el número máximo de pulsaciones que no deben sobrepasar con el ejercicio físico y ver la respuesta del corazón al ejercicio y su capacidad de recuperación. | **1.** **Localizar** dos zonas corporales donde tomar el pulso ( arteria carótida en el cuello y arteria radial en la muñeca)2. 2. Seleccionar la zona en la que mejortome el pulso |
| **2. Calcular las pulsaciones por minuto. Contar** las pulsaciones en cada zona durante treinta segundos, registrar los resultados memorísticamente y hacer el cálculo matemático. |
| **3**. Por parejas, **buscar el pulso** **y tomarlo** en la zona más fiable durante quince segundo. Primero un alumno, luego el otro y al final los dos a la vez. Hacer el cálculo de las pulsaciones por minuto. |
| **4**. **Calcular** individualmente **la frecuencia cardiaca máxima ( 220-edad)** |
| **5. Realizar el test de Ruffier- Dickson (**valoración de resistencia cardiaca al esfuerzo y capacidad de recuperación del corazón**).** Se puede utilizar voluntariamente el cuaderno para hacer las operaciones ( alumnos con dificultad) |
| **6.** Interpretar los resultados de forma individual con los datos recogidos en su cuaderno. **Ejemplo:** mis pulsaciones se encuentran dentro de los valores normales; cuando realice un ejercicio físico no debo sobrepasar mi frecuencia cardiaca máxima, que es de …; mi compañero tiene el pulso acelerado; los valores son diferentes según las edades; mi respuesta cardiaca al ejercicio es…, mi capacidad de recuperación después de las flexiones-extensiones de rodilla ha sido…; a mi abuelo le aconsejaría… |
| **METODOLOGÍA** |
|  **Conductual**. Enseñanza directa, al principio para indicar las pautas y presentar las tareas con pasos claros. Simulación, en caso necesario por dificultad de algún alumno.**Cognitivo constructivista**. Indagación con experimentación, memorístico, inductivo básico ya que se sacan conclusiones a partir de la experiencia.**Social.** Personal, juego de roles |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TEMPORALIZACIÓN** | **RECURSOS** | **PROCESOS COGNITIVOS** | **ESCENARIOS** |
| Primera sesión | CronómetroPizarra.Cuaderno del alumno: apuntes. | Práctico , sistémico, critico. | Escolar: gimnasio. |

|  |  |
| --- | --- |
| **2. Diseñar una ficha con una gráfica de toma de pulsaciones en reposo , frecuencia cardiaca máxima ( F.C.M) y en un apartado valorar los resultados del test de Ruffier-Dickson ( R-D)**Realizar un estudio de los resultados basándose en los contenidos comentados en clase. |  **1.** **Diseñar una ficha** que por medio de una gráfica recoja pulso y F.C.M de un adolescente, un joven , un adulto y un anciano.adoadolesjoven , un adulto y un anciano . Sacar conclusiones. |
| **2.** Completar en la ficha un apartado con la valoración, para cada una de las cuatro personas, del test de Ruffier-Dickson. |
| **3.** **Cumplimentar un cuestionario** y analizar los resultados. **Emitir un juicio** tras una reflexión sobre el tipo de actividad física a practicar que convendría a cada persona según los datos obtenidos. |
| **METODOLOGÍA** |
| **Conductual**. Enseñanza directa, al principio para indicar las pautas y presentar las tareas con pasos claros pero sin profundizar para que sea el alumno el protagonista.**Cognitivo constructivista**. Indagación científica, el alumno intenta dar respuestas a las preguntas planteadas activando sus conocimientos previos, observa, registra los resultados por medio de la gráfica y saca conclusiones.**Personal.** Creatividad en el diseño de la ficha. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TEMPORALIZACIÓN** | **RECURSOS** | **PROCESOS COGNITIVOS** | **ESCENARIOS** |
| Tiempo de confección de la ficha y valoración de test de R-D | Ordenador ,cuadernoReloj-cronómetro.Cuestionario | Creativo, práctico, , reflexivo, deliberativo  | Contexto escolar, familiar o comunitario ( biblioteca municipal) |
|  |

