



U.D.: Planifico mi salud	CURSO: 4º	Bloque: Común	Tiempo sesión: 50	Nº Alumnos: 30	Sesión: 1
OBJETIVO de la sesión: Programar un plan de salud en grupo para fomentar la actividad física presente y futura Objetivos de aprendizaje: <ul style="list-style-type: none"> Conocer el cuerpo y sus necesidades para una mejora de las capacidades físicas Conocer los beneficios y riesgos de la actividad física a los largo de la vida Aumentar las posibilidades de rendimiento motor, mejorando calidad de vida Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno. Planificar actividades físicas según las necesidades personales Diseñar y poner en práctica un programa de AF y S teniendo en cuenta los principios del entrenamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo Valorar los aspectos de seguridad y de lesiones más comunes. Fomentar el trabajo en la naturaleza y conocer las posibilidades del entorno Reconocer, valorar y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión Utilizar las TICS como recurso para gestionar mi actividad física y deportiva 				"Programa de salud y actividad física"	
CONTENIDOS: <ul style="list-style-type: none"> El cuerpo: necesidades y características individuales para la mejora de las CCFF Partes de la sesión: PI, PP, PF. Características e intensidades. Test de control cuantitativos y cualitativos: utilización para controlar la progresión y objetivos marcados Condición física: cualidades físicas básicas, concepto y métodos de trabajo Temporalización: Principios de planificación, progresión, individualidad, sobrecarga TICS: aspectos positivos y negativos. Crítica al consumismo de la sociedad. Trabajo en equipo: toma de decisiones, resolución de conflictos, empatía 					
METODOLOGÍA: Programa individualizado, descubrimiento guiado en reflexión					
RECURSOS: Material deportivo y reciclado o alternativo				LUGAR: Gimnasio	

FASE INICIAL – Tiempo total:			
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica
Ninguno	individual	10	EXPLICACIÓN TEÓRICA: Se explica objetivos, contenidos y criterios de evaluación de la UD más importante. Se hace un breve recordatorio de capacidades físicas orientadas a la salud (fuerza resistencia y flexibilidad). Se les recuerda los principios del entrenamiento principales para ellos (progresión, alternancia de cargas, variedad, individualidad, progresión, etc). Mejora de las capacidades físicas básicas mediante cualquier de los 4 bloques de contenidos tratados en clase. Tendrán que traer el cuaderno cada clase. Y la programación final en limpio el último día, con fotos y todo relleno (actividades de la ficha 15) <ul style="list-style-type: none"> - Se cede la autonomía al alumno para valorar sus conocimientos. Quizás la UD más importante para mí. - La implicación del profesor es muy grande pues tiene que dar feedback continuo, antes, durante y después. - La más activa para los alumnos. - El objetivo último es lograr que el alumno sepa autogestionar su propia programación de actividad física y salud para fomentar la actividad física en el presente y en el futuro fuera del ámbito escolar, provocando hábitos saludables.
Ficha de heteroevaluación al final de la UD y en el libro del alumno.			



FASE PRINCIPAL – Tiempo total:			
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica
Variado	Grupos 6	35	<p>Ya llevo algunas semanas indicándoles que tendrán que hacer un programa de salud y que vayan pensando cosas que hacer.</p> <p>1º: Haremos los grupos de 6 personas (se les pedirá que sean mixtos y si falta algún alumno por estar enfermo lo meteremos en el que se quede con 5)</p> <p>2º: Haremos un "brain storming" para recordar lo hecho y cosas que se pueden hacer. Siempre teniendo en cuenta los principios del entrenamiento y las partes de la sesión.</p> <p>3º Temporalización de las 6 sesiones (4 en clase y 2 fuera del instituto). Hacemos en la pizarra una parrilla y vamos colocando los 5 grupos. Por días y contenidos para que no se repitan. Les dejo 15 minutos para que piensen la temporalización e ir poniéndolo en la parrilla. El profesor les va resolviendo dudas y ayudando a coger ideas, recordándole los principios del entrenamiento, partes de la sesión y aspectos importantes de organización.</p> <p>4º que vayan pensando objetivo del programa y test inicial y final para ver mejoras. (se hará en la primera y última sesión)</p> <p>5º podrán utilizar material deportivo y se valorará material alternativo o reciclado.</p> <p>6º Empiezan a pensar la sesión de la primera clase. Cómo ya han hecho muchas sesiones a lo largo del curso, están muy familiarizados con la elaboración de sesiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para próximo día traerán la sesión, no tienen que traerla en limpio, ni todo el grupo. Al final de la UD, todos los tendrán que traer en su cuaderno en limpio.

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 reflexión sobre que habilidades han sido más complicadas. Si se han orientado siempre la norte y si saben por dónde sale el sol (éste) y por dónde se pone. La estrella polar (osa mayor) en inglés (Northern star) marca el norte verdadero que se diferencia del norte magnético unos grados. Y que es un acuerdo de todos. <p>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.

OBSERVACIONES:

- Tienen que traer el cuaderno para tener claro todo lo trabajado durante el curso.



