

UD 1. 3 ^{er} Ciclo. 1 ^{er} Trimestre	TÍTULO: NOS PONEMOS EN FORMA.	Nº de Sesiones: 11.	
OBJETIVOS DEL ÁREA		COMPETENCIAS CLAVE.	
<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 capacidad física, teniendo en cuenta el cuidado del entorno natural donde se desarrollen dichas actividades.</p> <p>O.EF.7. Utilizar las TIC como recurso de apoyo al área para acceder, indagar y compartir información relativa a la actividad física y el deporte.</p>		<p>CSYC CCL CMT SIEP CAA CD</p>	
OBJETIVOS DIDÁCTICOS (RELACIONADOS CON LOS INDICADORES DE EVALUACIÓN).			
<p>EF5.1. Reconocer e interiorizar los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud.</p> <p>EF5.2. Valorar la importancia de una alimentación sana, hábitos posturales correctos e higiene corporal responsable.</p> <p>EF6.1. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo.</p> <p>EF6.2. Considerar las propias posibilidades y su relación con la salud para mejorar el nivel de las capacidades físicas.</p> <p>EF7.1. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</p> <p>EF10.1. Manifiestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre.</p> <p>EF11.1. Mostrar la responsabilidad y precauciones necesarias en la realización de actividades físicas.</p> <p>EF11.2. Evitar riesgos a través de la prevención, calentamiento y las medidas de seguridad.</p> <p>EF12.1. Extraer, elaborar y compartir información con temas de interés en la etapa.</p> <p>EF12.2. Utilizar fuentes de información y las TIC como recurso de apoyo al área.</p> <p>EF13.1. Poner por encima de los propios intereses y resultados el trabajo en equipo, el juego limpio y las relaciones personales que se establecen en la práctica de juegos y actividades.</p>			
CONTENIDOS	<p>Bloque 1: "El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices"</p> <p>1.1. La resistencia aeróbica y anaeróbica: juegos y actividades para desarrollarlas.</p> <p>1.2. La fuerza: juegos y actividades para desarrollarla.</p> <p>1.3. La velocidad y sus fases: juegos y ejercicios para desarrollarla.</p> <p>1.4. La flexibilidad y la movilidad articular: juegos y ejercicios para desarrollarla.</p> <p>1.5. Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor en la actividad física.</p> <p>1.6. 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.</p> <p>1.7. Adaptación y resolución de la ejecución de las habilidades motrices a resolución de problemas motores de cierta complejidad, utilizando las habilidades motrices básicas eficazmente.</p> <p>1.8. 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.</p> <p>1.9. La batería EUROFIT.</p> <p>Bloque 2: "La Educación Física como favorecedora de salud"</p> <p>2.1. Consolidación de hábitos posturales y autonomía en la higiene corporal.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>2.6. Identificación y aplicación de medidas básicas de prevención y medidas de seguridad en la práctica de la actividad física.</p> <p>2.7. Uso correcto de materiales y espacios.</p> <p>2.8. Valoración y aprecio de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.</p> <p>2.9. Desarrollo adecuado de las capacidades físicas orientadas a la salud.</p> <p>Bloque 4: "El juego y deporte escolar"</p> <p>4.1. Aprecio del juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales, fuente de disfrute, relación y empleo satisfactorio del tiempo de ocio.</p> <p>4.2. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.</p> <p>4.3. Aprecio del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y del esfuerzo personal en la actividad física.</p> <p>4.4. Valoración del juego y las actividades deportivas. Participación activa en tareas motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.</p> <p>4.5. Investigación y aprecio por la superación constructiva de retos con implicación cognitiva y motriz.</p>		

RECURSOS	Pista deportiva, gimnasio, conos, radio CD o altavoz, balón medicinal, colchonetas, aros, cinta métrica, cajón para flexibilidad, petos, balones medicinales, cuerdas, libro de texto, ordenadores.
METODOLOGÍA	La metodología será lúdica, activa, no sexista, promoviendo la máxima participación por parte del alumnado, adaptada a las características de éstos y atendiendo a diferencias individuales, todo esto desarrollado a través de un enfoque plurimetodológico. Se valorará más el proceso de aprendizaje que el resultado final.