|  |
| --- |
| **TAREA 2** (con producto final)**Descripción**: **Improvisar y completar una ficha de control de carrera continua y analizar los resultados de la gráfica resultante para saber diferenciar los tipos de resistencia.**En esta sesión los alumnos trabajarán la resistencia por medio de un sistema clásico, la carrera continua. Deberán trabajar en grupos de cuatro, asignándose diferentes roles. Posteriormente tras sacar una serie de conclusiones experimentarán un juego lúdico “corre-chapas” como trabajo alternativo al sistema de entrenamiento clásico. |
| **Actividades** | **Ejercicios** |
| **1. Improvisar una ficha de carrera continua.**Se inicia la sesión con la exposición teórica sobre resistencia, tipos de resistencia y conceptos básicos. Se establece la relación con la ficha elaborada por los alumnos sobre el estado de forma de varios individuos que entregan para ser evaluada. | **1.** Organizarse en grupos de cuatro y **cumplimentar la ficha de carrera continua improvisada.** Elección encargados del cronómetro y de ficha.encargará de transcriber los datos a la ficha.2. 2. Seleccionar la zona en la que mejortome el pulso |
| **2**. **Controlar las pulsaciones** **en carrera** a los 4, 8, 12 y 16 minutos reflejándolo en la ficha. |
| **3**. **Controlar las pulsaciones después de la carrera** al minuto uno, dos y tres, para observar la recuperación. Se refleja también en la ficha y se elabora la gráfica. Un color para cada alumno. |
| **METODOLOGÍA** |
| **Conductual**. Enseñanza directa, al principio para indicar las pautas **Social:** investigación grupal, deben elaborar conjuntamente la ficha. Juego de roles, dos alumnos se asignan funciones a desempeñar**. Creatividad**  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TEMPORALIZACIÓN** | **RECURSOS** | **PROCESOS COGNITIVOS** | **ESCENARIOS** |
| Segunda sesión. | Ficha de carrera continua.CronómetrosBolígrafos o lápices de colores | **Creativo**, | Escolar: pistas deportivas |

|  |  |
| --- | --- |
| **2. Sacar conclusiones importantes de los datos obtenidos en la ficha** | **1. Observar la gráfica y** hacer una valoración del resultado: comparar las pulsaciones en cada toma y en recuperación.carrera…adoadolesjoven , un adulto y un anciano . Sacar conclusiones. |
| **2. Indicar incidencias:** cambios de ritmo, paradas, corrección en la técnica de carrera, en la toma de pulsaciones, adopción de posturas anómalas al correr, distracciones…y todas las observaciones que puedan aportar los alumnos. |
| **3.Valorar el grado de intensidad** de la actividad para cada uno de los participantes |
| **METODOLOGÍA** |
| **Cognitivo constructivista**. Inductivo básico, los alumnos sacan conclusiones a partir de la experiencia. Indagación científica: observación, registro de lo observado y elaboración de conclusiones.**Social**. Investigación grupal. Juego de roles |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TEMPORALIZACIÓN** | **RECURSOS** | **PROCESOS COGNITIVOS** | **ESCENARIOS** |
|  Puesta en común para sacar conclusiones de los datos obtenidos, segunda sesión. | Ficha de carrera continua.  Cuestionario de reflexión. | Reflexivo, deliberativo, crítico y analógico. | Escolar: pistas deportivas. |
|  |

|  |
| --- |
| **TAREA FINAL** (con producto final)**Crear “ un baúl de juegos de resistencia aeróbica”** |
| **Actividades** | **Ejercicios** |
| **1. Describir un juego para el desarrollo de la resistencia aeróbica y compararlo con la carrera continua.**  | **1.** **Buscar información** en internet sobre la presentación gráfica (objetivo, terreno de juego, material, nº de participantes, desarrollo, reglas…2. 2. Seleccionar la zona en la que mejortome el pulso |
| **2.** **Buscar** o bien **inventar** un juego que se corresponda con la actividad propuesta y que cumpla con las características de la actividad física planteada. |
| **3.** **Confeccionar** la ficha de juegos con toda la información recabada para posteriormente llevarlo a la práctica. |
| **4.** **Comparar** método tradicional y lúdico y llegar a conclusiones que deben exponer. **Por ejemplo:** motivación de los alumnos, organización ( espacio, agrupamientos, material, duración) grado de complejidad de las instrucciones, cumplimiento de los parámetros propuestos para ser considerado un juego aeróbico ( intensidad, duración) |
| **METODOLOGÍA** |
| **Cognitivo constructivista** .Indagación científica: observación, registro de lo observado y elaboración de conclusiones.**Personal.** Creatividad |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TEMPORALIZACIÓN** | **RECURSOS** | **PROCESOS COGNITIVOS** | **ESCENARIOS[[1]](#footnote-2)** |
| Tiempo que tarde el alumno en confeccionar la actividad. | Ordenador, ficha de juegos. | Pensamiento creativo, reflexivo, deliberativo, práctico. | Contexto familiar o comunitario ( biblioteca) |

