

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Valorando mi Condición Física: ¿Cómo estoy?

Sinopsis

La presente SA: " Valorando mi Condición Física: ¿Cómo estoy?", tiene como objetivo sensibilizar al alumnado sobre la importancia del cuidado de la salud y de sus hábitos de actividad física. Acercar a nuestro alumnado hacia el conocimiento de su propio nivel de condición física como punto de partida, para poder ir diseñando a lo largo de este primer curso algunas herramientas que le ayuden en su mejora de su condición física y salud, irán sentando las bases para que, en posteriores cursos y de forma autónoma, sea capaz de diseñar planes de entrenamiento que le ayuden a mejorar su condición física y salud, repercutiendo en su mejora de calidad de vida y la creación de hábitos de vida saludable.

Datos técnicos

Autoría: RICARDO FERNÁNDEZ BECEIRO

Centro educativo: ANAGA

Tipo de Situación de Aprendizaje: Tareas

Estudio: 1º Educación Secundaria Obligatoria (LOMCE)

Materias: Educación Física (EFI)

Identificación

Justificación: Evaluar el estado de salud y de la condición física del alumnado es uno de los grandes objetivos que se pretenden en estos primeros cursos de la Educación Secundaria Obligatoria. Acercar la evaluación al alumnado y que de forma autónoma pueda tener en cuenta sus propios niveles iniciales de las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza, resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido, podrán ayudarle a planificar en cursos posteriores un adecuado programa de entrenamiento que le sirva para mejorar su salud y calidad de vida. También la presente situación de aprendizaje sentará las bases para un adecuado empleo de los valores de la frecuencia cardíaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo y poder así aplicar pausas de recuperación adecuadas. Estamos ante una de las situaciones de aprendizaje claves en la programación didáctica de este primer curso de la ESO, a través de la misma se empleará un vocabulario y se experimentarán formas de trabajo que sentarán las bases para posteriores intervenciones prácticas.

Finalmente cabe reseñar, que es una situación de aprendizaje ideal, para implicar a la familia, ya que el alumnado conocerá los protocolos de actuación de los test, los cuáles se antojan fáciles de aplicar en el contexto familiar, por lo que se le invitará al alumnado para que proponga la realización de los mismos a su entorno familiar cercano y poder así debatir los resultados y establecer un clima de aprendizaje en casa.

Fundamentación curricular

Criterios de evaluación para Educación Física

Código	Descripción
SEFI01C01	<p>Incrementar las capacidades físicas y coordinativas básicas, previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardíaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo y adoptando hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar la autoexigencia del alumnado en cuanto a su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas y coordinativas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza, resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará el empleo de los valores de la frecuencia cardíaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo, aplicando pausas de recuperación adecuadas.</p> <p>Asimismo, se constatará con este criterio si el alumnado identifica y adopta determinados hábitos y conductas relacionadas con la higiene, la alimentación, la profilaxis de la actividad física, la actitud postural y el consumo responsable. Se comprobará también el uso de la indumentaria adecuada, la adopción de posturas correctas, el uso de las</p>

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Valorando mi Condición Física: ¿Cómo estoy?

Código	Descripción
	normas de seguridad y prevención de lesiones, si la hidratación es la correcta, el uso de técnicas de respiración y relajación y si atiende a su higiene personal.
Competencias del criterio SEFI01C01	Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales.

Fundamentación metodológica/concreción

Modelos de Enseñanza: Enseñanza directiva

Fundamentos metodológicos: En la primera sesión, se realizará una evaluación grupal del alumnado para detectar los conocimientos previos que poseen. Explicaremos la validez de un TEST, su protocolo, su utilidad, así como repasaremos las capacidades físicas básicas implicadas en el desarrollo motor de una persona. Una vez que partamos de los conocimientos previos del alumnado, el alumnado experimentará las diferentes prácticas de los test, en grupos heterogéneos, partiremos de actividades donde trabaje el gran grupo clase, y evolucionaremos hacia actividades de grupos reducidos, otorgándole una mayor poder en la toma de decisiones al alumnado, como el empleo del cronómetro, el orden de actuación del alumnado, así como la explicación entre los propios alumnos/as de cada uno de los test físico a realizar. Comenzaremos con estilos de enseñanza aprendizaje más directivos e iremos avanzando hacia estilos menos directivos. El rol del profesorado pasará de la demostración y de la transmisión de conocimientos, a observador y retroalimentador de las intervenciones del alumnado. La presente situación de aprendizaje se vincula con el Proyecto de Salud (RCEPS) del centro, con el objetivo de formentar en alumnado hábitos de vida saludables, conocer su propio estado físico y de salud, poder realizar una valoración crítica y constructiva del mismo. Los aprendizajes esperados extraídos de los criterios de evaluación que se establecen en esta situación de aprendizaje son:

- Conocer las diferentes capacidades físicas básicas implicadas en el desarrollo motor.
- Vivenciar y experimentar los diferentes test físicos para valorar su condición física.
- Valorar los resultados obtenidos, de forma constructiva y establecer un compromiso de mejora.
- Motivar al grupo clase para la mejora de los resultados obtenidos.
- Favorecer dinámicas de trabajo cooperativo que ayuden a solventar las dificultades individuales encontradas.
- Utilizar con autonomía herramientas vinculadas al deporte: cronómetro, aplicaciones móviles.

