

(C.E.I.P. MANUEL DE FALLA (PELIGROS

CONTEXTO Pista Polideportiva	TEMPORALIZACIÓN Cinco Sesiones	CURSO 4º	TÍTULO: UDI N'4 HABILIDADES BÁSICAS-CAPACIDADES FÍSICAS
:JUSTIFICACIÓN En esta unidad didáctica se va a continuar el trabajo sobre las habilidades motrices básicas de la unidad anterior desde la perspectiva de las capacidades físicas. Se dedicará una sesión a cada una de ellas, desde el punto de vista de la salud y del interés por su mejora. 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			
COMPETENCIAS CLAVE: AA, CEC, CYSC, SIEP		ÁREAS IMPLICADAS: EDUCACIÓN FÍSICA Y CIENCIAS NATURALES	

CONCRECIÓN CURRICULAR

:CONTENIDOS	:CRITERIO DE EVALUACIÓN	:OBJETIVOS DIDÁCTICOS	:OBJETIVOS DE ÁREA
<p>Bloque 1: El cuerpo y sus = habilidades perceptivo=motrices 1.1. a .1.13</p> <p>Bloque 2: La Educación = Física como favorecedora de .salud 2.3</p> <p>Bloque 4: El juego y deporte = .escolar 4.1. a 4.5., 4.7. a 4.11</p>	<p>C.E.2.1. Integrar y resolver satisfactoriamente variadas situaciones motrices, utilizando las habilidades perceptivo-motrices y básicas más apropiadas para una eficaz solución.</p> <p>C.E.2.3. Identificar y utilizar estrategias básicas de juegos y actividades físicas para interaccionar de forma individual, coordinada y cooperativa, resolviendo los retos presentados por la acción jugada.</p> <p>C.E.2.6. Investigar, elaborar y aplicar propuestas para aumentar la condición física, partiendo de sus posibilidades.</p> <p>C.E.2.8. Valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas, creando gustos y aficiones personales hacia ellas, practicándolas tanto dentro como fuera</p>	<ol style="list-style-type: none"> Elegir las habilidades perceptivo-motrices y básicas más apropiadas para resolver de forma eficaz situaciones motrices. Identificar y utilizar estrategias básicas de juegos y actividades físicas para interaccionar de forma individual, coordinada y cooperativa. Consolidar hábitos de higiene corporal teniendo en cuenta las características de nuestra comunidad (por ejemplo: Dieta y clima). Aumentar la condición física gracias a la investigación, elaboración y aplicación de las propuestas, según sus posibilidades. Valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas practicándolas tanto dentro como fuera de la escuela y el entorno más cercano. Realizar un correcto calentamiento previo a los juegos y actividades motrices. Preocuparse por establecer los descansos adecuados para una correcta recuperación ante los efectos de un esfuerzo. Participar en juegos, deportes y actividades físicas estableciendo relaciones .8 constructivas y de respeto mutuo 	<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 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</p>

	de la escuela y en el .entorno más cercano		capacidad física, teniendo en cuenta el cuidado del entorno natural donde se .desarrollen dichas actividades
--	--	--	--

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA

TAREA: Desarrollo de un Circuito de las Capacidades Físicas Básicas.

SECUENCIACIÓN DE ACTIVIDADES Y EJERCICIOS

SESION: 01

ANIMACIÓN

1. Explicar el concepto del calentamiento.
2. Hacer un calentamiento:
 - Calentar articulaciones
 - Carrera continua de 3 minutos. Después, tomarse el pulso.
 - Ejercicios de desplazamientos: carrera lateral, subiendo rodillas, talones-gluteo, carrera entrecruzando piernas, tocar el suelo- saltar con palmada, salto del charco y sprint.
3. Ejercicios de flexibilidad.

PARTE PRINCIPAL

1. **El Pisacuerdas.** Cada uno con una cuerda, intenta pisar a los compañeros las suyas, las cuerdas deben ir zigzagueando por el suelo siempre.
2. **La Cola del Zorro.** Todos con el pañuelo colgado en la cintura y en su parte posterior. Intentar capturar el pañuelo (cola del zorro) de los demás. Pañuelo capturado se cuelga en la cintura fuera del terreno delimitado. Se entra y se sigue jugando.
VAR: 3 o 4 sin pañuelo, el resto con él.

VUELTA A LA CALMA

1. **La canción del Chuchuwá.** Representar la canción "Chuchuwá".

ORGANIZACIÓN Y METODOLOGÍA

Agrupamientos: Gran grupo.
Metodología: Metodología activa y participativa.

ESCENARIOS

Patio y gimnasio

MATERIALES Y RECURSOS

Cuerdas y pañuelos.