GRUPO OBSERVADO:	PUNTOS
EL GRUPO HA TRAÍDO LA SESIÓN POR ESCRITO ACORDE A LOS PLANIFICADO	
RESPETAN LAS PARTES DE LA SESIÓN Y LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO. Progresión, alternancia de cargas, variedad, etc.	
SE CUMPLE EL OBJETIVO DE LA SESIÓN MARCADO	
LAS ACTIVIDADES SON CREATIVAS Y VARIADAS	
DOMINAN EL CONTENIDO Y CONOCEN LOS MÉTODOS	
EL MATERIAL QUE UTILIZAN ES SUFICIENTE Y SE UTILIZA DE MANERA EFIZAZ PARA QUE LA CLASE SEA FLUIDA.	
UTILIZAN MATERIALES RECICLADOS Y/O ALTERNATIVOS	
REALIZAN ACTIVIDADES TENIENDO EN CUENTA LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL GRUPO. PUDIENDO SER REALIZADAS POR TODOS.	
COLABORAN TODOS Y AYUDAN A LOS QUE TIENEN MÁS PROBLEMAS, MOTIVÁNDOLOS Y TRABJANDO EN EQUIPO, RESOLVIENDO LOS PROBLEMAS QUE SURGEN DE MANERA EFICAZ. (DOBLE PUNTUACIÓN)	
RESPETAN Y FOMENTAN LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN SUS VIDAS COMO FUENTE DE SALUD PRESENTE Y FUTURA	
SI = 1 Puntos. ; A VECES= 0.5 P. ; NO = 0 P.	
Observaciones:	Total





U.D.: Planifico mi salud	CURSO: 4º	Bloque: Común	Tiempo sesión: 50	Nº Alumnos: 30	Sesión: 2
OBJETIVO de la sesión: Diseñar y poner en práctica una sesión del programa de actividad física y salud atendiendo a los objetivos establecidos en dicha sesión. Objetivos de aprendizaje: <ul style="list-style-type: none"> Conocer el cuerpo y sus necesidades para una mejora de las capacidades físicas Conocer los beneficios y riesgos de la actividad física a los largo de la vida Aumentar las posibilidades de rendimiento motor, mejorando calidad de vida Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno. Planificar actividades físicas para mis necesidades personales Valorar los aspectos de seguridad y de lesiones más comunes. Reconocer, valorar y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión Utilizar las TICS como recurso para gestionar mi actividad física y deportiva 					"REALIZACIÓN DE SESIONES"
CONTENIDOS: <ul style="list-style-type: none"> El cuerpo: necesidades y características individuales para la mejora de las CCFF Partes de la sesión: PI, PP, PF. Características e intensidades. Test de control: utilización para controlar la progresión y objetivos marcados Temporalización: Principios de planificación, progresión, individualidad, sobrecarga Utilización de contenidos vistos durante el curso: Conocer los 4 bloques de E.F. TICS: aspectos positivos y negativos. Crítica al consumismo de la sociedad. Trabajo en equipo: toma de decisiones, resolución de conflictos, empatía 					
METODOLOGÍA: Programa individualizado, descubrimiento guiado en reflexión					
RECURSOS: Material deportivo y reciclado o alternativo				LUGAR: Gimnasio y pistas	

FASE INICIAL – Tiempo total:			
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica
Variado	Grupos de 6	5	Se entrega la sesión al profesor y se les deja 5 minutos para preparar la sesión. Les daré feedback continuo. Y se les asignará una parte del gimnasio o pistas.

FASE PRINCIPAL – Tiempo total:			
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica
Variado	Grupos de 6	40	COMENZARÁN A REALIZAR LA SESIÓN. En la primera y última tendrán que hacer los test elegidos y comenzarán con la primera sesión.

FASE FINAL – Tiempo total:			
Material	Organización	T	Desarrollo y Representación gráfica
Antifaz	parejas	5	Rueda final con la sesión corregida y reflexión conjunta para mejorar para el siguiente día.



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:
 - Los grupos serán mixtos y en la sesión 5 me tendrán que traer todo en limpio (cuaderno del alumno)

GRUPO OBSERVADO:	SESIÓN NÚMERO:	PUNTOS
EL GRUPO HA TRAÍDO LA SESIÓN POR ESCRITO ACORDE A LOS PLANIFICADO		
RESPETAN LAS PARTES DE LA SESIÓN Y LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO. Progresión, alternancia de cargas, variedad, etc.		
SE CUMPLE EL OBJETIVO DE LA SESIÓN MARCADO		
LAS ACTIVIDADES SON CREATIVAS Y VARIADAS		
DOMINAN EL CONTENIDO Y CONOCEN LOS MÉTODOS		
EL MATERIAL QUE UTILIZAN ES SUFICIENTE Y SE UTILIZA DE MANERA EFIZAZ PARA QUE LA CLASE SEA FLUIDA.		
UTILIZAN MATERIALES RECICLADOS Y/O ALTERNATIVOS		
REALIZAN ACTIVIDADES TENIENDO EN CUENTA LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL GRUPO. PUDIENDO SER REALIZADAS POR TODOS.		
COLABORAN TODOS Y AYUDAN A LOS QUE TIENEN MÁS PROBLEMAS, MOTIVÁNDOLOS Y TRABJANDO EN EQUIPO, RESOLVIENDO LOS PROBLEMAS QUE SURGEN DE MANERA EFICAZ. (DOBLE PUNTUACIÓN)		
RESPETAN Y FOMENTAN LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN SUS VIDAS COMO FUENTE DE SALUD PRESENTE Y FUTURA		
SI = 1 Puntos. ; A VECES= 0.5 P. ; NO = 0 P.		
Total		
Observaciones:		

