

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Aerocombas: En forma con la comba

Sinopsis

La presente SA gira en torno a la consolidación de nuestro alumnado de 1º ESO de la habilidad motriz básica, el salto. Cabe destacar que el salto, al igual que la carrera, la recepción, el lanzamiento, el giro son habilidades que el alumnado ha experimentado en etapas anteriores, con lo que la presente SA, servirá para consolidar dichos aprendizajes y continuar hacia la adquisición de habilidades más complejas. " En forma con la comba" tendrá una duración de 5 sesiones, en ellas el material necesario será exclusivamente una comba de diferentes tamaños y las diferenciaremos por colores: verde, azul, amarilla y negra. Esta diferenciación de colores marcará también el nivel de complejidad del salto y el nivel de progresión del alumnado. Así el alumnado que practique con comba verde estará practicando saltos básicos, una vez superada esta fase pasará al empleo de la comba azul, amarilla y finalmente la comba negra que será para el empleo de saltos más complejos.

Datos técnicos

Autoría: RICARDO FERNÁNDEZ BECEIRO

Centro educativo: IES ANAGA

Tipo de Situación de Aprendizaje: Tareas

Estudio: 1º Educación Secundaria Obligatoria (LOMCE)

Materias: Educación Física (EFI)

Identificación

Justificación: La presente SA adquiere especial relevancia, ya que el conocimiento y cuidado corporal debe constituir un contenido presente de forma constante en la Educación Física. Del mismo modo, es importante desarrollar en el alumnado una actitud crítica con respecto a los hábitos de higiene y salud, tomando una disposición favorable para mejorarlos con el trabajo adecuado y así adoptarlos para una vida activa y saludable.

Mediante el trabajo colaborativo con comba, el alumnado valorará su estado físico, también aprenderá a interpretar los distintos indicadores del esfuerzo realizado (frecuencia cardiaca, respiratoria...), así como la importancia de la alternancia de esfuerzos y estiramientos para una adecuada recuperación. Del mismo modo, se trabajará el ritmo y la coordinación espacio-temporal, mediante distintas técnicas de salto a la comba, tanto individual como en pareja, trío y grupo, lo que contribuirá a mejorar su coordinación así como la cooperación con compañeros/as para la consecución de un objetivo común.

Esta SA está vinculada con el PROYECTO DE RED DE ESCUELAS PROMOTORAS DE LA SALUD y con el PROYECTO DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES (ya que estamos ante un contenido muy coeducativo) trata de establecer hábitos adecuados de actividad física, mostrar sus beneficios y ofrecer alternativas de ocio activo al alumnado que fomenten su autonomía y beneficien su salud y calidad de vida.

Los objetivos que nos planteamos en el desarrollo y aplicación de esta SA son:

Conocer los principales factores que intervienen en el salto de comba (coordinación, equilibrio, fuerza, resistencia), teniendo en cuenta los indicadores (frec. cardiaca, respiratoria, ritmo, intensidad...) y adecuando el esfuerzo a nuestro nivel físico.

Practicar distintas técnicas de salto con comba que contribuyan a la mejora de la coordinación y la condición física, adoptando las medidas apropiadas para una práctica segura (calzado, alternancia esfuerzos, respeto a compañeros/as, etc.).

Practicar saltos por parejas encadenado con combas, teniendo en cuenta el uso del cuerpo en relación al espacio, al tiempo (ritmo) y control postural.

Participar y divertirse con actividades cooperativas con combas, respetando a iguales/materiales, independientemente del resultado alcanzado.

Conocer, valorar y saber utilizar las técnicas básicas de estiramientos como medio para la recuperación muscular tras el ejercicio.

Fundamentación curricular

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Aerocombas: En forma con la comba

Código	Descripción
SEFI01C01	<p>Incrementar las capacidades físicas y coordinativas básicas, previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardíaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo y adoptando hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar la autoexigencia del alumnado en cuanto a su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas y coordinativas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza, resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará el empleo de los valores de la frecuencia cardíaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo, aplicando pausas de recuperación adecuadas.</p> <p>Asimismo, se constatará con este criterio si el alumnado identifica y adopta determinados hábitos y conductas relacionadas con la higiene, la alimentación, la profilaxis de la actividad física, la actitud postural y el consumo responsable. Se comprobará también el uso de la indumentaria adecuada, la adopción de posturas correctas, el uso de las normas de seguridad y prevención de lesiones, si la hidratación es la correcta, el uso de técnicas de respiración y relajación y si atiende a su higiene personal.</p>
Competencias del criterio SEFI01C01	Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales.
SEFI01C02	<p>Aplicar las habilidades motrices a la resolución de distintos problemas motores en distintos entornos y en situaciones motrices individuales y colectivas, aceptando el nivel alcanzado y utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y la motricidad, con especial atención a las prácticas motrices, rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.</p> <p>Mediante este criterio, se valorará si el alumnado es capaz de aplicar las habilidades específicas a un deporte individual o colectivo o a un juego motor como factor cualitativo del mecanismo de ejecución. Además, se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, si acepta dicho nivel alcanzado con autoexigencia y si es capaz de resolver los problemas motores planteados. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de regular y ajustar sus acciones motrices para lograr una toma de decisiones que le permitan desenvolverse con cierta eficacia y eficiencia en las distintas situaciones motrices.</p> <p>También se pretende evaluar la capacidad del alumnado para comunicar individual y colectivamente un mensaje a las demás personas, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida. También se podrán valorar todos aquellos aspectos relacionados con el trabajo en equipo para la preparación de la actividad final. Asimismo, se trata de que el alumnado practique y valore los juegos, deportes y bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural.</p> <p>Asimismo, se constatará si el alumnado identifica el significado de las señales necesarias para completar un recorrido y, a partir de su lectura, seguir las para realizarlo en el orden establecido. También se valorará la capacidad de desenvolverse y actuar respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.</p>
Competencias del criterio SEFI01C02	Comunicación lingüística, Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales.

