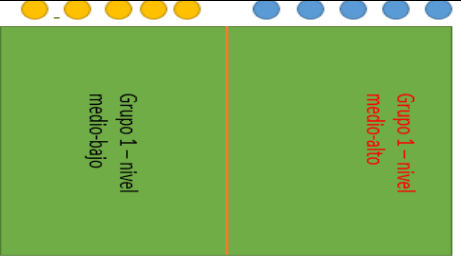




U.D.: CORRECAMINOS	CURSO: 4º	Bloque: C.F	Tiempo sesión: 50	Nº Alumnos: 30	Sesión: 1
OBJETIVO de la sesión: Conocer el estado físico del alumno desde la capacidad física básica de la resistencia Objetivos de aprendizaje: Conocer el estado real de la condición física del alumno de manera jugada y con test tradicional: Course Navette Controlar la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardiaca (cuantitativo) y la percepción del esfuerzo (cualitativo). Utilizar TICS como herramienta de motivación para la práctica y mejora de nuestra condición física: Endomondo Mostrar actitud crítica a nuestro estado físico de manera objetiva. Valorar el trabajo de resistencia como método de mejorar en la salud y en la calidad de vida.					"¿Cómo estoy?"
CONTENIDOS: <ul style="list-style-type: none"> - Resistencia: concepto, factores que interfieren en su desarrollo, manifestaciones. - Test para valorar el nivel de resistencia: Course Navette (test tradicional) y juegos populares (test alternativos) - Control de la intensidad del esfuerzo: (frecuencia cardiaca y zonas de trabajo recomendables, percepción del esfuerzo mediante escala de Borg) - La resistencia como CFB relacionado con la mejora de la salud 					
METODOLOGÍA: Mando directo modificado y puro y descubrimiento guiado (en reflexión)					
RECURSOS: Conos, balones de goma, petos, equipo de música.					LUGAR: Patio

FASE INICIAL – Tiempo total:			
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica
Ninguno	individual	5	- Breve explicación teórica: Se les explica objetivos, contenidos y la evaluación de esta U.D.: será la realización de una carrera continua de 30 minutos en la última sesión. Recordarles que son 5 minutos que el curso anterior. Y será obligatorio para superar el trimestre. Si no lo superan tendrán otra oportunidad en el 2º trimestre. - Seguiremos con el trabajo de pulsaciones como en la UD 1. Para una medición más objetiva en el control de las intensidades. El 60% de ppm/max para el umbral aeróbico y el 85% para el umbral anaeróbico. - Les explico que vamos a realizarles test de condición física clásico y de forma jugada. Se valorará con Pulsaciones y Borg.
Ninguno	Individual	10	Calentamiento General con sus 3 fases (1- Activación cardioresporatoria, 2- Movilidad articular y 3- Estiramientos): <ol style="list-style-type: none"> 1) Juego de los números: Todos trotando por el campo, y cuando diga un número, hay que agruparse en ese número. Han de ser mixtos 2) Juego números de variantes: A) Marco el número con las manos. B) La mano derecha dice el número del grupo, y la mano izquierda cuantos no pueden tocar el suelo. 3) Comecocos articular: Igual pero siguen mis instrucciones de ejercicios de movilidad articular 4) Estiramientos en círculo: Un alumno dirige los estiramientos. Estableceremos un orden de abajo a arriba, explicaremos las 3 "s" Sin dolor, sin rebotes y sin prisa. Espalda recta <div style="text-align: center;"> </div>



