

ESO

Educación Física 1

Programación

Unidad 1

1. Presentación de la unidad
2. Objetivos didácticos
3. Contenidos de la unidad/Criterios de evaluación/Estándares de aprendizaje evaluables/Competencias clave
4. Selección de evidencias para el portfolio
5. Competencias clave: Descriptores y Desempeños
6. Tareas
7. Estrategias metodológicas
8. Recursos
9. Herramientas de evaluación
10. Medidas para la inclusión y la atención a la diversidad
11. Autoevaluación del profesorado

1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD

Título

Condición física y salud

Descripción de la unidad

La unidad se inicia con una breve exposición de qué debemos entender por condición física y cuáles son sus principales componentes, para de inmediato poner de relieve la estrecha relación que hay entre el cuidado y el desarrollo de nuestras capacidades físicas y una buena salud. A continuación, se establecen las pautas para lograr una buena puesta a punto psicofísica por medio de recomendaciones teóricas y propuestas concretas de ejercicios de calentamiento y para trabajar la flexibilidad y la resistencia, mejorar la postura corporal y fortalecer la musculatura.

La unidad se cierra con la sección «La cultura del movimiento», en la que, junto a la descripción de un juego tradicional, se ofrecen diversas consideraciones relacionadas con la educación para la salud y la calidad de vida.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los alumnos y las alumnas adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- La condición física, sus componentes y su estrecha relación con la calidad de vida.
- El calentamiento.
- La flexibilidad y los estiramientos.
- La resistencia y sus diferentes tipos.
- La postura corporal.
- La musculatura de sostén y su fortalecimiento.
- Los juegos tradicionales.

Temporalización

La temporalización asignada a esta unidad será de siete u ocho semanas, que incluyen el desarrollo y la realización de las tareas individuales y colectivas asociadas a ella.

2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer los componentes esenciales del concepto de condición física.
- Entender las necesidades básicas de una buena condición física.
- Conocer y valorar la relación entre condición física y salud.
- Reconocer y valorar la importancia y los efectos del calentamiento.
- Saber realizar un buen calentamiento de forma autónoma.
- Conocer los factores que determinan la flexibilidad.
- Conocer la relación entre el grado de flexibilidad y el estado de salud.
- Reconocer la importancia de los estiramientos y aprender a realizarlos con seguridad.
- Conocer y distinguir los diferentes tipos de resistencia y sus efectos.

- Reconocer los beneficios de un buen estado de la resistencia.
- Entender el valor de una buena postura corporal y su relación con el eje dinámico del cuerpo.
- Aplicar el mantenimiento de una buena postura corporal en actividades de la vida diaria.
- Conocer y aplicar los cuidados necesarios para la espalda y la columna vertebral mediante el fortalecimiento de la musculatura de sostén.
- Conocer los principales músculos de sostén y aplicar ejercicios para su fortalecimiento.

