

## CONDICIÓN FÍSICA

En esta Unidad Didáctica vamos a trabajar la Salud, la Condición Física, los Juegos, la Socialización y la Competición, que son las principales manifestaciones de la actividad motriz.

### **1.- OBJETIVOS**

- Desarrollar juegos colectivos de cooperación / oposición para la práctica de las diferentes C. F. B. identificando la capacidad trabajada en cada juego
- Aprender a dosificar el esfuerzo.
- Conocer los principales sistemas anatómicos y fisiológicos implicados en la actividad física, reconociendo y vivenciando las principales adaptaciones agudas desarrolladas con la actividad física, así como los principales movimientos de cada articulación
- Aprender a tomarse el pulso y valorar la importancia del mismo.
- Asumir las normas de clase, sobre todo aquellas relacionadas con el ejercicio físico seguro y correcto: calentamiento, vuelta a la calma, dosificar esfuerzos, hábitos higiénicos.
- No discriminar por razón de sexo y capacidad física. Juego limpio.

### **2.- CONTENIDOS**

#### **Conceptos:**

- Cualidades Físicas Básicas: Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.
- Sistemas anatómicos y fisiológicos
- Hábitos saludables.

#### **Procedimientos:**

- Actividades para aprender y dominar la toma del pulso.
- Juegos de cooperación / oposición
- Realización de test, adaptados a su nivel.
- Hábitos higiénicos

#### **Actitudes:**

- Valorar el esfuerzo realizado y las progresiones personales como forma de autoestima personal.
- Atención y respeto a las normas.
- Respetar y aceptar las propias limitaciones y la de los compañeros.
- Participación en todas las actividades de grupo aceptando las diferencias y no mostrando rechazo hacia el alumnado con un menor nivel de destreza.
- Autonomía en hábitos higiénicos de cuidado corporal

### **3.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- Conoce la forma de tomarse el pulso y lo practica
- Calcula correctamente sus pulsaciones.
- Conoce cuáles son las Capacidades Físicas Básicas y cómo se desarrollan.
- Tiene interés por mejorar su condición Física y muestra esfuerzo
- Conoce qué es un calentamiento y cómo se realiza.
- Respeta a los compañeros.

#### **4.- GLOBALIZACIÓN**

Esta Unidad Didáctica responde al principio de globalización, ya que en ella se dan relaciones de:

- Interdisciplinariedad:
  - Conocimiento del Medio: Normas de higiene, anatomía, fisiología
  - Lengua Castellana: Lectura de los apuntes dados.
- Intradisciplinariedad: Condición Física, Salud, Juegos, Socialización y Competición.
- Transversalidad:
  - Coeducación.
  - Educación para la Salud.
  - Fomento de la Lectura ( LOCE )

#### **5.- TEMPORALIZACIÓN:**

En todas las sesiones, los alumnos/as deben asearse y cambiarse de camiseta al finalizar la misma. En todas las sesiones pasará lista para ver si han traído el neceser y valorar así el hábito higiénico. Las sesiones son:

- Sesión 1: Aprender a tomarse el pulso
- Sesión 2: Sesión teórica: C. F. B. y Calentamiento
- Sesión 3: Juegos de las C. F. B.
- Sesión 4: Sesión Teórica: Anatomía y Fisiología
- Sesión 5: Juegos de Fuerza
- Sesión 6: Juegos de Flexibilidad
- Sesión 7: Juegos de Resistencia y Flexibilidad
- Sesión 8: Juegos de Velocidad de Reacción y Segmentaria
- Sesión 9: Juegos de Velocidad
- Sesión 10: Juegos de Velocidad
- Sesión 11: Circuito por estaciones
- Sesiones 12 y 13: Test Motores
- Sesión 14: Evaluación ( C. F. B. y anatomía )

#### **6.- METODOLOGÍA:**

##### **A.- TÉCNICA DE ENSEÑANZA:**

Será muy importante la información inicial en cada una de las sesiones para que los alumnos comprendan qué van a trabajar. En ella habrá que tener condiciones de silencio y tener un gran control sobre los alumnos.

Igualmente importante será el conocimiento de resultados

La técnica de enseñanza será sobre todo por indagación.

##### **B.- ESTILOS DE ENSEÑANZA.**

- Tradicionales: en cuanto a la enseñanza de la toma de las pulsaciones, realización de calentamientos, vuelta a la calma, flexibilidad, en la sesión 11 con el circuito por estaciones y en las sesiones 12 y 13 con la realización de test motores.
- Individualizadores: en la sesión 11, ya que en una posta van a elegir una u otra actividad en función de su capacidad o interés
- Socializadores.
- Cognoscitivos: al plantear sesiones a través del juego.

### C.- ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA:

Será analítica en cuanto al aprendizaje del calentamiento, toma de la F. C. y estiramientos

Será Global durante el desarrollo de las sesiones.

### D.- ORGANIZACIÓN – CONTROL

Los tipos de agrupamientos serán masivos para el calentamiento y vuelta a la calma, por lo tanto serán disposiciones formales. En la realización de juegos se formarán grupos, intentando que sean mixtos para fomentar la coeducación.

En las sesiones de velocidad al realizar relevos debemos realizar ejecuciones de tipo consecutivo para dosificar esfuerzos.