FASE PRINCIPAL – Tiempo total:			
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica
Equipo de música, conos.	2 grupos	15	<p>Test de valoración inicial tradicional. Course Navette: Les recordamos como se hace la Course Navette y establecemos 2 grupos de nivel. Ellos van a un grupo u otro de manera autónoma. Se les explica que no tienen nota y que podrán pararse cuando quieran. Es para valorar su estado físico. Luego podrán verlo en su ficha didáctica. Se realizará en una tanda o en dos dependiendo del tiempo. Al final de la prueba tendrán que tomarse las pulsaciones con un reloj. (método cuantitativo) y marcar su percepción del esfuerzo realizado según la escala de Borg, modificado de 1 a 10 (método cualitativo). Se les explica la importancia de que ambas deben coincidir, así como las posibles causas de que no coincidan (mala alimentación, descanso, entrenamiento, etc.</p> 
Petos, conos	Individual	15	<p>- Test de valoración inicial. Formas jugadas. Escala modificada de Borg Intentamos dar las menos instrucciones posibles y cambiar de juegos rápidamente, para que realicen un esfuerzo físico continuo.</p> <ul style="list-style-type: none"> o Las 2 cadenas. Pillan 2 personas que tendrán que ir incluyendo miembros a su cadena. En medio campo. o Cortahilos: Pillan 2 personas con peto en la mano. En medio campo. o Los balones pillan: 3 balones, quien tiene el balón pillan, si toco a alguien le doy el balón o Polis y cacos: Este será el último juego para valorar realmente los que están mejor, que correrán más y los que serán pillador pronto. <p>- Al final tendrán que tomarse las pulsaciones con un reloj. (método cuantitativo) y marcar su percepción del esfuerzo realizado según la escala de Borg, modificado de 1 a 10 (método cualitativo). Se les explica la importancia de que ambas deben coincidir, así como las posibles causas de que no coincidan (mala alimentación, descanso, entrenamiento, etc.)</p>

FASE FINAL – Tiempo total:			
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica
Ninguno	individual	5	<p>Reflexión y aseo: Mientras estiramos libres, hacemos reflexión sobre, diferencia entre métodos clásicos y jugados, ¿os habéis dado cuenta que hasta para jugar se necesita un nivel de condición física? Repercusión de su estado en la calidad de vida presente y futura.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aseo y revisión de higiene.

ADAPTACIONES CURRICULARES:

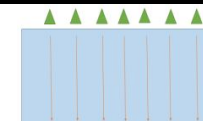
Alumnos con **Asma**, broncodilatador cerca y regular intensidad si fuera necesario. **Obesidad**, control de intensidad. **Diabetes**, observación y preguntar si tiene su instrumental. **Problemas traumatológicos**, Trabajarán las partes que puedan y/o ayudarán al resto de compañeros con alguna función. Tendrá que traer sesión siguiente día hecha.

OBSERVACIONES:

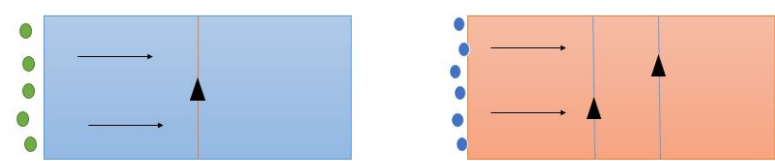
- Se les recuerda que tienen que calcular el VO2max en función del periodo que ha llegado y escribirlo en el cuaderno. Así como la prueba final que deberán realizar para superar la UD. Se les informa que si algún alumno considera que necesita hacer más ejercicio, se le puede hacer un planning de entrenamiento adaptado a su tiempo y disponibilidad.



U.D.: CORRECAMINOS	CURSO: 4º	Bloque: C.F	Tiempo sesión: 50	Nº Alumnos: 30	Sesión: 2
OBJETIVO de la sesión: Reconocer y experimentar métodos jugados para desarrollar la resistencia Objetivos de aprendizaje: Conocer métodos y formas alternativas para trabajar la resistencia Experimentar, mediante la práctica, métodos jugados de mejora de la resistencia Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. Mostrar actitud crítica en el trabajo de resistencia: Aspectos positivos y negativos del mismo Valorar el trabajo aeróbico como fuente de salud presente y futura				"Resistencia jugada"	
CONTENIDOS: <ul style="list-style-type: none"> - Métodos para trabajar la resistencia: continuos y fraccionados. Origen, características, tipos. - Métodos continuos: carrera continua uniforme y variable. Otra forma alternativa de practicarlos con carácter lúdico: juegos populares. - Métodos fraccionados: circuitos. Otra forma alternativa de plantear un circuito con carácter lúdico: juego de cartas - Control de la intensidad del esfuerzo: (frecuencia cardiaca y zonas de trabajo recomendables, percepción del esfuerzo mediante escala de Borg) - Respeto de las normas y por los compañeros en la realización de ejercicios sin vigilancia. 					
METODOLOGÍA: Mando directo modificado, Asignación de tareas y descubrimiento guiado (en reflexión)					
RECURSOS: Cartas, conos, petos, esterillas, espalderas, bancos suecos, esterillas, ficha didáctica 2. www.jordillach.com					LUGAR: Pistas

