

# SESIÓN 1: VARIACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender el funcionamiento básico del corazón y su relación con la actividad física.</li> <li>- Aprender o recordar a como tomar el pulso y registrar la frecuencia cardiaca en reposo y tras el esfuerzo.</li> </ul> |
| <b>SABERES BÁSICOS</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- EDFI.I. A.I.Salud física.</li> </ul>                                                                                                                                                                                    |

## METODOLOGÍA

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estilo de enseñanza: Descubrimiento guiado</li> <li>• T. de enseñanza: Indagación y búsqueda</li> <li>• Estrategia en la práctica: Mixta</li> <li>• Agrupamientos: Individual</li> <li>• Rol del profesor: Guía y mediador</li> <li>• Rol del alumnado: Activo y reflexivo</li> </ul> | <b>MATERIALES E INSTALACIONES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiales: Ficha 1 (Variación de la FC).</li> <li>• Instalaciones: Pista exterior.</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

| T   | ACTIVIDADES E INFORMACIÓN PREVIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                     |        |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------|
| 5'  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de asistencia y explicar el objetivo principal de la sesión.</li> <li>- Explicación de la situación de aprendizaje desgranando en la pizarra la secuenciación de sesiones.</li> <li>- Se explicará las evidencias del aprendizaje.</li> <li>- Documento "Ficha 1"</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |        |
| 10' | ACTIVIDADES DE MOTIVACIÓN/ACTIVACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |        |
| Nº  | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Organización        | Tiempo |
| 1   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de la Situación de Aprendizaje.</li> <li>- Entrega de la ficha 1 y preguntas iniciales:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pregunta reflexiva (En clase de forma masiva): <i>¿Por qué aumenta el pulso al correr? ¿Qué significa tener un corazón sano?</i></li> <li>2. Debate.</li> <li>3. Exploración abierta (En casa (o en clase si hay tiempo) de forma individual):<br/><i>Preguntas de la ficha 1: ¿Cómo crees que afecta el entrenamiento al corazón?</i></li> </ol> </li> <li>- Se explica la anatomía básica del corazón y el recorrido de la sangre.</li> </ul> | Masiva e Individual | 10'    |

| 40' | ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN / ESTRUCTURACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |        |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|
| Nº  | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Organización | Tiempo |
| 1   | <p>Toma del pulso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El alumnado aprende a tomar el pulso carotídeo o radial.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Individual   | 40'    |
| 2   | <p>Ficha I:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se completa la tabla de la ficha. Para ello se realizan las diferentes actividades presentes en la misma después se toma el pulso al finalizar cada una de ellas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reposo</li> <li>○ 1 min andando</li> <li>○ 6 min andando</li> <li>○ 5 min trotando</li> <li>○ Series de velocidad</li> <li>○ Pliometría (saltos con rodillas al pecho)</li> <li>○ 3 min andando lento</li> <li>○ 3-5 min de reposo</li> </ul> </li> </ul> <p>Una vez tomadas todas las frecuencias cardiacas, estas se pasarán a una grafica de la ficha para su posterior análisis.</p> | Individual   |        |
| 5'  | ACTIVIDADES DE APLICACIÓN/CONCLUSIÓN.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |        |
| Nº  | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Organización | Tiempo |
| 1   | <p>Vuelta a la calma:</p> <p>Estirando, pueden ir analizando la gráfica e interpretando los datos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Gran grupo   | 5'     |

## SESIÓN 2: INTRODUCCIÓN A ZONAS DE ENTRENAMIENTO

|                               |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las zonas de entrenamiento y sus principales funciones.</li> <li>- Identificar las actividades de cada zona.</li> <li>- Relacionar intensidad y variabilidad de la FC.</li> </ul> |
| <b>SABERES BÁSICOS</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- EDFI.I. A.I.Salud física.</li> <li>- EDFI.I. C.3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas</li> </ul>                                    |