Para ello secuenciaremos la presente situación de aprendizaje en 4 sesiones. El profesorado explicará la distribución de los tiempos en las sesiones, detallando 5 partes: 1.- FASE INICIAL. Presentación y breve explicación del desarrollo de la sesión y colocación del material (5 minutos). 2. Calentamiento general y específico en función del test a realizar (6 minutos). 3.- FASE CENTRAL. Parte principal de la sesión, NÚCLEO DE LA SESIÓN (20 minutos), en la que se realizarán los tests físico sujetos a valorar. 4.- Parte de vuelta a la calma: estiramientos estáticos individuales, por parejas, dirigidos por el profesor (4 minutos) 5.- FASE FINAL o de cierre de la sesión, en el momento de realizar una valoración de los resultados, de emitir retroalimentaciones, aclarar dudas o dificultades surgidas en el grupo (3 minutos).

Actividades de la situación de aprendizaje

[1]- ¿Cómo estoy?: Valorando mi salud

Se distribuirá al alumnado en dos grandes grupos heterogéneos, se empleará el cuaderno de Educación Física, lápiz, báscula, metro y calculadora.

El alumnado se pesará, se medirá y hallará el IMC.

$IMC = \text{Peso} / (\text{talla})^2$. Se pondrá un ejemplo en la pizarra para ayudar en la explicación de la operación matemática a realizar.

Una vez aportados los datos, se procederá a la explicación de los valores obtenidos, proyectándose un gráfico con la explicación de cada valor.

Menos de 18 (por debajo del peso ideal en relación a su estatura)

Entre 18-25 (peso ideal, normal)

Entre 25 - 30 (por encima de su peso ideal para su estatura)

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Valorando mi Condición Física: ¿Cómo estoy?

[1]- ¿Cómo estoy?: Valorando mi salud

Más de 30 (indica un grado de sobrepeso)

Se realizará un pequeño debate entre el alumnado para comentar los resultados obtenidos y sensibilizar al alumnado sobre la importancia de mantener los valores en los indicadores saludables. Se le invitará a que realice este mismo procedimiento, ya aprendido en el aula, a sus familiares y poder intercambiar los conocimientos aprendidos.

Finalizaremos esta primera sesión, realizando el TEST de RUFFIER, una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardiaca y por tanto el nivel de forma física de una persona.

Es un test basado en una fórmula que sirve para obtener un coeficiente que nos da una valoración acerca de nuestro estado de forma. Dicho coeficiente se obtiene mediante la realización de 30 flexiones de piernas de un tiempo de 45 segundos.

(P1 + P2 + P3) - 200 / 10

P1 = Pulsaciones por minuto en reposo .

P2 = Pulsaciones por minuto después del ejercicio .

P3 = Pulsaciones por minuto después de un minuto de recuperación.

Consideraciones del TEST de RUFFIER:

En primer lugar se mide las pulsaciones en reposo (de pie o sentado o acostado) durante 1 minuto (P1) (o durante 15 segundos multiplicadas por 4 para conocer las pulsaciones equivalentes por minuto).

Situándonos de pie, haremos 30 flexo-extensiones profundas de piernas (sentadillas), a ritmo constante con el tronco recto, en ángulo de 90°, en 45 segundos con las manos en la cadera. Si se terminan las sentadillas antes de los 45 segundos se continúa hasta el final.

Después de realizar este ejercicio y anotar las pulsaciones durante 1 minuto (P2), se realiza un descanso de 1 minuto (de pie o sentado) y se procede a registrar de nuevo las pulsaciones por minuto (P3)

Finalmente calcularemos mediante la fórmula el valor del TEST de RUFFIER, y según este valor tendremos que:

Si = 0 rendimiento cardiovascular (CV) excelente (propio de atletas).

Si = entre 0,1 y 5 rendimiento bueno.

Si = entre 5,1 y 10 rendimiento medio

Si = entre 10,1 y 15 rendimiento insuficiente.

Si = entre 15,1 y 20 rendimiento CV malo (requiere evaluación médica).

Nota: Las pulsaciones deben medirse en 15 segundos multiplicadas por 4 (equivalentes a un minuto).

