|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UNIDAD DIDÁCTICA 3. “ EVALUAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA”.** | | |
| **NIVEL**: 3º ESO | **ASIGNATURAS**: EDUCACIÓN FÍSICA | **RECURSOS**: pista polideportiva y pabellón. Material específico de EF (conos, balones de foam, pegatinas, plataforma, cuaderno de EF-portfolio, relojes deportivos, tarjeta control y teléfono móvil). |
| **ESCENARIOS**: pista polideportiva y pabellón. |
| **TEMPORALIZACIÓN**: PRIMER TRIMESTRE | **ESTRATEGIAS**: Aprendizaje colaborativo, aprendizaje por descubrimiento y resolución de problemas; pensamiento reflexivo. |
| **JUSTIFICACIÓN:** Esta unidad didáctica pretende ser la unidad didáctica de partida, de evaluación inicial para comprobar el estado de salud y condición física del alumnado. Trataremos que a partir de la propuesta del profesor, el alumno sea capaz de explicar el procedimiento para aplicar un test y la capacidad que pretende evaluar utilizando las TICs/TACs. El alumnado deberá construir el suyo propio. Con propuestas de este tipo, el alumnado con su grupo tendrá que resolver el problema-tarea de forma cooperativa utilizando las herramientas TICs propuestas y cumplir los plazos. | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **INTEGRACIÓN CURRICULAR** | | | | |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | | | | |
| **CONTENIDOS** | **BLOQUE CONTENIDOS** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** | **COMPETENCIAS CLAVE** |
| Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del 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. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor. | Condición física y motriz. | 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. | 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 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. 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. | CMCT, CAA. |
|  | 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. | 6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. | CMCT, CAA, CSC. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA** | | **CURSO: 3º ESO** | | **TAREA: Construcción de un test.** | | |
| DESCRIPCIÓN DE LA TAREA: Cada trío deberán construir su propio test para evaluar la condición física. Deberán elegir una capacidad física y construir un test. Una vez hecho lo explicarán en una infografía elaborada mediante Canvas o Genialy. Se les pedirá que lo incorporen a su portofolio. También está la opción de realizar un video explicando el test (con open Shoot o Vivavideo. La tarea se llevará a cabo en dos días. Además cada trío deberá dirigir su propio calentamiento. | | | | | | |
| Distribución Temporal: 21 septiembre al 5 de octubre. | | | | | | |
| **ACTIVIDADES/EJERCICIOS** | | | **TÉCNICAS/ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS** | | **PROCESO COGNITIVO** | **ESCENARIO Y CONTEXTOS** |
| 1 | “Mido mi capacidad física” (15´).  Se forman diferentes grupos al azar con un dado. Los mismos para la tarea final. Se les explica que se han habilitado diferentes zonas para que hagan los tests. En total 5 tests. Deben leer el test y realizarlo. Anotan en la ficha elaborada al efecto su resultado y la capacidad que trabajan. Algunos de los tests que podemos incluir pueden ser: saltos horizontal,vertical, carrera 10 minutos de resistencia, flexión profunda de tronco. Como actividad de ampliación, pueden enviar los resultados por mails o leer enlace ubicado en el blog sobre nuevos tests para medir la condición física. El documento completado formará parte de su portfolio al igual que la tarea final. | | Instrucción directa.  Uno para todos. | | Aplicar, analizar y comparar. | Escolar. |
| 2 | **“**Cadena Corta**”** (8´). Uno la queda y va tocando. Al que pille, se une a la cadena.Cuando haya cuatro, se subdivide en dos cadenas. Variante: Lo hacemos con cadenalarga. ¿Qué capacidad desarrollamos? | | Búsqueda e indagación. | | Aplicar.  Vivenciar. | Escolar. |
| 3 | **“**Me salvo, si me sé las capacidades físicas**”**(8**´**). Uno la queda con un cono. Tiene que pillar al resto. Si alguno hace una actividad de resistencia, no podrá ser atrapado. Variante: color rojo debes hacer alguna actividad de resistencia, color azul, de fuerza o verde de flexibilidad | | Búsqueda e indagación. | |  | Escolar. |