### METODOLOGÍA

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estilo de enseñanza: Asignación de tareas</li> <li>• T. de enseñanza: Instrucción directa</li> <li>• Estrategia en la práctica: Analítica</li> <li>• Agrupamientos: Individual</li> <li>• Rol del profesor: Propone, anima y guía</li> <li>• Rol del alumnado: Escucha, comprende, realiza</li> </ul> | <b>MATERIALES E INSTALACIONES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiales: Ficha 2.</li> <li>• Instalaciones: Pabellón.</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

| T   | ACTIVIDADES E INFORMACIÓN PREVIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|
| 5'  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de asistencia y explicar el objetivo principal de la sesión.</li> <li>- Contenidos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zonas de entrenamientos y beneficios.</li> <li>○ Variabilidad de la FC.</li> <li>○ Documento "Ficha 2"</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                               |              |        |
| 5'  | <b>ACTIVIDADES DE MOTIVACIÓN/ACTIVACIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |        |
| Nº  | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Organización | Tiempo |
| 1   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento general: Mov.art. + Activ. + Estiramientos.</li> <li>- Calentamiento específico: Fartlek deportivo.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Individual   | 5'     |
| 40' | <b>ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN / ESTRUCTURACIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |        |
| Nº  | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Organización | Tiempo |
| 1   | <b>Zonas de entrenamiento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se explica en la pizarra las distintas zonas de entrenamiento y sus beneficios sobre la salud.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Gran grupo   | 10'    |
| 2   | <b>Trabajo con zonas de entrenamiento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se trabajan varios ejercicios con la ficha 2, el alumnado debe medir la FC Previa, Post y después de 1 minuto, utilizar la escala de Borg, calcular el % de FC<sub>máx</sub> utilizada en el Post y finalmente identificar la zona trabajada: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Caminata/movilidad</li> <li>○ Carrera continua</li> <li>○ Intervalos</li> </ul> </li> </ul> | Individual   | 30'    |

|    |                                                                                                                                                                                                                      |              |        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|
|    | ○ Sprint + recuperación                                                                                                                                                                                              |              |        |
| 3  | <b>Abala sobre zonas de entrenamiento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Después de la actividad, el alumnado completará la siguiente tabla sobre las zonas de entrenamiento y sus beneficios.</li> </ul> | Individual   | 10'    |
| 5' | <b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN/CONCLUSIÓN.</b>                                                                                                                                                                         |              |        |
| Nº | Descripción                                                                                                                                                                                                          | Organización | Tiempo |
| 1  | <b>Reflexión:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les pide el alumnado que responda a las preguntas de reflexión.</li> </ul>                                                                             | Individual.  | 5'     |

# SESIÓN 3: TÉCNICA BÁSICA EN EJERCICIOS DE FUERZA

|                               |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los ejercicios básicos de fuerza.</li> <li>- Analizar los aspectos técnicos de la ejecución.</li> </ul>                                                                             |
| <b>SABERES BÁSICOS</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- EDFI.I. C.3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.</li> <li>- EDFI.I. F.4.Previsión de riesgos asociados a las actividades.</li> </ul> |

## METODOLOGÍA

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• T. de enseñanza: Instrucción directa</li> <li>• Estilo de enseñanza: Asignación de tareas</li> <li>• Estrategia en la práctica: Analítica</li> <li>• Agrupamientos: Parejas</li> <li>• Rol del profesor: Propone, anima y guía</li> <li>• Rol del alumnado: Escucha, comprende, realiza</li> </ul> | <b>MATERIALES E INSTALACIONES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiales: Ficha 3, material de gimnasio.</li> <li>• Instalaciones: pabellón.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

