

<b>ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA</b>		<b>U.D.4: CONDICIÓN FÍSICA</b>	
<b>NIVEL: 5º E.P.</b>		<b>TEMPORALIZACIÓN: 04 - 15 NOVIEMBRE</b>	<b>Nº SESIONES: 4</b>
<b>OBJETIVOS DE UNIDAD</b>		<b>ACTIVIDADES / SITUACIONES DE APRENDIZAJE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las técnicas respiratorias y aplicarlas a la actividad física.</li> <li>- Conocer la relación entre la resistencia y la mejora del sistema cardiovascular.</li> <li>- Desarrollar la resistencia aeróbica de forma lúdica y valorar su importancia.</li> <li>- Usar la toma de pulsaciones como elemento de control de la actividad propia.</li> <li>- Desarrollar la flexibilidad, identificando los ejercicios, tomando conciencia de la importancia de la postura correcta en su realización.</li> <li>- Desarrollar la fuerza dinámica mediante juegos.</li> <li>- Desarrollar la velocidad de desplazamiento y de reacción</li> <li>- Valorar el esfuerzo propio y de los demás adoptando actitudes de autosuperación.</li> </ul>		<p><b>SITUACIONES DE APRENDIZAJE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrucción directa, asignación de tareas, procedimiento de búsqueda y resolución de problemas.</li> <li>- Parte inicial y final organización de gran grupo. En la parte principal, el grupo se dividirá en parejas, tríos y pequeños grupos.</li> <li>- Información más relevante y que pueda ser procesada por el alumno.</li> <li>- Estrategias de carácter global.</li> <li>- Enfoque lúdico y reflexivo.</li> </ul> <p><b>ACTIVIDADES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos de persecución: policías y ladrones.</li> <li>- Toma de pulsaciones.</li> <li>- Juegos de multisaltos: danza de gallos.</li> </ul> <p><b>RECURSOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pista polideportiva y el propio del área.</li> </ul>	
<b>CONTENIDOS</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		<b>COMPETENCIAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las capacidades físicas básicas: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad.</li> <li>- Pulso cardiaco. Respiración.</li> <li>- Calentamiento.</li> </ul> <p><b>TRANSVERSALES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación para la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplica las técnicas respiratorias a la actividad física.</li> <li>- Conoce la relación entre la resistencia y el sistema cardiovascular.</li> <li>- Se toma las pulsaciones correctamente.</li> <li>- Toma conciencia de la importancia de la postura correcta de los segmentos corporales.</li> <li>- Trabaja las capacidades físicas de forma correcta.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</li> <li>- Competencia digital.</li> </ul>
<b>EVALUACIÓN</b>			
<b>INSTRUMENTOS</b>		<b>EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro de observación.</li> <li>- Ficha de seguimiento individual.</li> <li>- Registro de pulsaciones.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- En función de indicadores de participación del alumnado, implicación en los juegos y dinámicas positivas que se creen en el aula.</li> </ul>	