

ESO

# Educación Física 1

## Programación

## Unidad 5

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

*Juegos y deportes en la naturaleza*

### Descripción de la unidad

La unidad se inicia con una presentación de las diferentes actividades que podemos realizar en la naturaleza, para enumerar después los principales materiales que se necesitan para llevarlas a cabo, las construcciones que pueden facilitarnos la estancia en el medio natural y las medidas básicas de protección y seguridad que debemos observar. A continuación, se dedican sendos apartados monográficos a la cabuyería, o arte de uso y manejo de cuerdas y cabos, y a las actividades de rastreo.

En la sección «La cultura del movimiento» se describe un juego tradicional («la piri»), idóneo para ser practicado en plena naturaleza, y se exponen algunas ideas para aprovechar el uso de las nuevas tecnologías a la hora de planificar excursiones. Una reflexión sobre las actividades en la naturaleza como fuente de salud y conocimiento sirve de cierre a la unidad.

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:

- Actividades en la naturaleza
- Materiales y medidas de seguridad.
- Construcciones de fortuna.
- Cabuyería
- Actividades de rastreo

### Temporalización

La temporalización asignada a esta unidad será de 4 semanas, que incluyen el aprendizaje y la práctica de las diferentes modalidades deportivas expuestas.

## 2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer los diferentes tipos de actividades que se pueden desarrollar en la naturaleza y su clasificación.
- Conocer el equipo mínimo individual para realizar actividades en la naturaleza.
- Conocer el equipo mínimo colectivo para realizar actividades en la naturaleza.
- Conocer las precauciones y las medidas de prevención y de seguridad que hay que aplicar en las actividades en la naturaleza.
- Conocer y saber hacer refugios y construcciones de fortuna en la naturaleza.
- Conocer las técnicas y los elementos esenciales de la cabuyería, aplicables a las actividades en la naturaleza.
- Conocer las actividades y pistas de rastreo.

### 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
<b>Actividades en la naturaleza</b> - Conocimiento de las actividades que se pueden realizar en los distintos medios y ambientes naturales. - Definición de los distintos tipos de actividades en la naturaleza.	1. Conocer los diferentes tipos de actividades que se pueden desarrollar en la naturaleza y su clasificación.	1.1. Conoce los diferentes tipos de actividades que se pueden desarrollar en la naturaleza y su clasificación.	CCL, CMCT, SIEP
<b>Materiales y medidas de seguridad</b> - Conocimiento de los equipos mínimos, personal y colectivo, necesarios para las actividades en la naturaleza. - Conocimiento de la prevención y de los medios de seguridad aplicables a las actividades en la naturaleza.	2. Conocer el equipo mínimo individual para realizar actividades en la naturaleza.  3. Conocer el equipo mínimo colectivo para realizar actividades en la naturaleza.  4. Conocer las precauciones y las medidas de prevención y de seguridad que hay que aplicar en las actividades en la naturaleza.	2.1. Conoce el equipo mínimo individual para realizar actividades en la naturaleza.  3.1. Conocer el equipo mínimo colectivo para realizar actividades en la naturaleza.  4.1. Conoce las precauciones y las medidas de prevención y de seguridad que hay que aplicar en las actividades en la naturaleza.	CMCT, CAA  CMCT, CAA  CMCT, CAA
<b>Construcciones de fortuna</b> - Construcciones utilizables como cobijo o refugio. - Construcciones para la vida en la naturaleza.	5. Conocer y saber hacer refugios y construcciones de fortuna en la naturaleza.	5.1. Conoce y sabe hacer refugios y construcciones de fortuna en la naturaleza.	CCL CMCT, CAA
<b>Cabuyería</b> - Lenguaje y elementos de la cabuyería. - Nudos y cuerdas esenciales.	6. Conocer las técnicas y los elementos esenciales de la cabuyería, aplicables a las actividades en la naturaleza.	6.1. Conoce las técnicas y los elementos esenciales de la cabuyería, aplicables a las actividades en la naturaleza.	CCL, CMCT, CAA

<b>Actividades de rastreo</b> - Trazado y seguimiento de pistas. - Interpretación y seguimiento de rastros.	7. Conocer las actividades y pistas de rastreo.	7.1. Conoce las actividades y pistas de rastreo.	CCL, CMCT, CAA
- Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	8. 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.	8.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.	CAA, CSYC SIEP
		8.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.	CAA, CSYC SIEP