También se le invitará a que realice este mismo procedimiento, ya aprendido en el aula, a sus familiares y poder intercambiar los conocimientos aprendidos.

Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
	- Test de Ruffier - Debate - Informe con mediciones	- Grupos Heterogéneos - Gran Grupo - Trabajo individual	1	Báscula, tallímetro, lápiz, calculadora, cuaderno de Educación Física.	Gimnasio	

[2]- Valorando mis Capacidades Físicas 2: Velocidad y Agilidad

Se agrupará al alumnado en 4 grupos de 6, fomentando un aprendizaje cooperativo. Se aportará a cada grupo un cronómetro, así como las indicaciones y protocolos de cada uno de los test que están recogidas en cuaderno de Educación Física. El profesorado en la fase inicial de la clase, invitará a un/a alumno/a a que lea en alto las instrucciones de cada test para ir aclarando las dudas que puedan surgir y poder así establecer las directrices básicas para que el grupo clase vaya avanzando y experimentando los test con autonomía.

Los Test a realizar en esta segunda sesión estarán relacionados con las capacidades físicas básicas de Velocidad y Agilidad (capacidad física resultante de la combinación entre velocidad y flexibilidad):

* TEST de Velocidad 5 x 10:

Desde la posición de partida, se tocará cada cono y nos desplazaremos el número de veces indicado lo más rápido posible, en un recorrido de ida y vuelta. 10 metros 5 veces. Desplazarse a un cono es una vez. Se anotará el tiempo.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Valorando mi Condición Física: ¿Cómo estoy?

[2]- Valorando mis Capacidades Físicas 2: Velocidad y Agilidad

*** TEST DE AGILIDAD:**

Desde la posición de partida, se realizará un circuito de sprint, (el cual demostrará previamente el profesorado) rodear un cono, pasar por debajo de una valla, rodear otro cono y saltar dos vallas de forma consecutiva separadas a una distancia de 6 metros y tendrán una altura de 0,75m. Se anotará el tiempo.

TEST DE FRECUENCIA DE PIERNAS:

En esta prueba deberás colocar tus pies dentro del recuadro y a la voz de ¡ya!, deberás realizar 12 ciclos de abrir y cerrar piernas. Cada vez que abras la piernas tus pies estarán fuera del cuadrado y cuando cierres ambos pies estarán dentro del mismo. Se anotará el tiempo.

*** TEST DE FRECUENCIA DE BRAZOS:**

En esta prueba deberás colocar una mano fija dentro de un recuadro y a la voz de ¡ya!, deberás realizar 25 ciclos llevando la mano dominante a la derecha y a la izquierda, tocando lo más rápidamente posible los círculos dibujados en la mesa. Se anotará el tiempo.

Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
	- Informe mediciones test	- Trabajo individual - Grupos Heterogéneos	1	Cronómetro, lápiz, cuaderno de Educación Física, conos de colores, vallas, aro, mesa.	Gimnasio.	

[3]- Valorando mis Capacidades Físicas Básicas 1: Fuerza y flexibilidad

Se agrupará al alumnado en 4 grupos de 6, fomentando un aprendizaje cooperativo. Se aportará a cada grupo un cronómetro, así como las indicaciones y protocolos de cada uno de los test que están recogidas en el cuaderno de Educación Física. El profesorado en la fase inicial de la clase, invitará a un alumno/a a que lea en alto las instrucciones de cada test para ir aclarando las dudas que puedan surgir y poder así establecer las directrices básicas para que el grupo clase vaya avanzando y experimentando los test con autonomía.

Los Test a realizar en esta segunda sesión estarán relacionados con la capacidades físicas básicas de Fuerza y Flexibilidad:

*** TEST FLEXIONES (FONDOS DE BRAZOS):**

Desde la posición del dibujo del cuaderno de Educación Física (cuerpo extendido mirando hacia el suelo y con las manos ligeramente más separadas de la anchura hombros, realizar el mayor nº de fondos seguidos para brazos (planchas). No hay límite de tiempo. El tronco debe permanecer recto (dibujo) y la barbilla casi debe tocar el suelo al flexionar. No apoyes el pecho en el suelo. La mirada hacia delante.

*** TEST DE ABDOMINALES ISOMÉTRICOS:**

Aguantar en posición de plancha en la posición del dibujo del cuaderno de Educación Física durante 30 segundos. (nivel bueno) **o 45 segundos** (muy bueno). Mantén en línea el eje cuello, espalda y piernas.El/La compañero/a valorará si has realizado la prueba correctamente.

*** TEST FLEXIÓN MANTENIDA (PULL UPS):**

Consiste en mantener el peso de tu cuerpo, colocando las manos en lo alto de la espaldera. Las palmas de las manos mirando hacia ti y la separación de las manos a la altura de los hombros. La barbilla siempre por encima de la barra. Una vez bajes la barbilla de esa altura, la prueba finalizará. Tu compañero/a anotará el tiempo logrado. Deberás mantener el cuerpo totalmente estirado. Contrae el abdomen para facilitar una buena postura.