FASE INICIAL – Tiempo total:			
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica
Ninguno	Grupos	5	Simulación y atención: Todos corriendo sin sentido por el campo y cada vez que pite iré metiendo códigos. 1) En grupos de 4 haciendo el corro de la patata; 2) en grupos de 5 remando en el suelo uno detrás del otro; 3) grupos de 6 haciendo la conga; 4) grupos de 7 donde 2 no podrán tocar el suelo con los pies. Los que se queden sin grupo o bien sean los últimos tendrán que bailar "UNA MACARENA"
Ninguno	Individual	10	Movilidad articular: Cada alumno propondrá un ejercicio de movilidad articular en cada ancho. Mientras el profesor hace una Breve explicación teórica: (se les recuerda que miren ficha 2). ¿qué es la resistencia? Mantener un esfuerzo en el tiempo. Métodos continuos y fraccionados. Jugada o tradicional. Percepción del esfuerzo de manera cuantitativa (Pulsaciones) y de manera cualitativa (Borg). Cada vez que pite a los largo de la sesión, habrá que tomar 6" pulsaciones y valorar Borg. Estiramientos: En un círculo el alumno dirige los estiramientos "las 3 s" "higiene postural". Dice músculos y dónde está.



FASE PRINCIPAL – Tiempo total:			
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica
Petos	Individual/parejas	15	Método continuos uniformes de forma jugada. "tula" y vamos haciendo variables. Individual, por parejas, si te tiras al suelo te salvas, etc. Método continuos variables de forma jugada: "araña", primero individual en una línea, luego en dos líneas, y luego igual por parejas



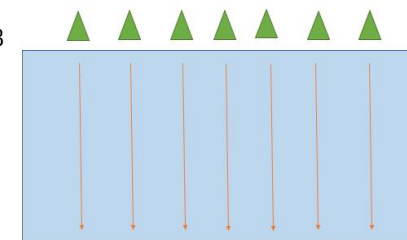
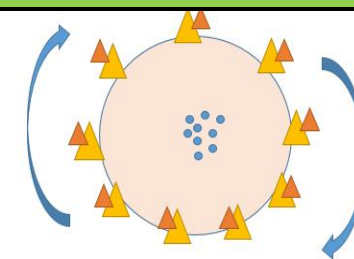
<p>Cartas de la baraja, espaldera, petos, esterillas</p>	<p>Grupos de 4/5</p>	<p>15</p>	<p>Método fraccionado: circuito alternativo: "Juego de las cartas". Marcamos 4 zonas de trabajo, y cada una será un palo de la baraja, Habrá 2 barajas de color azul y rojo (vale doble) Empezamos por el 5 y los comodines no hacen nada y vale como carta. Los alumnos sacarán una carta y rápidamente tendrán que ir a la zona de ese palo a realizar el ejercicio por el número de veces que salga en la carta, y el doble si sale rojo. Cuando lo hagan vendrán a por otra carta. Ganará el que más cartas tenga cuando pasen los 15 minutos o cuando se acaben las cartas.</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Picas: Subir las espalderas, ir lateral y bajar por la última.</p> <p>Diamantes: Saltando con los pies juntos sobre los bancos suecos a lo ancho,</p> <p>Corazones: Sentadillas</p> <p>Trebol: Abdominales o flexiones</p> </div>  </div>
--	----------------------	-----------	--