#### 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 evaluable	Selección de evidencias para el portfolio
1.1. Conoce los diferentes tipos de actividades que se pueden desarrollar en la naturaleza y su clasificación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades del LA sobre prácticas deportivas en la naturaleza.</li> <li>- Manejo con soltura de Google Earth.</li> </ul>
2.1. Conoce el equipo mínimo individual para realizar actividades en la naturaleza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades del LA sobre materiales útiles en la naturaleza.</li> <li>- Ejercicios del LA para practicar actividades en la naturaleza.</li> </ul>
3.1. Conocer el equipo mínimo colectivo para realizar actividades en la naturaleza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informaciones ilustradas del LA para aprender a fabricar diversos utensilios necesarios para las actividades que se realizan en la naturaleza.</li> </ul>
4.1. Conoce las precauciones y las medidas de prevención y de seguridad que hay que aplicar en las actividades en la naturaleza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades del LA sobre medidas de seguridad en la naturaleza.</li> </ul>
5.1. Conoce y sabe hacer refugios y construcciones de fortuna en la naturaleza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informaciones ilustradas del LA para aprender a fabricar diversas construcciones útiles en la naturaleza.</li> </ul>
6.1. Conoce las técnicas y los elementos esenciales de la cabuyería, aplicables a las actividades en la naturaleza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informaciones ilustradas del LA para aprender a hacer nudos y algunas técnicas básicas de cabuyería.</li> </ul>
7.1. Conoce las actividades y pistas de rastreo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades del LA sobre pistas de rastreo.</li> <li>- Informaciones ilustradas del LA para aprender a leer huellas y a seguir pistas de rastreo en la naturaleza.</li> </ul>
8.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Propuesta del LA para aprender y practicar un juego tradicional («la piri»).</li> </ul>
8.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades del LA para reforzar la asimilación de los contenidos de la unidad.</li> </ul>

## 5. COMPETENCIAS CLAVE: DESCRIPTORES Y DESEMPEÑOS

Competencia	Descriptor	Desempeño
<i>Comunicación lingüística</i>	Manejar correctamente el vocabulario técnico de cada una de las actividades relacionadas con la naturaleza que se presentan en la unidad.	Es capaz de interpretar correctamente informaciones sobre materiales, construcciones, procedimientos, etc. relativos a actividades que se llevan a cabo en la naturaleza.
<i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i>	Reconocer las actividades en la naturaleza como una forma de acercamiento al medio natural y de tomar conciencia de la necesidad de su protección.	Se muestra activo en la planificación de actividades idóneas para ser realizadas en el medio natural con respeto al medio.
	Ser capaz de diseñar actividades en el medio natural que impliquen la fabricación de diversos utensilios y construcciones, el empleo de cuerdas y nudos, el reconocimiento de huellas y el seguimiento de pistas.	Progresar en el manejo de las técnicas básicas para realizar actividades en la naturaleza.
<i>Competencia digital</i>	Utiliza las TIC para localizar informaciones útiles para realizar con seguridad actividades en la naturaleza.	Utiliza los recursos incluidos en <a href="http://www.anayadigital.com">www.anayadigital.com</a> .
	Localizar y visionar vídeos que sirvan para ampliar y asimilar información y conocimientos relacionados con las diferentes actividades que pueden realizarse en la naturaleza.	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>	Plantear iniciativas relacionadas con actividades en la naturaleza y con el conocimiento de las diversas técnicas y los instrumentos útiles para llevarlas a cabo, con especial atención a las medidas de seguridad y de respeto al medio.	Es capaz de proponer y practicar actividades en la naturaleza en condiciones de seguridad y respeto al medio natural.
<i>Competencias sociales y cívicas</i>	Reconocer las actividades en la naturaleza como una forma de acercarse a ella, de profundizar en su conocimiento y de entender la necesidad de su protección.	Valora el respeto a la naturaleza como un requisito básico de la educación social y cívica.
	Valorar el espíritu de equipo como forma de autoprotección en las actividades en la naturaleza.	Valora y practica la integración social a través de las actividades que se desarrollan en la naturaleza.