| T   | ACTIVIDADES E INFORMACIÓN PREVIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |        |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|
| 5'  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de asistencia y explicar el objetivo principal de la sesión.</li> <li>- Contenidos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aspectos técnicos de los ejercicios básicos de fuerza.</li> <li>○ Documento "Ficha 3"</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                             |              |        |
| 10' | <b>ACTIVIDADES DE MOTIVACIÓN/ACTIVACIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |        |
| Nº  | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Organización | Tiempo |
| I   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento general: Mov.art. + Activ. + Estiramientos.</li> <li>- Calentamiento específico: 6 repeticiones de los ejercicios con poco peso.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  | Gran grupo   | 10     |
| 30' | <b>ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN / ESTRUCTURACIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |        |
| Nº  | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Organización | Tiempo |
| I   | <b>Aspectos técnicos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se van explicando uno a uno los ejercicios básicos de un programa de entrenamiento, incidiendo en los puntos clave de su ejecución técnica: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sentadilla</li> <li>○ Flexión</li> <li>○ Peso muerto</li> <li>○ Zancada</li> <li>○ Remo con goma</li> <li>○ Plancha frontal</li> <li>○ Press militar</li> </ul> </li> </ul> | Parejas      | 30'    |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |               |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------|
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Elevación de talones</li> </ul> <p>El alumnado, por parejas, comprueba que su compañero realice el gesto de forma correcta atendiendo a los puntos clave de la ficha 3.</p>                                                                                                                                                                                      |                     |               |
| <b>15'</b> | <b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN/CONCLUSIÓN.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |               |
| <b>Nº</b>  | <b>Descripción</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Organización</b> | <b>Tiempo</b> |
| 1          | <p><b>Reflexión:</b></p> <p>El alumnado contesta a las preguntas de reflexión de la ficha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿En qué ejercicios te costó más mantener la técnica?</li> <li>- ¿Qué errores técnicos detectaste y corregiste?</li> <li>- ¿Por qué crees que una buena técnica previene lesiones?</li> <li>- ¿Qué relación ves entre fuerza, postura y salud corporal?</li> </ul> | Individual          | 5'            |
| 2          | <p><b>Debate grupal</b></p> <p>El alumnado comparte las respuesta de forma grupal.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Masivo              | 10'           |

## SESIÓN 4: EVALUACIÓN DE DEBILIDADES Y ACORTAMIENTOS MUSCULARES

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las musculatura hipoactiva e hiperactiva.</li> <li>- Autoevaluar sus debilidades y acortamientos.</li> <li>- Proponer ejercicios de mejora de la musculatura afectada.</li> </ul>                                                                                                                    |
| <b>SABERES BÁSICOS</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- EDFI.I. A.I.Salud física.</li> <li>- EDFI.I. B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</li> <li>- EDFI.I. C.3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.</li> <li>- EDFI.I. F.4.Previsión de riesgos asociados a las actividades.</li> </ul> |

### METODOLOGÍA

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• T. de enseñanza: Instrucción directa</li> <li>• Estilo de enseñanza: Asignación de tareas</li> <li>• Estrategia en la práctica: Analítico</li> <li>• Agrupamientos: Grupos</li> <li>• Rol del profesor: Explica, anima y guía</li> <li>• Rol del alumnado: Resuelve.</li> </ul> | <b>MATERIALES E INSTALACIONES</b>                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiales: Ficha 4.</li> <li>• Instalaciones: pabellón.</li> </ul> |

### ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

| <b>T</b> | <b>ACTIVIDADES E INFORMACIÓN PREVIA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |        |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|
| 5'       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de asistencia y explicar el objetivo principal de la sesión.</li> <li>- Contenidos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Test de acortamientos musculares.</li> <li>○ Test de debilidades musculares.</li> <li>○ Documento "Ficha 4"</li> </ul> </li> </ul> |              |        |
| 10'      | <b>ACTIVIDADES DE MOTIVACIÓN/ACTIVACIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |        |
| Nº       | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Organización | Tiempo |
| 1        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento general: Mov.art. + Activ. + Estiramientos.</li> <li>- Calentamiento específico: Ejercicios de movilidad.</li> </ul>                                                                                                                                                   | Gran grupo   | 10     |
| 30'      | <b>ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN / ESTRUCTURACIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |        |
| Nº       | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Organización | Tiempo |
| 1        | <b>Test de acortamiento muscular:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pectoral mayor y menor.</li> <li>○ Psoas e iliaco.</li> <li>○ Isquiotibiales</li> <li>○ Gastrocnemios y sóleo</li> <li>○ Trapecio superior</li> </ul>                                                                                          | Parejas      | 15'    |