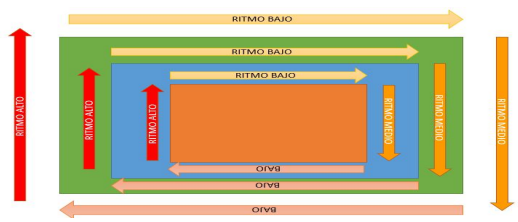
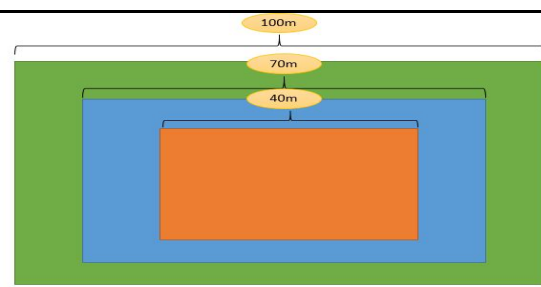
FASE FINAL – Tiempo total:			
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica
Ninguno	Individual	5	<p>Reflexión y aseo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mientras estiramos libres, hacemos reflexiones. Hemos comprendido la diferencia entre método continuo uniforme y variable? y fraccionado?. Somos conscientes que para poder realizar incluso un juego, necesitamos de una buena CF? - Aseo y revisión de higiene.

<p>ADAPTACIONES CURRICULARES: Alumnos con Asma, broncodilatador cerca y regular intensidad si fuera necesario. Obesidad, control de intensidad. Diabetes, observación y preguntar si tiene su instrumental. Problemas traumatológicos, Trabajarán las partes que puedan y/o ayudarán al resto de compañeros con alguna función. Tendrá que traer sesión siguiente día hecha.</p>
<p>OBSERVACIONES: Recordarles que tienen que correr 30 minutos y si alguien necesita un pequeño planning que me pregunte. En la ficha didáctica tienen que hacer su planificación para alcanzar el objetivo. Para el próximo día se les permite traer el móvil con la aplicación endomondo y la cinta de pecho de decathlon. El profesor se traerá 1. MIXTA CON FUERZA</p>

U.D.: CORRECAMINOS	CURSO: 4º	Bloque: C.F	Tiempo sesión: 50	Nº Alumnos: 30	Sesión: 3
OBJETIVO de la sesión: Conocer y experimentar métodos tradicionales para la mejora de la resistencia Objetivos de aprendizaje: Conocer métodos tradicionales de trabajo de resistencia: Croos paseo, CC, Fartlek, Interval Training Experimentar mediante la práctica métodos tradicionales de mejora de la resistencia Realizar trabajo de resistencia utilizando nuevas tecnologías motivadoras. ENDOMONDO Planificar un entrenamiento para la mejora de la condición física personal Mostrar actitud crítica ante el consumismo y exceso de marketing de las nuevas tendencias deportivas Valorar nuestra condición física de manera objetiva				"Resistencia tradicional 1"	
CONTENIDOS: <ul style="list-style-type: none"> - Métodos tradicionales de trabajo de la resistencia: Cross paseo, CC, Fartlek, Interval training - Análisis de la condición física desde las nuevas tecnologías: Endomondo - Control de la intensidad del esfuerzo: (frecuencia cardiaca y zonas de trabajo recomendables, percepción del esfuerzo mediante escala de Borg) - Importancia de tener un buen material deportivo sin caer en el consumismo. 					
METODOLOGÍA: Mando directo modificado, Inclusión y descubrimiento guiado (en reflexión)					
RECURSOS: Balones, Conos, silbato, cronometro, móvil con Endomondo				LUGAR: Pistas polideportivas	

FASE INICIAL – Tiempo total:					
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica		
Pelotas	Parejas	5	<p>El círculo loco: Todos en círculo montados a caballos (con pies en el suelo) con una pareja, en el centro del círculo una bola menos que parejas, cuando pite, se bajan del caballo y andando rápido (no se puede correr) tienen que dar la vuelta hasta llegar a su caballo de nuevo, pasar por debajo de las piernas, coger una pelota, volver a pasar por debajo de las piernas de su compañero y montare a caballo (con pies en el suelo)</p>		
Ninguno	Individual	10	<p>Movilidad articular: Cada alumno propondrá un ejercicio de movilidad articular en cada ancho. Estiramientos: Un alumno hará los estiramientos en círculo y se le pondrá nota Información teórica: Vamos a trabajar 3 métodos tradicionales (2 continuos y 1 fraccionado). Haremos 3 niveles para cada método: (se les recuerda que miren la ficha 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - CC: Método continuo uniforme - Cross paseo, Fartleck: Métodos continuos variables (cambios de ritmo) - Interval Training. Método Fraccionado con pausa completa. <p>SE LES RECUERDA QUE TOMAREMOS PULSACIONES CARÓTIDAS O RADIAL CADA INICIO Y FINAL DE CADA MÉTODO.</p>		