<p>SESION: 02</p> <p><u>ANIMACIÓN</u></p> <p>1. Carrera continua de 5 minutos. Después, tomarse el pulso.</p> <p><u>PARTE PRINCIPAL</u></p> <p>1. Prueba de Fuerza del tren superior. Lanzamiento de balón medicinal lo más lejos posible desde posición de saque de banda. No está permitido coger carrerilla ni saltar. Se realizarán 2 intentos, anotándose la mejor marca.</p> <p>2. Prueba de Fuerza del tren inferior. Salto horizontal desde la posición de pies paralelos y separados a la altura de los hombros. Se realizarán 2 intentos, anotándose la mejor marca.</p> <p>3. Ejercicios de Fuerza por Parejas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pulso a la pata coja - Pulso Gitano: con pies derecho unidos y mano derecha cogida. - Pelea de Gallos: en sentadillas. - Sacar del círculo: como el sumo. - Cogidos de las manos de frente, tirar hacia afuera. - Sentados de espalda, empujad intentando desplazar <p>En cuadrupedia, golpearse las manos x parejas.</p> <p><u>VUELTA A LA CALMA</u></p> <p>1. La Pinza. Al son de una canción lenta, todos imitan al que lleve puesta "la pinza". Pasado un tiempo, se la pasa a otro compañero</p>	<p>Agrupamientos: Trabajo individual, en parejas y gran grupo</p> <p>Metodología: Metodología activa y participativa.</p>		<p>1 balón medicinal de 2kg.</p>
--	---	--	----------------------------------

<p>SESION: 03</p> <p><u>ANIMACIÓN</u></p> <p>1. Carrera continua de 5 minutos. Después, tomarse el pulso.</p> <p><u>PARTE PRINCIPAL</u></p> <p>1. Prueba de Velocidad. Correr 50 metros lo más rápido posible.</p> <p>2. Calienta Manos. Por parejas, con las palmas colocadas como en el dibujo. Por turnos, intentar golpear las palmas de mi pareja, sin ser dado.</p> <p>3. Pisa Pies. Por parejas, cogidos por las manos, intentan pisar los pies del compañero, sin que me pisen los míos.</p> <p>4. El Pañuelo. Se forman dos equipos con el mismo número de jugadores y se colocan a una distancia determinada el uno del otro (por ejemplo, 20 metros) situándose tras una línea. A cada jugador de cada equipo se le asigna un número en orden correlativo empezando por el uno.</p> <p>En el centro del campo de juego se coloca una persona que mantendrá un pañuelo colgando de su mano justo encima de una línea separadora. La persona con el pañuelo dirá en voz alta un número. El miembro de cada equipo que tenga dicho número deberá correr para coger el pañuelo y llevarlo a su casa. El primero que lo consiga gana la ronda, quedando el participante del equipo contrincante eliminado. También queda eliminado aquél que:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebasa la línea separadora sobre la que está el pañuelo sin que el otro lo haya cogido. 2. Sea tocado por el contrincante tras haber cogido el pañuelo. <p>Cuando se han eliminado varios jugadores de un equipo, se reorganizan los números pudiendo asignar varios a un solo jugador. Gana el equipo que logra eliminar a todos los contrarios.</p> <p><u>VUELTA A LA CALMA</u></p> <p>1. Pepe trae la Escoba</p>	<p>Agrupamientos: En parejas, individual, pequeños grupos y gran grupo. Metodología: Metodología activa y participativa.</p>	<p>1 pañuelo.</p>	
--	---	-------------------	--

SESION: 04

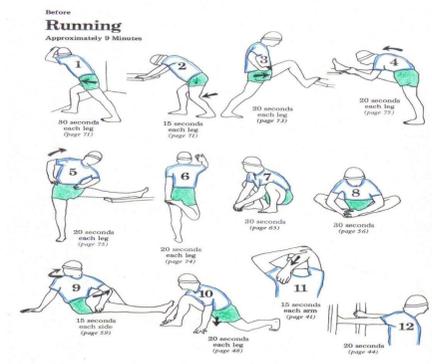
ANIMACIÓN

1. Carrera continua de 5 minutos. Después, tomarse el pulso.

PARTE PRINCIPAL

1. **Prueba de Flexibilidad.** Con piernas abiertas, flexión profunda de tronco, pasando las manos por debajo de las piernas. Se realizarán 2 intentos, anotándose la mejor marca.

2. **Tabla de Estiramientos.**



VUELTA A LA CALMA

1. **El Piano.** Con la música de Jerry Lee Lewis "Great Balls of Fire", se representa que tocamos el piano. Primero se toca el piano en el aire, en suelo, en la pared. Luego en la espalda de algún compañero. Hacemos un círculo y todos en la espalda del que tenemos a nuestra derecha. Luego, en la espalda del que tenemos a nuestra izquierda.