TEMPORALIZACIÓN

1. Fuerza – Resistencia Indicadores 5.2 – 6.1 – 6.2	2. Velocidad. Indicadores 5.2 – 6.1 – 6.2	3. Flexibilidad – Clase de Pilates. Indicadores 5.2 – 6.1 – 6.2	4. Resistencia – Salida al entorno (EV). Indicadores 5.2 – 6.1 – 6.2 – 10.1 – 11.1.
5. Fuerza – Resistencia. Indicadores 5.2 – 6.1 – 6.2	6. Velocidad. Indicadores 5.2 – 6.1 – 6.2	7. Resistencia – Velocidad. Indicadores 6.1 – 6.2	8. EUROFIT (EV). Indicadores 6.1 – 6.2
9. EUROFIT (EV). Indicadores 6.1 – 6.2	10. EUROFIT (EV). Indicadores 6.1 – 6.2	11. Evaluación conceptos – Plickers (EV). Indicador 12.2.	

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<p>C.E.3.5 Reconocer e interiorizar los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y valorar la importancia de una alimentación sana, hábitos posturales correctos y una higiene corporal responsable.</p> <p>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.</p> <p>C.E.3.9 Mostrar una actitud de rechazo hacia los comportamientos antisociales derivados de situaciones conflictivas.</p> <p>C.E.3.10. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, realizando acciones concretas para preservarlo.</p> <p>CE. 3.11. Mostrar la responsabilidad y la precaución necesarias en la realización de actividades físicas, evitando riesgos a través de la prevención y las medidas de seguridad.</p> <p>C.E.3.12. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa y compartirla utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso y elemento de desarrollo competencial.</p>
--------------------------------	---

INDICADORES DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS	EVIDENCIAS, ACTIVIDADES O TAREAS	SESIÓN DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
EF5.2. Valora la importancia de una alimentación sana, hábitos posturales correctos e higiene corporal responsable.	CCL, CMT, CAA, SIEP.	Llevar ropa y calzado cómodo, protección solar o gorra, y un desayuno saludable. Aseo tras la realización de EF.	4	Hoja autoevaluación. Lista de control.
EF6.1. Mejora el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo.	CAA, SIEP.	Resultado de las pruebas de la batería EUROFIT.	8, 9 y 10.	Pruebas motrices.
EF6.2. Tiene en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud para mejorar el nivel de sus capacidades físicas.	CAA, SIEP.	Resultado de las pruebas de la batería EUROFIT.	8, 9 y 10.	Pruebas motrices.
EF10.1. Manifiesta respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre.	CCL, CAA, CSYC	Cuidado y conservación del entorno. Recogida de residuos.	4	Hoja autoevaluación. Lista de control.
EF11.1. Muestra la responsabilidad y precauciones necesarias en la realización de actividades físicas.	CCL, CAA, CSYC, SIEP.	Realizar descansos, beber agua y dosificar el esfuerzo. Evitar conflictos con los compañeros. Respeto y paz.	4	Hoja autoevaluación. Lista de control.
EF12.2. Utiliza fuentes de información y hace uso de las TIC como recurso de apoyo al área.	CCL, CMT, CAA, CD	Número de respuestas correctas sobre los contenidos trabajados en la unidad.	11	Plickers.
EF5.1. - EF7.1. - EF11.2 – EF13.1. Indicadores relacionados con la asistencia, participación, normas, respeto a los compañeros, cuidado del entorno y materiales, y adopción de medidas de seguridad.	CSYC, CAA, SIEP.	Asistencia a clase. Participación en juegos y actividades. Respeto a las normas de juegos y clase. Cuidado del entorno y los materiales. Adopción de medidas de seguridad.	Todas.	Lista de control. Registro anecdótico.