|     |                                                                                                                                                                                                                                |              |        |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|
| 2   | <b>Test de debilidad muscular:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Transverso y oblicuos.</li> <li>○ Glúteo medio y mayor.</li> <li>○ Romboides y trapecios medios.</li> <li>○ Peroneos y tibial anterior.</li> </ul> | Parejas      | 15'    |
| 15' | <b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN/CONCLUSIÓN.</b>                                                                                                                                                                                   |              |        |
| Nº  | Descripción                                                                                                                                                                                                                    | Organización | Tiempo |
| 1   | <b>Reflexión:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Se les pide que planteen dos ejercicios de fuerza para tratar los acortamientos o debilidades que tengan.</i></li> </ol>                                        | Individual   | 15'    |

# SESIÓN 5 y 6: DEBATE PERSONAL

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b> | - Evocar lo aprendido.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>SABERES BÁSICOS</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- EDFI.I. A.I.Salud física.</li> <li>- EDFI.I. B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</li> <li>- EDFI.I. C.3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.</li> <li>- EDFI.I. F.4.Previsión de riesgos asociados a las actividades.</li> </ul> |

## METODOLOGÍA

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• T. de enseñanza: Indagación y búsqueda</li> <li>• Estilo de enseñanza: Resolución de problemas.</li> <li>• Estrategia en la práctica: Global</li> <li>• Agrupamientos: Individual</li> <li>• Rol del profesor: Pregunta.</li> <li>• Rol del alumnado: Resuelve.</li> </ul> | <b>MATERIALES E INSTALACIONES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiales: ninguno.</li> <li>• Instalaciones: pabellón.</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

| T   | ACTIVIDADES E INFORMACIÓN PREVIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |        |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|
| 5'  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de asistencia y explicar el objetivo principal de la sesión.</li> <li>- Contenidos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Debate sobre los contenidos trabajados en la SA.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |              |        |
| 5'  | <b>ACTIVIDADES DE MOTIVACIÓN/ACTIVACIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |        |
| Nº  | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Organización | Tiempo |
| 1   | - Calentamiento general: Mov.art. + Activ. + Estiramientos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Gran grupo   | 5'     |
| 45' | <b>ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN / ESTRUCTURACIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |        |
| Nº  | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Organización | Tiempo |
| 1   | <b>Torneo por tiempo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se crean equipos y se realizan partidos de baloncesto, futbol, Badminton y pínfuvote. Cada 5 minutos de va rotando.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                  | Grupos de 6  | 45'    |
| 2   | <b>Debate:</b><br>El profesor va llamando uno a uno para debatir con ellos sobre los contenidos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Dime el nombre de las cuatro cavidades del corazón y explícame el recorrido de la sangre por ellas.</i></li> <li>- <i>Explícame como puedo medirme las pulsaciones sin ningún dispositivos.</i></li> <li>- <i>Dibújame en la gráfica como varia el corazón según las actividades que te vaya diciendo.</i></li> </ul> | Individual   |        |

|           |                                                                                                                                                                                                                                  |                     |               |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------|
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué relación existe entre la intensidad y la Frecuencia cardiaca?</li> <li>- Dime el nombre de los siguientes músculos (se lo señalo en una fotografía) ¿Qué función tiene?</li> </ul> |                     |               |
| <b>5'</b> | <b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN/CONCLUSIÓN.</b>                                                                                                                                                                                     |                     |               |
| <b>Nº</b> | <b>Descripción</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>Organización</b> | <b>Tiempo</b> |
| I         | <b>Vuelta a la calma:</b><br>Estirando, se repasan los errores cometidos.                                                                                                                                                        | Masivo              | 5'            |