| 4 | Inventamos un test. (15 ́´). Se le entrega a cada grupo formado en sesión anterior una ficha con los títulos y apartados (en blanco que debe ser rellenado por el alumnado) de un test que ellos inventen que tienen que rellenar. Deben completar el protocolo test, capacidad que mide, distribución de roles, materiales y resultados obtenidos. El diseño de la prueba es consensuado con la profesora. | | Búsqueda e indagación.  Búsqueda de información. | | Construir. | Escolar. |
| 5 | Explicamos nuestros tests (15´). Cada grupo durante 5 minutos se organizan con la ayuda del profesorado para explicar su test al resto de compañeros. y que otros lo vivencien. Tienen que distribuir las funciones entre ellos. | | Búsqueda e indagación. Equipo de oyentes. | | Explicar.  Justificar.  Resolver. | Escolar. |
| 6 | Relevos calentamiento (10´). En grupo de 6-8 alumnos deben hacer un recorrido de ida y vuelta. Se realizarán adaptaciones alumnado con necesidades. Al final del recorrido tenemos varias opciones:   1. Realizar 10 recorridos donde al final del mismo debe hacer un movimiento de movilidad articular para sumar un punto más. Variante: de movilidad, de estiramiento. 2. Realizar 10 recorridos y al llegar a la mitad del tramo debe hacer un ejercicio y los de su grupo deben clasificarlo en movilidad, estiramiento o actividad vegetativa. Si lo aciertan, puede el compañero volver. Gana quien llegue antes. 3. Realizar 10 recorridos y al llegar a la mitad del tramo deben levantar una carta que indica el movimiento a realizar. Si el alumnado al hacer 5-7 repeticiones lo clasifica bien, puede volver al lugar de partida y chocar la mano al compañero. | | Instrucción directa. | | Aplicar. | Escolar. |
| 7 | Preparación tarea (8´). En grupos ya concretados se organizan en tres o cuatro zonas de la pista delimitada por conos (cuatro tríos dirigen actividad por zona) donde cada uno va a llevar a cabo su test. Cada grupo va a recibir al menos a 4-6 alumnos. Antes de empezar deben tener preparada la ficha del test y calentamiento para llevarlo a cabo. Si el profesor no puede evaluar adecuadamente a algún grupo hace una rotación y los alumnos rotan hasta que puedan terminar de evaluar a todos. En cada sesión  han debido poder ser evaluados 8 tríos (24 alumnos). Esta sesión se repite de nuevo con los tríos que aún no han sido evaluados. Es muy importante que todos los alumnos del trío participen en calentamiento y en la explicación del test distribuyendo bien los roles. | | Instrucción directa. | | Aplicar.  Explicar. | Escolar.  Social. |
| 8 | Evaluación. Al final de la sesión se les entrega a cada trío una ficha de autoevaluación (dianas) y otra de evaluación intragrupal para repartir la nota final. Si se le ha dado al grupo un 7, entre ellos se califican para que la nota sea individual, por ejemplo, si dos alumnos señalan que el que más ha trabajado ha sido Juan se le resta nota a los otros dos y a Juan se les suma 0.5 de cada uno. Al resto de alumnos se les entrega una ficha de evaluación del rincón o test donde han participado indicando aspectos relativos a explicación, distribución de funciones de los compañeros con valoraciones que vayan del 1 al 5 por ejemplo o con caras sonrientes.  Al final el profesor recoge todas las evaluaciones. Los tests y calentamiento de cada trío se debe guardar para su portfolio. Se les recuerda que tienen que entrar en el blog para hacer evaluación de la UDI. | | Búsqueda e indagación. | | Evaluar. | Escolar. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| BLOQUES/CRITERIOS EVALUACIÓN | PONDERACIÓN | INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN | | | | |
| Bloque 2. Condición física y motriz. | 20% | Diario de clase | Registro anecdótico: uso de pulsómetros, cronos, app, etc. | Rúbrica: exposiciones grupales de ejercicios para desarrollo de CFB. | Cuaderno del alumno (elaboración de calentamientos-portfolio). | Escala de actitudes |
| 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. | 10% | 80% | 10% |  |  | 10% |
| 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. | 10% |  |  | 50% | 50% |  |