FASE PRINCIPAL – Tiempo total:			
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica
Conos	Individual	10	<p>Carrera continua: Corremos durante 7/8 minutos con Endomondo y cinta de pecho puesta, quien la tenga. Los que tengan problemas harán un Cross Paseo. Se les explica el funcionamiento básico del Endomondo. Al finalizar vemos la diferencia de metros y pulsaciones como elemento motivador.</p>
Conos	Individual	10	<p>Fartlek: Estableceremos 3 niveles por conos. Cada uno se colocará en el nivel que quiera. Haremos 7/ 8 minutos</p> <p>a) Verde: Ritmo Alto (A), medio (M), bajo (B) b) Azul: Ritmo Alto (A), medio (M), bajo (B) c) Naranja: Ritmo Alto (A), medio (M), bajo (B)</p> <p>RITMO ALTO: NO PUEDO SER CAPAZ DE HABLAR RITMO MEDIO: PUEDO HABLAR JADEANDO RITMO BAJO: PUEDO HABLAR SIN PROBLEMAS</p> 
Conos	Individual	10	<p>Interval training: Haremos 3 niveles con conos. Cada uno se colocará en el nivel que quiera. 6 series con 1 minutos de descanso.</p> <p>a) Verde: Sprints de 80/100 metros y vuelta andado (recuperación activa) b) Azul: Sprints de 60/70 metros y vuelta andado (recuperación activa) c) Naranja: Sprints de 40 metros y vuelta andado (recuperación activa)</p> 

ESTA SESIÓN ES MUY INTENSA AL MEZCLAR FARTLEK E INTERVAL..... PERO SE JUSTIFICA CON EL BUEN NIVEL DE LOS ALUMNOS POR ESTAR EN 4º!
 PONDRÍA EL FARTLEK DESPUÉS DE LA CARRERA CONTÍNUA Y ANTES DEL INTERVAL. DESPUÉS DE CORRER A RITMO SUAVE, CAMBIAN UN POCO EL RITMO. DESCANSAN Y HACEN LAS SERIES QUE PUEDAN.

FASE FINAL – Tiempo total:			
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica
Ninguno	Individual	5	<p>Mientras estiramos libres, hacemos reflexiones. ¿Qué métodos les han gustado más?, ¿podrían hacerlo por ellos mismos en su planificación? ¿Cómo han ido las pulsaciones? ¿Qué diferencias han experimentado entre la sesión anterior (métodos continuos uniformes, variables y fraccionados alternativos) y esta sesión (tradicionales)?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aseo y revisión de higiene.

ADAPTACIONES CURRICULARES:

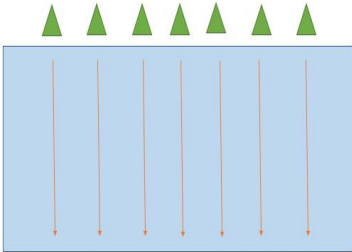
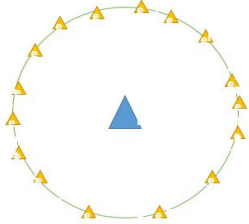
Alumnos con **Asma**, broncodilatador cerca y regular intensidad si fuera necesario. **Obesidad**, control de intensidad. **Diabetes**, observación y preguntar si tiene su instrumental. **Problemas traumatológicos**, Trabajarán las partes que puedan y/o ayudarán al resto de compañeros con alguna función. Tendrá que traer sesión siguiente día hecha.

OBSERVACIONES:

Se les permite usar el móvil con Endomondo para utilizarlo en la carrera continua. Se les pregunta acerca de los 30 minutos de la evaluación. Se les recuerda que quedan 2 sesiones más otras 2 mixtas con fuerza. Total 2 semanas más.