<i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</i>	Mostrar iniciativa personal para realizar actividades en la naturaleza.	Muestra iniciativa a la hora de organizar actividades en la naturaleza.
<i>Conciencia y expresiones culturales</i>	Asume el significado de las leyes y normas que rigen el medio natural como una forma consciente de respetar la naturaleza y ser sensible a su valoración.	Reconoce el valor de la naturaleza como un entorno de juego y aventura.
	Reconocer las posibilidades creativas, culturales y artísticas de la naturaleza y aprender a valorarla como fuente de inspiración.	Se muestra sensible a los valores estéticos de los espacios naturales.

## 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 diferentes actividades que podemos realizar en la naturaleza.**

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Leemos la información sobre actividades terrestres, aéreas y acuáticas que pueden llevarse a cabo en la naturaleza.
- Aprendemos a manejar Google Earth.
- Realizamos las actividades de «Jugamos a saber» del LA.
- Analizamos las propuestas ilustradas sobre diferentes actividades que podemos hacer en la naturaleza.

**Tarea 3: Conocemos informaciones básicas sobre materiales, construcciones, y medidas de seguridad relacionadas con las actividades en la naturaleza.**

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Leemos y resumimos la información contenida en el LA.
- Buscamos en la red informaciones sobre material y técnicas de acampada.
- Realizamos las actividades de la sección «Jugamos a saber» del LA.
- Interpretamos y describimos las actividades que muestran las ilustraciones del LA.

**Tarea 4: Conocemos el lenguaje de la cuerda y nos iniciamos en el manejo de nudos y cuerdas.**

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Leemos con atención la información para aprender a hacer nudos en el LA y la practicamos con apoyo de las ilustraciones.

**Tarea 5: Conocemos las actividades de rastreo y aprendemos a seguir pistas, e interpretar huellas en la naturaleza.**

- Conocemos las sugerencias metodológicas de la PD.
- Leemos atentamente y resumimos la información sobre las características de las actividades de rastreo, y el trazado y seguimiento de pistas del LA
- Realizamos las actividades de la sección «Jugamos a saber» del LA.
- Con apoyo de las ilustraciones del LA, nos iniciamos en el lenguaje de las huellas y en el conocimiento del código de las señales de rastreo.

**Tarea 6: Conocemos las características generales de los juegos populares de lanzamiento de precisión y aprendemos a jugar a uno de ellos.**

- Conocemos las sugerencias metodológicas para la sección «La cultura del movimiento» de la PD.

- Leemos la información de la sección «Los juegos de siempre» y explicamos las reglas para jugar a «la piri».
- Leemos y comentamos el texto sobre las nuevas tecnologías aplicadas a las actividades en la naturaleza.

**Tarea 7: Leemos un texto sobre las actividades en la naturaleza como fuente de salud y conocimiento.**

- Leemos y comentamos el texto del LA.
- Realizamos las actividades incluidas en «Trabaja con el texto» del LA.
- Recopilamos las actividades para el portfolio del alumno.

## 7. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Las reglas del medio natural implican, necesariamente, que la metodología haya de ajustarse a condiciones y parámetros completamente distintos a los usuales en recinto escolar. Por ello, debemos:

- Diseñar cada actividad como una expedición o viaje donde las medidas de seguridad ocupan un lugar de preferencia.
- Valorar apoyos extras, tanto de la comunidad educativa como de las AMPA.
- Definir muy bien los objetivos y los contenidos de cada actividad.
- Realizar actividades de prospección previa sobre el terreno para prever posibles situaciones de actividad y de riesgo.

## 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.

### 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.com>.

## 9. HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

- Seguimiento de la evaluación continua de cada alumno y cada alumna con diferentes pruebas orales y escritas, y la valoración de la realización de los ejercicios y 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

La naturaleza es un medio no exento de riesgos que se rige por sus propias leyes, a las que los habitantes del medio urbano están completamente ajenos. Por ello, el nivel de riesgo es lo

suficientemente alto como para que las adaptaciones curriculares sean rigurosas y que, sin ser excluyentes, midan muy bien el nivel de riesgo al que cada alumno se enfrenta y sus posibilidades de éxito. Hemos de tener en cuenta:

- No excluir la posibilidad de que todos participen.
- Valorar el nivel de riesgo en cada caso necesitado de apoyo extra.
- Disponer de los apoyos y de los recursos previsiblemente necesarios antes de enfrentarse a la actividad.

Por otra parte, 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».