

SA: SALUD Y AF

OBJETIVOS DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

- Comprender la relación entre el funcionamiento del aparato locomotor y la prevención de lesiones.
- Aplicar correctamente ejercicios de fuerza y movilidad orientados a la salud y la prevención de lesiones.
- Desarrollar hábitos de autorregulación y cuidado corporal durante la práctica física.

CONCRECIÓN CURRICULAR

COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES OPERATIVOS:

- CCL3. Comprende, produce y revisa textos de carácter expositivo o argumentativo adaptados a diferentes contextos.
- STEM2. Utilizar el conocimiento científico para interpretar fenómenos y tomar decisiones fundamentadas sobre la salud, el medio ambiente y el bienestar personal.
- CPSAA2. Adopta hábitos de vida saludables mediante la autorregulación del esfuerzo.

COMPETENCIA ESPECÍFICA	SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
- 1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando ... - 3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, ...	EDFI.I. A.1.Salud física. EDFI.I. B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. EDFI.I. C.3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas. EDFI.I. F.4.Previsión de riesgos asociados a las actividades.	- 1.2 - 1.3 - 1.4 - 3.3

SESIONES

1. Variación de la Frecuencia cardiaca. 2. Introducción a Zonas de entrenamiento. 3. Técnica básica en ejercicios de fuerza. 4. Evaluación de debilidades y acortamientos musculares. 5-6. Debate personal.	Exploración/Estructuración Exploración/Estructuración Exploración/Estructuración Exploración/Estructuración Aplicación
---	---

PRODUCTO/EVIDENCIA

Analizar la propia salud y condición física a partir de datos reales (frecuencia cardiaca y hábitos de vida), comprender la relación entre esfuerzo y salud cardiovascular y reflexionar sobre cómo mejorar los hábitos cotidianos.

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.

- **Videos en Edpuzzle:** El corazón, el motor de la vida.
- **Google Classroom:** Fichas de clase, videos explicando la fichas, material audiovisual relacionado con las sesiones.

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.

- **Debates** en clase sobre los aprendizajes adquiridos.

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.

- Proporcionar múltiples medios físicos de acción: alternativas en el ritmo y plazos, respuestas variables o diferentes...
- Ofrecer diferentes posibilidades para interactuar con los materiales: ofrecer alternativas distintas para utilizar materiales...
- Integrar el acceso a herramientas y tecnologías de asistencia: facilitar plantillas para los trabajos...

Orientaciones para la
atención del alumnado
con dificultades de
aprendizaje

Hipervínculo

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

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.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Durante el desarrollo de la situación de aprendizaje, el docente debe conseguir que todo el alumnado, sin excepción, consiga los objetivos de aprendizaje, adaptándose a los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje. Por ello, toda la metodología va encaminada a favorecer la inclusión del alumnado con dificultades mediante la utilización de metodologías activas, organización de los espacios y, por supuesto, la diversificación de los instrumentos de evaluación.

En este sentido, proponemos al profesorado algunos instrumentos de evaluación para cada una de las partes de la secuencia didáctica:

Sesión 1: Ficha 1 (Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca)

Sesión 2: Ficha 2 (Zonas de entrenamiento)

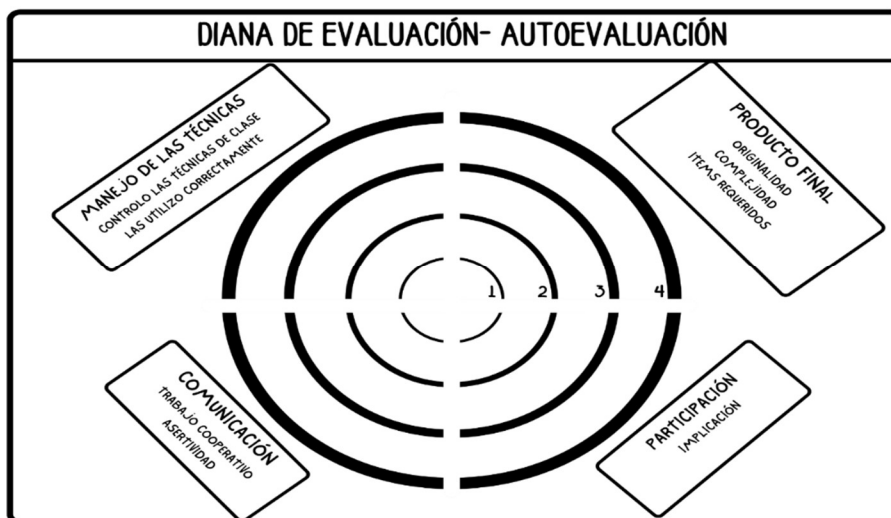
Sesión 3: Ficha 3 (Técnica en ejercicios de fuerza)

Sesión 4: Ficha 4 (evaluación de debilidades y acortamientos musculares)

Sesión 5: Debate (Rúbrica)

Autoevaluación Final

- **Colorea cada parte siguiendo los siguientes criterios:**
 - **4** equivalente a sobresaliente.
 - **3** sería un notable.
 - **2** representa la nota suficiente-bien.
 - **1** equivalente a un 4 o menos.



Rúbrica Debate

Name:

Date:

				
	EXPERTO	AVANZADO	ACEPTABLE	INICIADO
Corazón	Nombra correctamente las 4 cavidades y explica con claridad, precisión y orden el recorrido completo de la sangre (entra y sale del corazón, pulmones y cuerpo).	Nombra las 4 cavidades y explica el recorrido con algún pequeño error o falta de detalle.	Nombra solo parte de las cavidades o confunde el recorrido de la sangre.	No identifica correctamente las cavidades ni explica el recorrido.
Pulso	Explica con detalle el procedimiento completo (zona de palpación, tiempo de conteo y cálculo) y lo justifica correctamente.	Describe el procedimiento correctamente, aunque omite algún detalle menor (por ejemplo, tiempo exacto o multiplicación).	Menciona parcialmente cómo se hace, sin explicar bien el proceso.	No sabe explicar el procedimiento o lo confunde completamente.
Variabilidad de la FC	Realiza la gráfica con precisión, escala adecuada y representación clara de cada actividad; interpreta correctamente los cambios.	Representa la gráfica de forma adecuada, aunque con ligeras imprecisiones en escala o rotulación.	La gráfica es incompleta o confusa; muestra cierta comprensión, pero sin precisión.	No realiza la gráfica o muestra un desconocimiento total de la relación entre actividad y FC.
Relación entre intensidad y frecuencia cardíaca	Explica con claridad la relación directa entre intensidad del esfuerzo y aumento de FC, utilizando vocabulario científico	Explica correctamente la relación, aunque de forma breve o sin ejemplos.	La explicación es confusa o incompleta, sin mostrar una relación clara.	No comprende la relación o da una respuesta incorrecta.