

SESIÓN 1: EVOCAMOS, EXPERIMENTAMOS Y CONTRASTAMOS

OBJETIVOS DE LA SESIÓN	- Comprender las funciones y las partes principales del calentamiento. - Recuperar los conocimientos previos sin consultar apuntes. - Experimentar y comparar distintas formas de organizar un calentamiento
SABERES BÁSICOS	- EFI.2.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. - EFI.2.C.II. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales. - EFI.2.D.I.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.

METODOLOGÍA

	MATERIALES E INSTALACIONES
• T. de enseñanza: Indagación y búsqueda • Estilo de enseñanza: Descubrimiento guiado • Estrategia en la práctica: Global • Agrupamientos: Individual, parejas, equipos reducidos y gran grupo. • Rol del profesor: Presenta el reto, plantea preguntas, dirige la experiencia y guía el contraste. • Rol del alumnado: Evoca, experimenta, compara, clasifica, justifica y corrige.	• Materiales: infografía, conos y esterillas. • Instalaciones: pabellón.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

T	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN PREVIA
5'	- Control de asistencia y explicar el objetivo principal de la sesión. - Explicación de la situación de aprendizaje desgranando en la pizarra la secuenciación de sesiones. - Se presenta el producto final: diseñar, dirigir y mejorar un calentamiento de 8-10 minutos adaptado a una actividad físico-deportiva.

7'	ACTIVIDADES DE MOTIVACIÓN/ACTIVACIÓN		
Nº	Descripción	Organización	Tiempo
1	Evocación individual: Sin consultar materiales, cada alumno escribe o representa todo lo que recuerda sobre el calentamiento: finalidad, partes, ejercicios, intensidad y seguridad.	Individual	7'
40'	ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN / ESTRUCTURACIÓN		
Nº	Descripción	Organización	Tiempo
1	Pienso, comparto y reconstruyo: Comparan sus respuestas por parejas y después elaboran en equipos un esquema común. Deben señalar las dudas o desacuerdos que aparezcan.	Parejas	8'
2	Calentamiento desordenado: El docente dirige ejercicios presentados deliberadamente sin una progresión clara. El alumnado los realiza e identifica errores relacionados con el orden, la intensidad, la especificidad o la seguridad.	Grupos	12'
3	Laboratorio del calentamiento: Los equipos reciben ejercicios y deben clasificarlos: activación general, movilidad dinámica, aumento progresivo de intensidad y ejercicios específicos. Después los ordenan justificando sus decisiones.	Grupos	12'
4	Contraste con el modelo: Se presenta una infografía con las partes y principios del calentamiento. Cada equipo compara el modelo con su esquema inicial y corrige o completa sus ideas.	Grupos	8'
8'	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN/CONCLUSIÓN.		
Nº	Descripción	Organización	Tiempo
1	Evocación final: Sin mirar la infografía, responden: ¿qué partes debe tener un calentamiento?, ¿cómo debe evolucionar la intensidad? y ¿qué debemos tener en cuenta para adaptarlo?	Gran grupo	5'
2	Vuelta a la calma: Respiración lenta y puesta en común de una idea aprendida y un error corregido	Individual	3'

SESIÓN 2: DISEÑAMOS, APLICAMOS Y MEJORAMOS

OBJETIVOS DE LA SESIÓN	- Diseñar cooperativamente un calentamiento adaptado a una actividad físico-deportiva. - Aplicar el calentamiento diseñado y comprobar su progresión, seguridad y adecuación. - Utilizar la coevaluación para introducir mejoras en la propuesta.
SABERES BÁSICOS	- EFI.2.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. - EFI.2.C.I.I. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales. - EFI.2.D.I.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafío.

METODOLOGÍA

• T. de enseñanza: Indagación y búsqueda • Estilo de enseñanza: Resolución de problemas y Descubrimiento guiado • Estrategia en la práctica: Global • Agrupamientos: Equipos heterogéneos y parejas de equipos. • Rol del profesor: Organiza, observa, plantea preguntas y ofrece feedback. • Rol del alumnado: Diseña, prueba, observa, coevalúa y mejora.	MATERIALES E INSTALACIONES • Materiales: Ficha para diseñar calentamiento, material deportivo y esterillas. • Instalaciones: pabellón.
--	--

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

T	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN PREVIA
3'	- Control de asistencia y explicar el objetivo principal de la sesión. - Explicación de la sesión.