|  |  |
| --- | --- |
| **2. Seleccionar los juegos para” nuestro baúl de juegos de resistencia” y buscar un ganador.** | **1.** **Seleccionar** entre los componentes de cada grupo el mejor juego y razonar los motivos de su elección aportando como mínimo cinco criterios.adoadolesjoven , un adulto y un anciano . Sacar conclusiones. |
| **2**. **Exponer y escenificar** el juego por parte de cada grupo. |
| **3.** **Deliberar** cada grupo y **emitir** una valoración numérica de cada uno de los juegos expuestos. Se valorará: originalidad, cumple el requisito de intensidad, motivación que despierta en los alumnos y otras aportaciones libres por el alumno. |
| **METODOLOGÍA** |
| **Conductual**. Enseñanza directa, al principio para indicar las pautas y presentar las tareas con pasos claros.**Cognitivo constructivista**. Inductivo básico.  **Social.** Juego de roles.**Personal.** Creatividad. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TEMPORALIZACIÓN** | **RECURSOS** | **PROCESOS COGNITIVOS** | **ESCENARIOS** |
| Tercera sesión | Material que requiera el alumno para escenificar el juego | Reflexivo, deliberativo, critico. | Escolar. Pistas deportivas |
|  |  |  |  |

**Evaluación de lo aprendido**

|  |
| --- |
| **Criterio de Evaluación 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física**, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. |
| **Instrumento/s de evaluación:**Observación directa. Ficha control de carrera continua. |
| **Estándares de aprendizaje evaluables: 4.1- 4.3- 4.4** |
| **NIVEL 4** | **NIVEL 3** | **NIVEL 2** | **NIVEL 1** |
| Muestra interés en controlar la intensidad del esfuerzo, adoptar posturas corporales correctas y realizar movimientos armónicos y coordinados.  | Duda en el control de la intensidad del esfuerzo pero sabe adoptar posturas corporales correctas y realiza movimientos armónicos y coordinados. | No sabe controlar la intensidad del esfuerzo, se descuida en la adopción de posturas corporales correctas y le cuesta realizar movimientos armónicos y coordinados. | No controla la intensidad del esfuerzo, no muestra interés por adoptar posturas corporales correctas y le cuesta realizar movimientos armónicos y coordinados |

|  |
| --- |
| **Criterio de Evaluación 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices** de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. **CMCT, CAA** |
| **Instrumento/s de evaluación:**  Observación directa así como ficha de elaboración de juego y exposición de la misma. |
| **Estándares de aprendizaje evaluables: 5.1- 5.2- 5.3** |
| **NIVEL 4** | **NIVEL 3** | **NIVEL 2** | **NIVEL 1** |
| Participa con interés en los juegos motores adecuando sus conductas motrices al tipo de juego, adoptando normas de seguridad en su ejecución.  | Participa con interés en los juegos motores pero muestra dificultad para adecuar sus conductas motrices. Sí sabe adoptar normas de seguridad en su ejecución.  | Muestra motivación para participar en juegos motores pero muestra gran dificultad para adecuar sus conductas motrices. Trata de adoptar normas de seguridad .ejecución.  | No muestra interés por participar en los juegos motores independientemente de su condición motriz ni adopta normas de seguridad en su ejecución.  |

|  |
| --- |
| **Criterio de Evaluación 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social** facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.  |
| **Instrumento/s de evaluación:** Lista de control. Muestra interés por las aportaciones de sus compañeros, comparte responsabilidades y asume roles para alcanzar el objetivo del grupo. |
| **Estándares de aprendizaje evaluables: 7.1- 7.2- 7.3** |
| **NIVEL 4** | **NIVEL 3** | **NIVEL 2** | **NIVEL 1** |
| Siempre | Con frecuencia | A veces | Casi nunca |

|  |
| --- |
| **Criterio de Evaluación 9. Controlar las dificultades y los riesgos** durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. |
| **Instrumento/s de evaluación:** Lista de control: adopta medidas preventivas y de seguridad , para sí mismo y para los propios compañeros, en la ejecución de la actividad propuesta . |
| **Estándares de aprendizaje evaluables: : 9.2-9.3** |
| **NIVEL 4** | **NIVEL 3** | **NIVEL 2** | **NIVEL 1** |
| Siempre | Con frecuencia | A veces | Casi nunca |

|  |
| --- |
| **Criterio de Evaluación 10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje,** para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. |
| **Instrumento/s de evaluación:** Ficha de juego elaborada por el alumno. |
| **Estándares de aprendizaje evaluables: 10.1-10.2** |
| **NIVEL 4** | **NIVEL 3** | **NIVEL 2** | **NIVEL 1** |
| Presentación muy completa de la ficha de juego, explicación clara y gran originalidad. Evidente relación del juego con la finalidad. | Presentación, explicación y originalidad dentro de la normalidad: bien.Evidente relación con la finalidad. | Uno o dos puntos valorados ( presentación, explicación, originalidad y finalidad) flojean en su confección. | Hay una dejadez manifiesta en la confección casi todos los puntos exigidos (presentación, explicación, originalidad y finalidad)  |

1. [↑](#footnote-ref-2)