

INFORME DE PROGRAMACIÓN (UDI)

Año académico: 2020/2021

Curso: 4º de E.S.O.

Título: ¿Estás en forma?

Justificación: La Condición Física la podemos definir como " Condición previa y requisito motor básico para la realización de actividades físico-deportivas". Es por eso que cualquier persona debe disponer de un mínimo nivel de Condición Física, garantizando la realización adecuada de cualquier práctica de actividad física. Además, el currículo nos dicta la necesidad de mejorar y mantener los niveles de Condición Física del alumnado, garantizando una buena salud y calidad de vida a lo largo de toda la etapa.

CONCRECIÓN CURRICULAR

Aprender a aprender

OBJETIVOS DIDÁCTICOS
<p>Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p> <p>Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>
CONTENIDOS
<p>EF- Bloque 1.17 Bloque 2. Condición física y motriz. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.</p> <p>EF- Bloque 1.18 Bloque 2. Condición física y motriz. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</p> <p>EF- Bloque 1.19 Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.</p> <p>EF- Bloque 1.20 Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>EF1.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p> <p>EF1.5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>
AREAS / MATERIAS
<p>Educación Física</p>

Ref.Doc.: InfProUDIComBas

Cód.Centro: 11005275

Fecha de generación: 27/05/2021 18:40:59



Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

OBJETIVOS DIDÁCTICOS
<p>Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p> <p>Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>
CONTENIDOS
<p>EF- Bloque 1.17 Bloque 2. Condición física y motriz. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.</p> <p>EF- Bloque 1.18 Bloque 2. Condición física y motriz. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</p> <p>EF- Bloque 1.19 Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.</p> <p>EF- Bloque 1.20 Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>EF1.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p> <p>EF1.5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>
AREAS / MATERIAS
<p>Educación Física</p>

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

OBJETIVOS DIDÁCTICOS
CONTENIDOS
CRITERIOS DE EVALUACIÓN
AREAS / MATERIAS

Ref.Doc.: InfProUDIComBas

Cód.Centro: 11005275

Fecha de generación: 27/05/2021 18:40:59



TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA

Tarea: Diseño de una sesión para el desarrollo de la fuerza-resistencia

ACTIVIDAD: Acercamiento al Crossfit

En esta actividad, pretendemos familiarizar al alumnado con las nuevas formas de entrenamiento para la mejora de la CF. Específicamente, haremos un recorrido por los métodos más característicos de Crossfit (Emom, Amrap y For time).

EJERCICIOS

Patrones de empuje (push-up, Burpee, Thruster, Push press, fondos de tríceps, Floor press)
 Ejercicios de tracción (pull-up modificadas, remos, high pull con mochila)
 Ejercicios de pierna (Sentadillas en todas sus variantes: Overhead Squat, Air squat, Back Squat)

METODOLOGÍA

Técnica de Enseñanza: Instrucción Directa e Indagación
 Estilos de Enseñanza: Grupos por nivel, Asignación de tareas, Resolución de problemas.
 Estrategia en la práctica: Analítica secuencial, Global modificando la situación real, global pura, analítica pura.
 Agrupamientos: Masiva, parejas

TEMPORALIZACIÓN	RECURSOS	PROCESOS COGNITIVOS	ESCENARIOS
3 sesiones	Bancos suecos, espalderas, mochilas, altavoz, pizarra, música,	Analítico Práctico Reflexivo	Gimnasio, pista polideportiva

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Ordinaria:
 - Variantes en los ejercicios para lesionados.
 - Agrupaciones homogéneas en parejas, con un nivel de Condición Física similar

Diferente a la Ordinaria:
 - Escoliosis: evitar ejercicios contraindicados. Favorecer un desarrollo músculo-esquelético bilateral.
 - Asmáticos: Reducir alta Intensidad y aumentar descansos.