U.D.: CORRECAMINOS	CURSO: 4º	Bloque: C.F	Tiempo sesión: 50	Nº Alumnos: 30	Sesión: 4
OBJETIVO de la sesión: Entrenar la resistencia mediante deportes de invasión. Objetivos de aprendizaje: Reconocer el deporte colectivo de invasión como método eficaz de trabajar la resistencia Experimentar mediante la práctica deportiva los diferentes trabajos de resistencia Diseñar ejercicios deportivos para la mejora de la resistencia Mostrar actitud crítica en el trabajo de resistencia mediante el deporte de invasión: Aspectos positivos y negativos del mismo (más global, dificultad) Valorar la importancia de tener un buen nivel de CF para la práctica y disfrute de la AF y deportiva				"Resistencia mediante el deporte"	
CONTENIDOS: <ul style="list-style-type: none"> - Los deportes de invasión como métodos efectivos de trabajo de la resistencia (Floorball, baloncesto y balonmano): características. - Disciplinas deportivas para la mejora de diferentes aspectos de la salud: Resistencia aeróbica, Potencia aeróbica, Resistencia anaeróbica - Análisis cardio-respiratorio de los deportes de invasión: Floorball, baloncesto y balonmano - Respeto por las normas y por los compañeros de niveles diferentes al nuestro 					
METODOLOGÍA: Mando directo modificación, Asignación de tareas y descubrimiento guiado (en reflexión)					
RECURSOS: Balones de baloncesto, balonmano, sticks, bolas, petos.					LUGAR: Pistas

FASE INICIAL – Tiempo total:					
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica		
Ninguno	Grupos	5	Los colores: El profesor dice un color y todos tendrán que ir a tocar ese color. Al final se dice el color que tenga un alumno para que corran detrás de él.		
Ninguno	Individual	10	Movilidad articular: Cada alumno propondrá un ejercicio de movilidad articular en cada ancho Estiramientos: Un alumno hará los estiramientos en círculo. Tendrá que recordar el nombre de los músculos, "las 3 s", y la higiene postural Breve explicación teórica: Vamos a utilizar el deporte como método de trabajo de resistencia. Y serán los de invasión para que no haya parones y el trabajo sea lo más continuo posible.		



FASE PRINCIPAL – Tiempo total:			
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica
Balones baloncesto, balonmano, sticks, bolass y petos.	6 equipos de 5	30	<p>Deportes: Repartiremos los 6 equipos mixtos con sus 6 capitanes, y jugarán 10 minutos con 3 niveles a cada deporte. Ellos elegirán nivel (inclusión). Suelo hacer diferentes tipos de agrupaciones heterogéneas, desde elegir yo, elegir ellos, niveles, o azar.</p> <p>2 equipos nivel competitivo. Se les explicará que tendrán que respetar las normas y a los compañeros. 2 equipos nivel mixto. Este será el grupo intermedio donde no quieran jugar con los "motivados" pero quieren un nivel de esfuerzo y competición 2 equipos nivel salud. En este nivel se ubicarán, los que entiendan el deporte como un método de esparcimiento y mejora de la salud y no como ganar</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; background-color: #76b82a; padding: 10px; text-align: center; width: 150px;"> <p>Floorball</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>Baloncesto</p> </div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #4a86e8; padding: 10px; text-align: center; width: 150px;"> <p>Balonmano</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> </div> </div>

FASE FINAL – Tiempo total:			
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica
Ninguno	Individual	5	<p>Reflexión y aseo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mientras estiramos libres, hacemos reflexiones. ¿con qué métodos hemos estirado más y mejor? ¿con cuál hemos estado más seguros? ¿Ha habido dolor o diferencias con respecto a los estiramientos del calentamiento? - Aseo y revisión de higiene.

ADAPTACIONES CURRICULARES:

Alumnos con **Asma**, broncodilatador cerca y regular intensidad si fuera necesario. **Obesidad**, control de intensidad. **Diabetes**, observación y preguntar si tiene su instrumental. **Problemas traumatológicos**, Trabajarán las partes que puedan y/o ayudarán al resto de compañeros con alguna función. Tendrá que traer sesión siguiente día hecha.

OBSERVACIONES:

- Se les pregunta si están siguiendo la planificación de la ficha didáctica para conseguir correr los 30 minutos de la evaluación. Cómo vamos a hacer 2 sesiones de fuerza mixtas con resistencia quedarán 10 días para la evaluación de 30 minutos.