3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
La condición física <ul style="list-style-type: none"> - Importancia y valor de una buena condición física. - Definición de las capacidades físicas. - Las capacidades físicas y su relación con la salud. El calentamiento <ul style="list-style-type: none"> - Delimitación del concepto de calentamiento. - Estructura metodológica del calentamiento. La flexibilidad y los estiramientos <ul style="list-style-type: none"> - Factores que intervienen en la flexibilidad. - Relaciones entre flexibilidad y salud. - Concepto y valor de los estiramientos. La resistencia <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de resistencia. - Beneficios de una buena resistencia. La postura corporal <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de postura corporal y de eje dinámico de cuerpo. - Mantenimiento saludable de la postura. Fortalecimiento de la musculatura de sostén	1. Conocer los componentes esenciales del concepto de educación física.	1.1. Entiende las necesidades básicas de una buena condición física.	CCL, CMCT
	2. Conocer y valorar la relación entre condición física y salud.	2.1. Reconoce que el cuidado de la condición física es indispensable para la salud.	CMCT, CAA, CD
	3. Conocer y valorar la importancia y los efectos del calentamiento.	3.1. Es capaz de realizar un buen calentamiento de forma autónoma.	CCL, CMCT, CAA, SIEP
	4. Conocer los factores que determinan la flexibilidad.	4.1. Sabe identificar los factores que determinan la flexibilidad y logra aplicarlos.	CCL, CMCT, CAA
		4.2. Conoce la relación entre el grado de flexibilidad y el estado general de salud.	CMCT, SIEP
	5. Reconocer la importancia de los estiramientos y las condiciones para poder realizarlos con seguridad.	5.1. Reconoce la importancia de los estiramientos y es capaz de realizarlos con seguridad.	CMCT, SIEP
	6. Conocer y valorar los beneficios de un buen estado de la resistencia.	6.1. Conoce y distingue los diferentes tipos de resistencia y sus efectos y sabe aplicarlos adecuadamente.	CCL, CMCT, CAA
	7. Entender el valor y la importancia de una buena postura corporal y su relación con el eje dinámico del cuerpo.	7.1. Aplica el mantenimiento de una buena postura corporal en actividades de la vida cotidiana.	CMCT, CAA

<ul style="list-style-type: none"> - Definición de las estructuras responsables de la postura. - Los músculos de sostén y su fortalecimiento. - Uso responsable de las TIC en relación con la Educación Física. - Uso de estrategias para tratar la información, convertirla en conocimiento propio y aplicarla a distintos contextos, y participación activa en el propio proceso de aprendizaje. - Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo. 	8. Conocer los principales músculos de sostén y ser capaz de aplicar ejercicios para su fortalecimiento.	8.1. Conoce y aplica los cuidados necesarios para la espalda y la columna vertebral mediante el fortalecimiento de la musculatura de sostén.	CMCT, CAA, SIEP
	9. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	9.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.	CAA, SIEP
		9.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.	CSYC

4. SELECCIÓN DE EVIDENCIAS PARA EL PORTFOLIO

Los estándares de aprendizaje muestran el grado de consecución de los criterios de evaluación desde la propia descripción y concreción del criterio. Para facilitar el seguimiento del desarrollo de cada estándar, buscaremos datos objetivos de los alumnos que muestren su evolución en cada uno de ellos.

En el anexo de evaluación se propone un portfolio de evidencias para los estándares de aprendizaje. El cuadro siguiente sugiere una selección de algunas de estas posibles evidencias. Los docentes podrán sustituirlas por otras que consideren más relevantes para el desarrollo de su grupo.

Libro del alumno (LA) / Propuesta didáctica (PD)

Estándares de aprendizaje evaluables	Selección de evidencias para el portfolio
1.1. Conoce y entiende la importancia de mantener una buena condición física.	- Actividad del LA para enumerar y describir los principales componentes de la condición física.
2.1. Reconoce que el cuidado de la condición física es indispensable para la salud.	- Actividades del LA para imaginar y describir formas divertidas de hacer ejercicio físico y valorar las ventajas de hacerlo en grupo. - Ejercicios del LA con propuestas para correr campo a través, practicar el regate y diversas variantes de juego en torno a una canasta de baloncesto.
3.1. Es capaz de realizar un buen calentamiento de forma autónoma.	- Actividades del LA sobre lo que significa un buen calentamiento y cuáles son sus fases principales. - Búsqueda en la Red y visualización de vídeos con las principales rutinas del calentamiento general básico y de prácticas sencillas de calentamiento. - Ejercicios del LA para hacer un buen calentamiento.
4.1. Sabe identificar los factores que determinan la flexibilidad y logra aplicarlos.	- Actividades del LA para explicar por qué la flexibilidad es una capacidad física en involución, cuáles son los factores que la determinan y qué diferencia existe entre músculos agonistas y antagonistas.
4.2. Conoce la relación entre el grado de flexibilidad y el estado general de la salud.	- Localización en la Red de información sobre los principios básicos para realizar ejercicios de flexibilidad y estiramientos.
5.1. Reconoce la importancia de los estiramientos y es capaz de realizarlos con seguridad.	- Ejercicios del LA de flexibilidad y estiramientos.
6.1. Conoce y distingue los diferentes tipos de resistencia y sus efectos y sabe aplicarlos adecuadamente.	- Actividades del LA para explicar con qué está relacionada la resistencia y qué tipos de resistencia pueden distinguirse. - Actividad del LA para reflexionar sobre los beneficios derivados de tener una buena resistencia. - Ejercicios del LA basados en prácticas de deportes alternativos para mejorar la resistencia.