Ref.Doc.: InfProUDIComBas

Cód.Centro: 11005275

Fecha de generación: 27/05/2021 18:40:59



Tarea: Diseño de una sesión para el desarrollo de la fuerza-resistencia

ACTIVIDAD: Mejorando la Resistencia			
La Condición Física es un concepto amplio, integrado, entre otros componentes, por la Resistencia Cardio-respiratoria. Acercamos al alumno a diversos métodos de entrenamiento de esta capacidad, haciendo que vivencie en varias sesiones diversas formas de trabajarla.			
EJERCICIOS			
Carrera continua a una intensidad moderada-baja (130-140pm). Se realizarán 3 tandas o series de 12' cada una, manteniendo un ritmo constante. Tras cada serie, tomar pulsaciones, descansar 3' y seguir con el método.			
Fartlek: Método continuo que consiste en cambiar el ritmo de carrera en diferentes tramos. Por ejemplo, 50 metros a 160 pm, 150 metros a 140 pm. Estos cambios de Intensidad no deben ser bruscos. Se realizarán 20' de trabajo, alrededor de la pista polideportiva. Tras cada tres vueltas a una intensidad constante, el alumnado realizará 50 metros aumentando la FC, para seguidamente, volver al ritmo de Intensidad normal.			
Intervalos: Método fraccionado que alterna períodos de carga y descanso. Utiliza recuperaciones incompletas (la FC tiene que bajar a 120pm antes de empezar el siguiente intervalo) y descanso activo entre intervalos. Por ejemplo: 10 series x 30 metros, alcanzado una FC de 170 pm. Entre intervalo e intervalo, el discente debe bajar las pulsaciones a 120. Ello permite afrontar el siguiente cambio de ritmo con suficiente Oxígeno y energía.			
METODOLOGÍA			
Técnica de Enseñanza: instrucción Directa e Indagación.			
Estilos de Enseñanza: Programa Individualizado, Resolución de Problemas.			
Estrategia en la práctica: Global pura.			
Organización: Masiva.			
Feedback: Afectivo, Interrogativo.			
Rol del profesor: Orientador, motivador, evaluador.			
Rol del alumno: Activo, reflexivo.			
TEMPORALIZACIÓN	RECURSOS	PROCESOS COGNITIVOS	ESCENARIOS
3	Cronómetros, pulsómetro, bandas de frecuencia cardíaca	Lógico Reflexivo	Pista polideportiva, parque del Oeste.
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD			
Ordinaria: -Alumnos lesionados harán ficha teórica, así como aprenderán a controlar las pulsaciones al resto de compañeros.			
Diferente a la Ordinaria: -Asmáticos: Reducir Intensidad, aumentar descansos. -Sobrepeso: Evitar altos impactos. Para ello, reducir el tiempo de trabajo.			

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO

Tarea: Diseño de una sesión para el desarrollo de la fuerza-resistencia

CRITERIOS	EF1.4 - Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
INSTRUMENTOS DE EVALUACION	Escala de observación
ESCALA DE OBSERVACIÓN	
Nivel 0	No asocia ejercicios correctores para compensar desajustes corporales provocados por malos hábitos posturales
Nivel 1	Asocia un ejercicio corrector para fortalecer una zona corporal.
Nivel 2	Asocia dos ejercicios correctores, uno para una zona corporal diferente.
Nivel 3	Asocia tres ejercicios correctores, uno para una zona corporal diferente.
Nivel 4	Asocia 4 o más ejercicios correctores diferentes, explicando sus beneficios.

Ref.Doc.: InfProUD|ComBas

Cód.Centro: 11005275

Fecha de generación: 27/05/2021 18:40:59



CRITERIOS	EF1.5 - Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.
INSTRUMENTOS DE EVALUACION	Escala de observación, Cuaderno de clase
ESCALA DE OBSERVACIÓN	
Nivel 0	No realiza la sesión
Nivel 1	Realiza la sesión, aunque no explica los ejercicios a los compañeros, siendo el profesor el que lo hace
Nivel 2	Realiza la sesión, explica los ejercicios, aunque no los demuestra prácticamente.
Nivel 3	Realiza la sesión, explica y demuestra los ejercicios, no mostrando alternativas ni variantes
Nivel 4	Realiza la sesión, explicando y demostrando los ejercicios, proponiendo además alternativas y variantes según el nivel del compañero

Ref.Doc.: InfProUDIComBas

Cód.Centro: 11005275

Fecha de generación: 27/05/2021 18:40:59

