

SA: EVOCACIÓN DEL CALENTAMIENTO

OBJETIVOS DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

- Comprender y aplicar los principios del calentamiento, organizando ejercicios seguros, progresivos y adaptados a la actividad física posterior.
- Diseñar, dirigir y mejorar cooperativamente un calentamiento.
- Evocar, relacionar y transferir los aprendizajes adquiridos para adaptar el calentamiento a diferentes actividades y contextos físico-deportivos.

CONCRECIÓN CURRICULAR

COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES OPERATIVOS:

- STEM5:** aplica conocimientos científicos y criterios de seguridad para promover la salud.
- CPSAA3:** participa cooperativamente, asume responsabilidades...
- CPSAA5:** planifica su trabajo, utiliza la autoevaluación y la coevaluación ...

COMPETENCIA ESPECÍFICA	SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, ...	• EFI.2.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores.	- 1.2
2. Adaptar, con progresiva autonomía, las capacidades físicas y motrices,...	• EFI.2.C.II. Utilización consciente del cuerpo.	- 2.1
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva...	• EFI.2.D.I.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo.	- 3.2

SESIONES

1. Evocamos, experimentamos y contrastamos	Motivación/Activación Exploración/Estructuración Aplicación
2. Diseñamos, aplicamos y mejoramos	
3. Dirigimos, evaluamos y transferimos	

PRODUCTO/EVIDENCIA

Cada equipo deberá:

1. Diseñar un calentamiento de 8-10 minutos.
2. Adaptarlo a una actividad física o deporte concreto.
3. Justificar la selección y el orden de los ejercicios.
4. Dirigirlo ante sus compañeros.
5. Mejorarlo a partir del feedback recibido.

El producto podrá presentarse mediante una ficha, infografía o vídeo explicativo.

DISEÑO UNIVERSAL PARA EL APRENDIZAJE

1. Proporcionar múltiples formas de representación. Redes de reconocimiento (qué aprendo): cada alumno/a percibe la información de una forma distinta.

2. Proporcionar múltiples formas de compromiso e implicación. Redes estratégicas (cómo lo aprendo): cada alumno/a tiene sus propias habilidades estratégicas para expresar lo que sabe.

3. Proporcionar múltiples formas de acción y expresión. Redes afectivas (por qué aprendo): para que todos los alumnos se sientan motivados en el proceso E-A.

Orientaciones para la
atención del alumnado
con dificultades de
aprendizaje

Hipervínculo

Presentar las partes del calentamiento mediante explicaciones, demostraciones prácticas e infografías.

Facilitar modelos visuales de ejercicios, secuencias y progresiones de intensidad.

Activar los conocimientos previos mediante preguntas, esquemas y ejemplos antes de consultar los materiales.

Permitir que cada equipo elija la actividad físico-deportiva para la que diseñará el calentamiento.

Establecer un reto claro, cercano y útil: dirigir un calentamiento que prepare realmente al grupo.

Ofrecer feedback concreto y destacar el progreso, la participación y la mejora de la propuesta.

Permitir distintos roles: diseñar, dirigir, demostrar, observar o registrar el feedback.

Ofrecer diferentes formatos para presentar el producto: ficha, infografía, vídeo o explicación oral.

Adaptar los ejercicios, desplazamientos, intensidad, materiales y tiempos a las necesidades del alumnado.

Cada docente adaptará y la ajustará esta situación de aprendizaje a cada nivel, contexto, circunstancias, características y capacidades de su alumnado. En definitiva, atenderá a la diversidad de su alumnado aplicando todas las medidas generales y específicas que su alumnado requiera.