7.1. Aplica el mantenimiento de una buena postura corporal en actividades de la vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades del LA relacionadas con el cuidado de la postura corporal, su relación con el eje dinámico del cuerpo y la forma de caminar para mejorarla. - Localización en la Red de vídeos para cuidar y proteger la postura corporal. - Ejercicios del LA para vigilar la postura, prestar atención a la forma de llevar la mochila y sentarse correctamente.
8.1. Conoce y aplica los cuidados necesarios para la espalda y la columna vertebral mediante el fortalecimiento de la musculatura de sostén.	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios del LA para favorecer el fortalecimiento abdominal, dorsolumbar, cervicodorsal y para el cuidado de la espalda. - Localización en la Red de ejercicios sencillos para fortalecer la espalda. - Ejercicios del LA para vigilar la postura, portar correctamente la mochila y sentarse bien.
9.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia tanto al afrontar el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades y ejercicios del LA que exigen una actitud especialmente activa e iniciativa personal.
9.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.	<ul style="list-style-type: none"> - Propuesta del LA para conocer las reglas y practicar juegos tradicionales.

5. COMPETENCIAS: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

Competencia	Descriptor	Desempeño
<i>Comunicación lingüística</i>	Distinguir y nombrar cada una de las capacidades físicas y sus componentes, así como los principales procesos y las acciones relacionados con ellos.	Es capaz de interpretar correctamente órdenes de actividades físicas concretas e instrucciones referidas a tareas motrices específicas.
	Entender el concepto de «postura» como un significado plurilingüe.	Logra distinguir los tipos esenciales de posturas: personal y social.
<i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i>	Trasladar los aprendizajes y los conocimientos adquiridos sobre el acondicionamiento físico a entornos naturales, valorando la importancia de realizar actividades físicas y deportivas al aire libre.	Actúa de forma responsable en el medio natural y en entornos de actividad física al aire libre, respetando la naturaleza y reconociendo su valor como fuente de vida y de salud. Localiza en la Red el test de Cooper y sabe completarlo de forma autónoma.
<i>Competencia digital</i>	Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimientos y la mejora de la condición física.	Utiliza los recursos incluidos en www.anayadigital.com .
	Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.	Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con los contenidos y ejercicios de la unidad.
<i>Aprender a aprender</i>	Aplicar, de forma cada vez más autónoma, los conocimientos relativos al acondicionamiento físico, insistiendo en el valor sociomotriz de las actividades físicas.	Es capaz de ejecutar de forma autónoma las rutinas de ejercicios y de juegos de acondicionamiento físico de contenido sociomotriz.
	Aplicar criterios de racionalización del ejercicio, de las cargas y de los esfuerzos, de tal manera que se traduzcan en la competencia necesaria para el mantenimiento de la calidad de vida.	Aplica correctamente períodos de recuperación física personal midiendo sus posibilidades.
<i>Competencias sociales y cívicas</i>	Reconocer el valor de las actividades de acondicionamiento físico como una buena oportunidad para establecer nuevas relaciones personales y compartir espacios en los entornos ciudadanos en que se desarrollan.	Trabaja de forma colaborativa con los demás compañeros.

	Participar de forma habitual en la promoción social de eventos de actividades físicas organizados por las instituciones sociales, en la medida de sus conocimientos y posibilidades.	Valora y practica la integración social a través del juego.
<i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</i>	Actuar con responsabilidad social y sentido ético en el trabajo.	Planifica su trabajo, muestra iniciativa e interés por conocer, y trabaja la «curiosidad científica».
	Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas.	Muestra iniciativa a la hora de organizar el desarrollo de las prácticas deportivas.
<i>Conciencia y expresiones culturales.</i>	Entender la belleza plástica de los movimientos corporales correctamente ejecutados.	Cuida la ejecución correcta de los diferentes ejercicios recreándose en ellos.
	Reconocer el valor de las actividades al aire libre como una oportunidad de disfrute del medio natural y de su belleza.	Muestra interés por las actividades que implican una mayor interacción con el medio y por las salidas a lugares de interés natural.
	Entender y valorar los juegos populares como muestras de un patrimonio cultural que es preciso conservar y transmitir.	Se muestra activo en la práctica de juegos tradicionales.

6. TAREAS

Libro del alumno (LA) / Propuesta didáctica (PD) / Recursos digitales (RD)

Tarea 1: Leemos la presentación de la unidad y llamamos la atención del alumnado sobre lo que vamos a conocer, aprender y practicar en ella.

- Conocemos las sugerencias metodológicas generales, las ideas previas y los procedimientos de trabajo de la unidad con la PD.
- Conocemos las sugerencias metodológicas de inicio de la unidad con la PD.
- Leemos la información introductoria de forma cooperativa y extraemos las ideas principales.
- Anticipamos algunos conceptos de la unidad enunciados en la sección «Prepárate para...».

Tarea 2: Conocemos la condición física y sus componentes.

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Leemos la información introductoria sobre la condición física de forma cooperativa y extraemos las ideas principales.
- Buscamos en la Red las tablas del test de Cooper y lo realizamos.
- Realizamos las actividades de «Jugamos a saber».
- Observamos los dibujos y las sugerencias de ejercicios, organizamos grupos para practicarlos y proponemos otras posibilidades.

Tarea 3: Conocemos la importancia del calentamiento y aprendemos a hacerlo adecuadamente.

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Leemos la información introductoria sobre el calentamiento y extraemos las ideas principales.
- Realizamos las actividades de la sección «Jugamos a saber» del LA.
- Buscamos en la Red informaciones y vídeos sobre el calentamiento general básico.
- Realizamos los ejercicios de calentamiento descritos en el LA.

Tarea 4: Conocemos los factores que determinan la flexibilidad y aprendemos a practicar distintos tipos de estiramientos.

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Resumimos la información introductoria sobre la flexibilidad y la necesidad de los estiramientos musculares.
- Realizamos las actividades de la sección «Jugamos a saber» del LA.
- Buscamos en la Red vídeos que nos resulten útiles para realizar de forma autónoma ejercicios de flexibilidad y estiramientos.
- Describimos paso a paso, con el apoyo de las respectivas ilustraciones, los ejercicios de flexibilidad y estiramiento incluidos en el LA.

Tarea 5: La resistencia: tipos, beneficios y formas de trabajarla.

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD y las indicaciones sobre qué queremos hacer y la forma de trabajar.
- Insistimos en destacar los beneficios de un buen desarrollo de la resistencia.
- Realizamos las actividades de la sección «Jugamos a saber» del LA.
- Buscamos en Internet vídeos para aprender a realizar de forma autónoma ejercicios para mejorar la resistencia.

- Describimos, con apoyo de las ilustraciones del LA, las ventajas que ofrecen ciertos deportes alternativos para desarrollar la resistencia.

Tarea 6: Conocemos la importancia de la postura corporal y aprendemos a cuidar la columna vertebral y la espalda y a caminar de forma correcta.