Hay que tener un gran control sobre los alumnos ya que estamos al principio de curso. No se trata de ser autoritarios, pero sí que deben respetar las normas de clase.

El maestro adoptará una posición externa a la hora de dar la información inicial y luego irá evolucionando por grupos para dar feedback, de modo que el tiempo útil sea el máximo posible.

En cuanto al clima de aula es importante que se favorezca la relación entre los alumnos, pero que cuando el maestro hable, deben atender y guardar silencio.

## 7.- EVALUACIÓN

### A.- DEL PROCESO DE APRENDIZAJE:

- Diariamente mediante la observación veré cómo se toman el pulso.
- Al final de la Unidad Didáctica realizaré un control sobre las C. F. B. y los principales conceptos anatómicos.
- En las sesiones 11 y 12 con la realización de test motores.
- Los hábitos higiénicos diariamente al pasar lista.
- En alguna sesión serán los alumnos los que lleven a cabo el calentamiento

### B.- DEL PROCESO DE ENSEÑANZA:

- Autoevaluación: tanto diaria como al final de la Unidad Didáctica.
- Ficha 1

## HOJA DE OBSERVACIÓN DIARIA

ALUMNOS/AS	Activo/ pasivo	Colabora con compañeros/ No colabora	Sabe tomarse el pulso	Juega limpio/tramposo	Integra/ discrimina

### Evaluación del proceso de enseñanza ( ficha 1 )

ASPECTO A EVALUAR / RESULTADO	MB	B	R	M
El profesor explicó los objetivos que queríamos conseguir en la primera sesión				
Durante el desarrollo de esta U. D. lo pasé...				
El material que utilizamos en clase era adecuado para desarrollar las actividades que nos propuso el maestro				
El tiempo que dedicamos a esta U. D. fue el suficiente para conseguir los objetivos que nos proponíamos				

- Lo que más me gustó de la U. D. de Condición Física fue...
- Lo que menos me gustó de la U. D. de Condición Física fue.....

**UNIDAD DIDÁCTICA:** Condición Física

**OBJETIVOS:** \* Aprender a correr respirando correctamente.

\* Aprender a tomarse el pulso y tomar conciencia del número de pulsaciones ante diferentes estímulos

**CURSO:** 5º de **Primaria**

**SESIÓN Nº:** 1

**MATERIALES:** Ninguno

Antes de comenzar la sesión le explicaremos a los alumnos lo siguiente:

- Qué son las pulsaciones.
- Cuantas se tienen en reposo y al realizar alguna actividad.
- Cómo conseguir bajar el número de pulsaciones.
- Formas de tomar el pulso

Una vez explicado, nos tomaremos el pulso y les pediremos que todas las mañanas se tomen el pulso en casa.

#### **CALENTAMIENTO**

1.- Estático y en movimiento de banda a banda

( Nos tomaremos el pulso nuevamente y notaremos cómo suben las pulsaciones ).

#### **PARTE PRINCIPAL**

1.- “ La cadena “.

( Una vez terminado el juego nos tomaremos el pulso justamente después de acabar, pasado 1 minuto y pasado 3 minutos ).

2.- “ El cortahilos “

3.- “ La muralla china “

4.- “ La liebre “.

Todos cazan a un compañero, quien lo toca se convierte en liebre y deben ir a pillarlo. Así sucesivamente

#### **VUELTA A LA CALMA**

1.- Estiramiento de las extremidades inferiores y superiores.

( Antes de volver a clase nos tomamos otra vez el pulso ).

## SESIÓN N° 2

Explicación en clase de las Capacidades Físicas Básicas y del calentamiento  
( sólo se entregarán apuntes de las C. F. B )

**UNIDAD DIDÁCTICA:** Condición Física

**OBJETIVOS:** \* Adquirir el hábito de tomarse el pulso.

\* Conocer cuáles son las Cualidades Físicas Básicas

**CURSO:** 5° de Primaria

**SESIÓN N°:** 3

**MATERIALES:** Ninguno

### CALENTAMIENTO

1.- Estático y en movimiento de banda a banda

( Nos tomaremos el pulso nuevamente y notaremos cómo suben las pulsaciones

### PARTE PRINCIPAL

1.- “ La cueva del zorro “.

Se señala un círculo, que será la “ cueva del zorro “. El zorro debe pillar a los conejos y cuando esto suceda, el conejo pasa a ser zorro, pero debe llegar primero a la cueva. En ese trayecto, el resto de compañero podrán palmearlo de cintura para abajo.

Variantes: varios zorros.

2.- Juegos de FUERZA:

- Nos colocamos por parejas de similar peso y talla:

- Tracción de brazos.
- Repulsión de brazos.
- Pulso gitano
- Pelea de gallos.

- Juegos de VELOCIDAD:

- Blanco – negro.

- RESISTENCIA:

- Realizamos 3 minutos de carrera continua. Les haremos ver la importancia de respirar bien durante la carrera y de llevar un buen ritmo sin empezar muy fuerte.

( Nos tomaremos el pulso después de correr ).

### VUELTA A LA CALMA

1.- FLEXIBILIDAD:

Realizaremos ejercicios de cuello, brazos, cintura y piernas

( Antes de volver a clase nos tomamos otra vez el pulso ).