Agrupamientos: Trabajo individual y gran grupo

Metodología: Metodología activa y participativa.

<p>SESION: 05</p> <p><u>ANIMACIÓN</u></p> <p>1. Realizar un breve calentamiento.</p> <p><u>PARTE PRINCIPAL</u></p> <p>1. Prueba de Resistencia. Correr durante 5 minutos, el mayor número de vueltas a la pista.</p> <p>2. Pillar por Parejas. Juego de Persecución. Por parejas agarrados de la mano. Una pareja se la queda, y tiene que pillar a otra pareja. Cuando lo logre, se la quedará la pareja que ha sido pillada. No vale devolver.</p> <p>3. Bomba. Se ponen en círculo y uno en medio. Los jugadores del círculo se pasan la pelota. Mientras, el del medio va contando hasta 10 y saca un brazo; 20, y saca el otro; 30, y levanta un brazo; 40, y levanta el otro brazo... Al llegar a 50 da una palmada y dice "bomba"...</p> <p>Quien tenga el balón en las manos se sienta con las piernas estiradas y el jugador que esté a su lado tiene que saltar por encima de él... así todos hasta que quede uno, que es el que se coloca en medio.</p> <p style="text-align: center;">TAREA PRINCIPAL</p> <p style="text-align: center;">CIRCUITO DE CAPACIDADES FISICAS BASICAS.</p> <p><u>VUELTA A LA CALMA</u></p> <p>1. Masajes. Por parejas, con ayuda de pelotas de tenis, nos damos masajes por el cuerpo.</p>	<p>Agrupamientos: Trabajo individual, en parejas, pequeños grupos y gran grupo</p> <p>Metodología: Metodología activa y participativa.</p>	<p>1 pelota y pelotas de tenis.</p>	
---	--	-------------------------------------	--

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO			
CRITERIO DE EVALUACIÓN: Integrar y resolver satisfactoriamente variadas situaciones motrices, utilizando las habilidades perceptivo-motrices y básicas más apropiadas para una eficaz solución.			
INDICADOR DE EVALUACIÓN	Nivel 3 Avanzado	Nivel 2 Medio	Nivel 1 Iniciado
Elige las habilidades perceptivo-motrices y básicas más apropiadas para resolver de forma eficaz situaciones motrices	Elige las habilidades perceptivo-motrices y básicas más apropiadas	Elige las habilidades perceptivo-motrices y básicas más apropiadas para resolver situaciones motrices	Elige las habilidades perceptivo-motrices y básicas más apropiadas para resolver de forma eficaz situaciones motrices
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN: Observación directa y escala de valoración semanal			

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO			
CRITERIO DE EVALUACIÓN: Indagar y utilizar el cuerpo como recurso expresivo para comunicarse con otros, representando personajes, ideas y sentimientos y .desarrollando ámbitos competenciales creativos y comunicativos			
:INDICADOR DE EVALUACIÓN	Nivel 3 Avanzado	Nivel 2 Medio	Nivel 1 Iniciado
Identifica y utiliza estrategias básicas de juegos y actividades físicas para interaccionar de forma individual, .coordinada y cooperativa	Identifica estrategias básicas de .juegos y actividades físicas	Identifica y utiliza estrategias básicas de juegos y actividades físicas.	Identifica y utiliza estrategias básicas de juegos y actividades físicas para interaccionar de forma individual, coordinada y cooperativa.
.TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN: Observación directa y escala de valoración semanal			

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO			
CRITERIO DE EVALUACIÓN: Investigar, elaborar y aplicar propuestas para aumentar la condición física, partiendo de sus posibilidades			
:INDICADOR DE EVALUACIÓN	Nivel 3 Avanzado	Nivel 2 Medio	Nivel 1 Iniciado
Aumenta la condición física gracias a la investigación, elaboración y aplicación de las propuestas, según sus .posibilidades	.Aumenta la condición física	Aumenta la condición física gracias a la investigación de las propuestas.	Aumenta la condición física gracias a la investigación, elaboración y aplicación de las propuestas, según sus posibilidades.
.TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN: Observación directa y escala de valoración semanal			

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO			
CRITERIO DE EVALUACIÓN: Valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas, creando gustos y aficiones personales hacia ellas, practicándolas .tanto dentro como fuera de la escuela y en el entorno más cercano			
:INDICADOR DE EVALUACIÓN	Nivel 3 Avanzado	Nivel 2 Medio	Nivel 1 Iniciado
Valora la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas, practicándolas tanto dentro como .fuera de la escuela y el entorno más cercano	Valora la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y .artísticas	Valora la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas practicándolas tanto dentro como fuera de la escuela.	Valora la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas practicándolas tanto dentro como fuera de la escuela y el entorno más cercano.
.TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN: Observación directa y escala de valoración semanal			