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Resumimos la información sobre la postura y la importancia de cuidar la columna vertebral y la espalda incluida en el LA y, a renglón seguido, para favorecer su asimilación, realizamos las actividades de la sección «Jugamos a saber».
- Buscamos en Internet vídeos para aprender a cuidar y a mejorar la postura corporal.
- Con apoyo de las ilustraciones del LA, recalamos la necesidad de vigilar la postura y los aspectos estrechamente relacionados con ella, como la forma correcta de llevar mochila o la importancia de sentarse bien.

Tarea 7: Realizamos ejercicios para fortalecer la musculatura de sostén.

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Leemos en el LA las informaciones sobre la espalda, la columna vertebral y los músculos de sostén aclarando los conceptos básicos.
- Buscamos en Internet vídeos para aprender a fortalecer la espalda.
- Realizamos los ejercicios de fortalecimiento propuestos en el LA explicando sus diferentes pasos con el apoyo de las ilustraciones.

Tarea 8: Valoramos la importancia de los juegos tradicionales y aprendemos a jugar a uno de ellos.

- Conocemos las sugerencias metodológicas para la sección «La cultura del movimiento» de la PD.
- Leemos la introducción de la sección «Los juegos de siempre» y explicamos las reglas para jugar a «El cortahilos».
- Leemos y comentamos los textos de «Tu salud en tus manos». Sobre el segundo de ellos («Escucho y entiendo mi cuerpo»), podemos pedir a los alumnos que hagan un resumen escrito.

Tarea 9: Leemos un texto sobre cómo combatir el sedentarismo y trabajamos con él.

- Leemos y comentamos el texto sobre cómo combatir el sedentarismo del LA.
- Realizamos las actividades indicadas en «Trabaja con el texto» del LA.
- Recopilamos las actividades para el portfolio del alumno

7. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

La aparente facilidad metodológica y didáctica en la aplicación de los contenidos de esta unidad, a los que, en gran medida, se identifican con el concepto de educación física, no debe llevarnos a establecer rutinas monótonas que desvirtúan el valor de los conocimientos necesarios sobre la condición física, ni tampoco convertirla en un recurso fácil para cubrir tiempos. Al contrario, debemos incentivar la adquisición de conocimientos y su asimilación teniendo bien presente que son esenciales para que, terminado el período escolar, los alumnos y las alumnas sean capaces de mantener una buena calidad de vida.

En este sentido, hay que prestar especial atención a los siguientes aspectos:

- Establecimiento de hábitos estables de ejercicios.

- Organización de las actividades de acondicionamiento.
- Valoración especialmente significativa de los contenidos referidos a la salud.

8. RECURSOS

Los siguientes materiales de apoyo servirán para reforzar y ampliar el estudio de los contenidos de esta unidad:

- Libro del alumnado, diccionarios, enciclopedias, medios informáticos de consulta, etc.
- Material para desarrollar las competencias, y tareas para entrenar pruebas basadas en ellas.

Recursos digitales

- Recursos digitales para el profesorado, que acompañan a la propuesta didáctica, y para el alumnado, con los que podrán reforzar y ampliar los contenidos estudiados.
- Enlace web: <http://anayaeducacion.es>.

9. HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

- Seguimiento de la evaluación continua de cada alumno y cada alumna con diferentes pruebas orales y escritas.
- la supervisión de la realización de los ejercicios físicos propuestos y la valoración de la actitud e interés demostrados en el aula.
- Otros recursos (en el anexo de evaluación).

10. MEDIDAS PARA LA INCLUSIÓN Y LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Para evaluar las medidas para la inclusión y la atención a la diversidad individual y del grupo que requiera el desarrollo de la unidad, dispone de una rúbrica en el anexo «Herramientas de evaluación».

11. AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESORADO

Dispone de una rúbrica para realizar dicha autoevaluación en el anexo «Herramientas de evaluación».