6'	ACTIVIDADES DE MOTIVACIÓN/ACTIVACIÓN		
Nº	Descripción	Organización	Tiempo
1	Evocación en movimiento: El alumnado se desplaza por el espacio. Al escuchar una señal, debe explicar a un compañero una parte del calentamiento, su función o un principio que recuerde de la sesión anterior.	Individual	6'
47'	ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN / ESTRUCTURACIÓN		
Nº	Descripción	Organización	Tiempo
1	Análisis de dos modelos: Se presentan dos secuencias breves. Los equipos deciden cuál está mejor diseñada y justifican su respuesta utilizando los criterios aprendidos.	Grupos	6'
2	Elección del contexto: Cada equipo elige una actividad: fútbol sala, baloncesto, bádminton, atletismo, lucha, expresión corporal u otra propuesta autorizada.	Grupos	7'
3	Diseño cooperativo: Elaboran un calentamiento de 8-10 minutos. Deben indicar ejercicios, duración, organización, progresión, adaptación al deporte y medidas de seguridad.	Grupos	12'
4	Prueba cruzada: Los equipos se emparejan. Un equipo aplica su propuesta y el otro participa y observa. Después intercambian las funciones. Puede probarse una versión reducida para ajustar el tiempo.	Grupos	10'
5	Coevaluación: Cada equipo ofrece feedback mediante tres frases: «Funciona bien...», «Podría mejorar...» y «Proponemos probar...».	Grupos	7'
6	Rediseño: Incorporan al menos una mejora y explican por qué la realizan.	Grupos	5'
3'	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN/CONCLUSIÓN.		
Nº	Descripción	Organización	Tiempo
1	Cierre: Cada equipo expresa el cambio más importante introducido en su calentamiento.	Gran grupo	3'

SESIÓN 3: DIRIGIMOS, EVALUAMOS Y TRANSFERIMOS

OBJETIVOS DE LA SESIÓN	- Dirigir con claridad y seguridad el calentamiento diseñado. - Evaluar el producto y la participación de cada integrante del equipo. - Transferir los aprendizajes para adaptar el calentamiento a nuevos contextos
SABERES BÁSICOS	- EFI.2.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. - EFI.2.C.II. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales. - EFI.2.D.I.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.

METODOLOGÍA

• T. de enseñanza: Indagación y búsqueda • Estilo de enseñanza: Resolución de problemas • Estrategia en la práctica: Global • Agrupamientos: Parejas de equipos y gran grupo. • Rol del profesor: Organiza, controla, observa y evalúa. • Rol del alumnado: Dirige, demuestra, participa, adapta, evalúa y reflexiona.	MATERIALES E INSTALACIONES
	• Materiales: • Instalaciones: pabellón.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

T	ACTIVIDADES E INFORMACIÓN PREVIA
5'	- Control de asistencia y explicar el objetivo principal de la sesión. - Explicación de la sesión.

5'	ACTIVIDADES DE MOTIVACIÓN/ACTIVACIÓN		
Nº	Descripción	Organización	Tiempo
1	Evocación inicial: Cada equipo recuerda, sin consultar su ficha, las partes, el orden y los criterios de éxito de su propuesta. Después comprueba si falta algún elemento.	Individual	5'
40'	ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN / ESTRUCTURACIÓN		
Nº	Descripción	Organización	Tiempo
1	Preparación: Distribuyen funciones, preparan el material y delimitan el espacio.	Grupos	5'
2	Dirección de los calentamientos: Los equipos se organizan por parejas. En la primera ronda, un equipo dirige su calentamiento durante 8-10 minutos y el otro participa. Después intercambian las funciones. Varias parejas trabajan simultáneamente.	Grupos	20'
3	Reto de transferencia: Cada equipo recibe una situación inesperada: poco espacio, ausencia de material, bajas temperaturas, participantes con diferente condición física o cambio de deporte. Debe explicar cómo adaptaría el calentamiento.	Grupos	8'
4	Evaluación del producto: El equipo participante valora la claridad, progresión, especificidad, seguridad y participación. El docente recoge evidencias mediante una escala de observación.	Grupos	7'
10'	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN/CONCLUSIÓN.		
Nº	Descripción	Organización	Tiempo
1	Autoevaluación y reflexión: Cada alumno responde: ¿qué he aportado?, ¿qué hemos mejorado?, ¿qué decisión justifico mejor? y ¿qué cambiaría la próxima vez?	Individual	6'
2	Vuelta a la calma: Movilidad suave y respiración mientras se recuperan oralmente las tres ideas esenciales de la SA.	Individual	4'