*** TEST SEAT AND REACH:**

Desde la posición que se indica en el dibujo (sentado en el suelo y apoyando los pies sobre un banco de madera), realiza una flexión del tronco llevando las dos manos hacia la punta de los pies, deslizando el objeto (cartón) sobre la cinta métrica. Debes mantener la posición durante al menos 5 segundos y anotar los centímetros alcanzados.

Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- SEFIO1C01	- Informe mediciones test	- Trabajo individual - Grupos Heterogéneos	1	Cronómetro, cuaderno de Educación Física, lápiz, espalderas, banco sueco, cinta métrica.	Gimnasio	

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Valorando mi Condición Física: ¿Cómo estoy?

[4]- Valorando mis Capacidades Físicas 3: Resistencia Aeróbica

En esta última sesión de valoración de la condición física, donde realizaremos el TEST de COPPER, se establecerán parejas, donde un/a compañero/a tomará el tiempo parcial y total de su compañero/a. Para ello el/la compañero/a que observa tomará el cuaderno de Educación Física del compañero o compañera que realizará este test de carrera durante 12 minutos, sobre un circuito delimitado por el profesorado.

Cada vuelta al circuito delimitado por conos tiene una distancia de 200 metros. Cuando recorra 1 vuelta la circuito de 200 metros, el/la compañero/a anotará el tiempo de paso por vuelta y poder así establecer si transcurridos los 12 minutos el/la compañero/a ha logrado mantener un ritmo constante, así como la distancia recorrida a lo largo de los 12 minutos. Para ello deberá realizar una sencilla multiplicación, consistente en multiplicar el número de vueltas realizadas x 200 metros. Antes de realizar el test, se tomará el pulso al inicio y una vez finalizado el test se tomará el pulso al final y estableceremos un pequeño debate y reflexión sobre el incremento de la frecuencia cardiaca tras un esfuerzo. En el cuaderno de Educación Física se establecerá un gráfico para que el/la alumno/a que observa pueda ir trasladando los tiempos obtenidos, así como una tabla que relaciona los metros recorridos con una calificación numérica.

Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- SEFIO1C01	- Informe mediciones test	- Trabajo individual - Grupos Heterogéneos	1	Teléfono móvil o cronómetro, cuaderno de Educación Física, lápiz, conos de colores y tiza.	Pista exterior polideportiva.	El alumnado deberá entregar al profesor la ficha de los resultados obtenidos en cada uno de los test, realizando una valoración de su estado de salud, en función de los resultados de cada uno de los test y de las indicaciones marcadas el profesor a lo largo de la situación de aprendizaje.

[5]- Propuestas de mejora

El alumnado deberá entregar al profesorado la ficha de los resultados obtenidos en cada uno de los test, realizando una valoración de su estado de salud. En función de los resultados de cada uno de los test y de las indicaciones marcadas por el profesorado a lo largo de la situación de aprendizaje, el alumnado incluirá propuestas saludables para incorporar a lo largo del curso y mejorar su estado físico.

El alumnado terminará esta SA con un debate final sobre las propuestas de vida saludable y el profesorado prestará especial atención en recordar que los resultados son individuales y evitar comparaciones entre el alumnado.

Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
	- Informe final con propuestas de mejora saludables - Debate	- Gran Grupo - Trabajo individual	1		Aula	

Fuentes, Observaciones, Propuestas

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Valorando mi Condición Física: ¿Cómo estoy?

Fuentes:

Observaciones: CRITERIO DE EVALUACIÓN nº 1 : Incrementar las capacidades físicas y coordinativas básicas, **previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardíaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo y adoptando hábitos higiénicos**, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.

RÚBRICAS:

(1-4).- El/la alumno/a no respeta los protocolos de los test y/o no los realiza, manteniendo una actitud pasiva en la realización de los mismos.

(5-6).- El/la alumno/a realiza los protocolos de los test de forma correcta, pero no manifiesta una actitud de esfuerzo y superación por mejorar los resultados obtenidos. Además no se muestra reflexivo ante los resultados obtenidos.

(7-8).- El/la alumno/a realiza los protocolos de los test de forma correcta y manifiesta una actitud de esfuerzo y superación por mejorar los resultados obtenidos. Además se muestra reflexivo ante los resultados obtenidos.

(9-10).- El/la alumno/a realiza los protocolos de los test de forma correcta y manifiesta una actitud de esfuerzo y superación por mejorar los resultados obtenidos. Además se muestra reflexivo ante los resultados obtenidos empleando una terminología rica en expresiones y promueve una buena dinámica de trabajo en grupo.

Propuestas: