

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:



CURSO AL QUE VA DESTINADO: 2º de primaria

Esta situación de aprendizaje es un pilar básico dentro del área de Educación Física que se encuentra dentro del bloque B Organización y gestión de la actividad física, concretamente en el subapartado de prevención de accidentes y lesiones en las prácticas motrices.

Se trata de un trabajo rutinario que se realiza todos los días antes de poner en práctica distintos contenidos a través de juegos y tareas. No olvidar que a través del calentamiento procedemos al conocimiento de diferentes articulaciones de nuestro cuerpo.

La situación de aprendizaje se basa en una mezcla de contenido teórico para justificar qué es y para qué sirve y contenido práctico para conocer el cuándo y el cómo para llevar de forma adecuada un calentamiento.

Por tanto se evalúa:

La expresión oral y escrita a través de una justificación de la situación de aprendizaje.

El procedimiento práctico a través del orden, realización e intensidad de los movimientos.

La participación en el proceso diario.

Indicar que es una situación de aprendizaje que se trabaja en todas las sesiones del curso.

RÚBRICA



Quick Rubric

EL CALENTAMIENTO

Conocimiento del concepto de calentamiento a través de un lenguaje oral adecuado relacionado con el cuidado del cuerpo, adquisición práctica en cuanto a conciencia de las posibilidades articulares, forma de proceder y participación.

	Proficient 4 Points	Emerging 3 Points	Beginning 2 Points	1 Points	0 Points
Concepto	Usa las palabras adecuadas y con sentido	Sabe lo que es, pero no se expresa adecuadamente.	Define con un ejemplo.	Tiene una ligera idea, sabe que hay que hacerlo antes de la actividad a realizar.	No contesta
Justificación	Justifica con palabras técnicas.	Justifica con palabras más coloquiales.	Justifica con un ejemplo	Tiene una ligera idea, sabe que es beneficioso.	No contesta
Nombra las articulaciones del cuerpo.	Todas	Olvida 1	Olvida 2	Olvida 3 o más.	No nombra ninguna.
Realiza los movimientos de cada articulación.	Todos	Olvida los movimientos de una articulación.	Olvida los movimientos de dos articulaciones	Olvida los movimientos de 3 o más articulaciones.	No lo hace
Orden de realización práctica.	Primero realiza la carrera y luego la movilidad de pies a cabeza	Primero realiza la carrera y luego la movilidad de pies a cabeza pero sin seguir un orden	Primero realiza la carrera y luego la movilidad de cabeza a los pies.	Realiza la movilidad articular y luego la carrera.	No lo hace
Velocidad	Moderada	No realiza la carrera de forma moderada.	No realiza la carrera de forma moderada y los movimientos de una articulación.	Brusca	No lo hace
Participación	Tiene interés y se esfuerza por hacerlo de forma adecuada	Tiene interés pero distrae de forma puntual.	Hace el calentamiento pero sin motivación, obligado.	Poco interés, no hace parte del calentamiento	No lo realiza.

HETEROEVALUACIÓN

- Se realiza una ficha de liveworksheet.com con lectura sobre el qué es y las partes de un calentamiento, visionado de video de concienciación del calentamiento y luego se completa con un pequeño cuestionario en el que se responden preguntas sobre el procedimiento y para qué sirve.

EL CALENTAMIENTO

El **CALENTAMIENTO** es un conjunto de ejercicios físicos que hacemos con el fin de preparar a nuestro organismo (músculos, corazón, pulmones, etc.) para realizar después un esfuerzo mayor. El objetivo del calentamiento es conseguir un mejor rendimiento y evitar lesiones.

En un calentamiento debemos realizar:

1. Carrera lenta. Desplazamientos de distintas formas.
2. Ejercicios generales para movilizar articulaciones y músculos.

La duración del calentamiento depende de la actividad que se vaya a realizar después. Por ejemplo, para una clase de educación física debe durar unos 10 minutos.

Mira este video:



Marca la casilla correspondiente según sea verdadero o falso:

	Verdadero	Falso
Previene lesiones.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se realiza después del ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Aumenta la temperatura de los músculos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Debe durar menos de 5 minutos.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Aumenta la elasticidad de los músculos.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se realiza antes del ejercicio.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HETEROEVALUACIÓN

- A través de la realización de un FORMS

EL CALENTAMIENTO

1. ¿Cuáles son los tipos de calentamiento? (2 Puntos)

2. ¿Cuáles son los tipos de calentamiento? (2 Puntos)

3. ¿Cuáles son los tipos de calentamiento? (2 Puntos)

4. ¿Cuáles son los tipos de calentamiento? (2 Puntos)

5. ¿Cuáles son los tipos de calentamiento? (2 Puntos)

	Nombre	Apellidos	Colegio	Fecha
1. ¿Cuáles son los tipos de calentamiento?				
2. ¿Cuáles son los tipos de calentamiento?				
3. ¿Cuáles son los tipos de calentamiento?				

6. ¿Cuáles son los tipos de calentamiento? (2 Puntos)

7. ¿Cuáles son los tipos de calentamiento? (2 Puntos)

8. ¿Cuáles son los tipos de calentamiento? (2 Puntos)

- A través de la observación directa con lista de cotejo.

- Está en la rúbrica:
 - ✓ Nombra las articulaciones
 - ✓ Orden
 - ✓ Movilidad
 - ✓ Velocidad
 - ✓ Participación

EL CALENTAMIENTO

1/1

Nota: PDEE – Cuanto más rápido se recupera el organismo tras un calentamiento, más eficiente es el sistema circulatorio.

1. Calentamiento

1. El calentamiento es: (2 puntos)

<input type="checkbox"/> una serie de ejercicios de fuerza
<input type="checkbox"/> la preparación del cuerpo
<input type="checkbox"/> la fase más importante del calentamiento
<input type="checkbox"/> para reducir el riesgo de lesiones

2. ¿Cuáles son las fases del calentamiento? (2 puntos)

- Mayor actividad física
- Menor actividad física
- Actividad de actividad física

3. ¿Cuál es el objetivo del calentamiento? (2 puntos)

<input type="checkbox"/> Reducir el riesgo de lesiones
--

4. ¿Cuál es la secuencia de los calentamientos? (2 puntos)

- Carrera continua, saltos, rodillo, rodillo, flexiones, rodillo, abdominales, saltos, rodillo
- Carrera continua, saltos, flexiones, rodillo, abdominales, saltos, rodillo, rodillo, saltos
- Saltos, rodillo, rodillo, flexiones, rodillo, abdominales, saltos, rodillo
- Ninguna de las anteriores

5. ¿Cómo se calienta el sistema de calentamiento? (2 puntos)

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

6. ¿Cuáles son los calentamientos de fuerza y cómo se calienta el sistema? (2 puntos)

	Musos	Aerobio	Cardíaco	Respiratorio
<input type="checkbox"/> Carrera continua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Abdominales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Para preparar el cuerpo de fuerza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. ¿Cuáles son los calentamientos de fuerza y cómo se calienta el sistema? (2 puntos)

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

8. ¿Cuáles son los calentamientos de fuerza y cómo se calienta el sistema? (2 puntos)

- Mejor técnica
- Para preparar el cuerpo de fuerza
- Para preparar la fuerza física

Final

AGREGAR TAREA EN TEAMS

Nueva tarea

Guardado: 18 feb, 15:57

Descartar

Guardar

Asignar

Título (obligatorio)

EL CALENTAMIENTO

 [Agregar etiqueta](#)

Instrucciones

B *I* U |   |  

Contesta a las preguntas del Forms.

 EL CALENTAMIENTO (2ª EDUCACIÓN FÍSICA) 

Puntos

10 puntos posibles

Asignar a

2ª EDUCACIÓN FÍSICA 

Todos los alumnos 

No asignar a todos los alumnos agregados a esta clase en el futuro. [Editar](#)



Tareas



Próximamente

Vencida

Devuelto

Borradores



Buscar por título de tarea



feb 19 Mañana

EL CALENTAMIENTO

0/2 han entregado

Vence mañana a las 23:59

COEVALUACIÓN

COEVALUACIÓN

La tarea del alumno@ es evaluar a otro alumno@ sobre la tarea del CALENTAMIENTO. El maestro inserta papeles con los nombres de los alumno@s, cada uno de ellos cogerá un papel y tendrá que evaluar a esa persona. Si coger tu nombre introducirás de nuevo el papel y vuelves a recoger. El procedimiento tiene que ser anónimo, no se debe decir quién te ha tocado.

Nota: RDEL. Cuando está este formulario, el propietario verá su nombre y dirección de correo electrónico.

* Obligatorio

1. Escribe el nombre del compañero@ que vas a evaluar *

Escribe su respuesta

2. ¿Participa en las sesiones en la realización del calentamiento? *



3. ¿Cómo realiza la carrera continua? *

- Sprintando
- Andando
- De forma moderada

4. En la movilidad articular *

	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
¿Dices a los compañeros?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Está jugando	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Útiles movimientos violentos y descontrolados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. ¿Participa en los juegos de animación? *



6. Califica la tarea del calentamiento teniendo en cuenta lo puesto anteriormente *

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada probable						Muy probable				

7. ¿Te ha gustado la experiencia? *