U.D.: CORRECAMINOS	CURSO: 4º	Bloque: CF	Tiempo sesión: 50	Nº Alumnos: 30	Sesión: 5
OBJETIVO de la sesión: Valorar la condición física mediante un test de carrera continua de 30 minutos: APTO o NO APTO Objetivos de aprendizaje: Conocer el trabajo de resistencia de la carrera continua Realizar un calentamiento específico para la prueba de carrera continua de manera autónoma. Practicar durante 30 minutos seguidos una prueba de carrera continua con el material adecuado: calzado, ropa. Ser capaz de autorregularse según la capacidad de resistencia de cada uno Respetar el tiempo de manera coherente de cada una de las partes de la prueba: Calentamiento, Carrera, Vuelta a la calma Respetar a los compañeros en la realización de la prueba					"Evaluación"
CONTENIDOS: <ul style="list-style-type: none"> - Partes de una prueba de carrera continua: calentamiento específico, carrera, vuelta a la calma - Control de la intensidad del esfuerzo: (frecuencia cardiaca y zonas de trabajo recomendables, percepción del esfuerzo mediante escala de Borg) - Planificación y autorregulación de manera coherente para realizar la prueba acorde a las posibilidades de cada uno. - Aspectos a tener en cuenta para la realización de una prueba aeróbica: alimentación, descanso, vestuario, calentamiento previo, recuperación - La resistencia como CFB relacionada con la salud y la calidad de vida. 					
METODOLOGÍA: Mando directo modificado y descubrimiento guiado (en reflexión)					
RECURSOS: Conos, silbato, balones de espuma					LUGAR: Pistas polideportivas

FASE INICIAL – Tiempo total:			
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica
Ninguno	Individual	10	Estiramientos libres y Organización del examen: Se les recuerda las pautas de la evaluación. No podrán pararse a nada. Se les recuerda hacerse 2 o 3 nudos. Si el profesor ve mal a alguno lo parará por su salud. Habrá que respetar el recorrido de conos. El profesor pitará cada 2 minutos y dará 1 aviso por alumno si anda. Podrán ponerse música de manera cómoda e individual. Si no son aptos, tendrán otra oportunidad al final del trimestre. Ésta prueba es imprescindible para aprobar el trimestre.

FASE PRINCIPAL – Tiempo total:			
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica
Conos, silbato	Individual	30	Carrera continua uniforme con control de la intensidad del esfuerzo durante 30 minutos



FASE FINAL – Tiempo total:			
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica
		10	Reflexión y aseo - Mientras estiramos libremente, nos juntamos todos y hablamos de lo que hemos aprendido. Qué métodos les ha gustado más, cuáles realizarían ellos. ¿piensan que seguirán corriendo? O prefiere otras actividades. Otras capacidades trabajadas y desarrolladas en la UD (esfuerzo, superación, constancia, etc.) Aseo y revisión de higiene.

ADAPTACIONES CURRICULARES:
 - Alumnos con **Asma**, broncodilatador cerca y regular intensidad si fuera necesario. **Obesidad**, control de intensidad. **Diabetes**, observación y preguntar si tiene su instrumental. **Problemas traumatológicos**, Trabajarán las partes que puedan y/o ayudarán al resto de compañeros con alguna función. Tendrá que traer sesión siguiente día hecha.

OBSERVACIONES:
 - Hoy se les dejará llevar música y auriculares individuales. Persona que vea que está mal físicamente se le parará para evitar riesgos.

GRUPO OBSERVADO NÚMERO:	PUNTOS
EL ALUMN@REALIZA LA PRUEBA DE 30 MINUTOS SIN PARAR (MÁX 6 P.) Mínimo 3 puntos para poder superar la evaluación. Item obligatorio	
CONTROLA LA INTENSIDAD DE ESFUERZO MEDIANTE FRECUENCIA CARDIACA O PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO	
ADAPTA EL RITMO DE CARRERA AL TIEMPO TRANSCURRIDO	
MUESTRA UNA ACTITUD POSITIVA PARA SUPERAR LA PRUEBA	
RESPETA Y AYUDA AL RESTO DE COMPAÑEROS	
SI = 1 Puntos. ; A VECES= 0.5 P. ; NO = 0 P.	Total
Observaciones:	