Fundamentación metodológica/concreción

Modelos de Enseñanza: Enseñanza directiva

Fundamentos metodológicos: Los fundamentos metodológicos estarán basados en el aprendizaje cooperativo, constructivismo, participación activa del alumnado tanto en su aprendizaje como en el aprendizaje de sus compañeros/as. Nos centraremos en el proceso de enseñanza aprendizaje, estableciendo una organización de grupos heterogénea y coactiva, dejando en las últimas sesiones una organización de grupos en donde aquel alumnado que demuestre una mayor solvencia y eficacia en el aprendizaje de los saltos pueda guiar a un pequeño grupo de alumnado que posee otro ritmo de aprendizaje, favoreciendo un aprendizaje entre iguales.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Aerocombas: En forma con la comba

Estamos ante una SA en donde el alumnado deberá realizar una búsqueda de soluciones ante las dificultades encontradas, para ello las fichas que entregará el/la docente al inicio de cada sesión le servirán de guía en su búsqueda. Todo ello favorecerá no solo una implicación físico motriz en nuestro alumnado sino también una implicación cognitiva.

* Principios generales:

Favorecer la participación e integración del alumnado en un clima de cooperación y respeto.

No centrarse solo en el resultado, tener en cuenta también el proceso.

Propiciar la búsqueda de nuevas soluciones en las actividades propuestas.

Mantener unos niveles de motivación adecuados hacia la práctica de actividad física realizando feedback individuales y grupales de forma continuada.

Crear un ambiente de aprendizaje que favorezca la comunicación y confianza en el grupo.

Potenciar la actitud crítica hacia los hábitos de vida no saludables, relativos a los propios hábitos posturales y de actividad física.

Actividades de la situación de aprendizaje

[1]- PRESENTACIÓN DE LA SA: Visionado de vídeos y normas de seguridad. Consejos básicos para SALTAR A LA COMBA.

En esta primera sesión de toma de contacto, se presentará la nueva situación de aprendizaje al alumnado. Se realizarán ejercicios para familiarizarse con el uso de la comba, incidiendo especialmente en la seguridad y en la importancia del trabajo en grupo, donde el alumnado se retroalimentará entre sí en el aprendizaje de las diferentes habilidades de salto. Para ello se entregará una ficha donde se describe la correcta ejecución del salto, así como los errores más comunes para que el alumnado pueda emitir un feedback eficaz. El/La docente presentará en un vídeo cinco consejos básicos para realizar un correcto salto con comba:

1.- Elegir una comba adecuada, tanto en material como en longitud.

2.- Importancia de mantener activado el "CORE" (zona abdominal) para evitar problemas de espalda.

3.- Recepcionar sobre la punta de los pies (metatarso), favorecerá un salto más eficaz.

4.- Realizar un buen calentamiento, prestando especial atención a las articulaciones de tobillos, rodillas, muñecas y hombros.

5.- Mover solo las muñecas: el movimiento de comba se origina desde ahí, las muñecas deben permanecer cerca del tronco a la altura de la cintura.

En esta sesión inicial se establecerán las premisas básicas de organización, subrayando de forma especial los intervalos de descanso entre el tiempo de saltos (máximo 2- 3 minutos en el aprendizaje de un salto) y el tiempo de descanso, el cual se dedicará a observar al compañero/a para emitir el feedback adecuado (misma duración).

Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
	- Coloquio	- Gran Grupo	1	Proyector, ordenador , presentación digital.	Aula	

[2]- Práctica de saltos individuales con comba

En esta segunda sesión se llevará a cabo la práctica de saltos individuales. Para ello se establecerán 4 grupos de 6 alumnos/as, los cuales se dividirán a su vez en parejas y a cada pareja se le proporcionará una ficha de saltos donde se detallará: el gráfico del salto, la descripción del mismo y los errores más comunes para que el alumnado que observa pueda emitir un feedback más preciso.

Una vez transcurridos 2-3 minutos de práctica se intercambiarán los roles y el que salta pasa a observar y quien observa pasa a saltar. Así mismo se tomarán el pulso antes de proceder al cambio y anotarán en una hoja de seguimiento el pulso antes de iniciar la actividad y el pulso al finalizar su turno de salto.

Crterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Aerocombas: En forma con la comba

[2]- Práctica de saltos individuales con comba						
- SEFI01C01	- Ficha saltos - Práctica motriz (saltos individuales)	- Grupos Heterogéneos	1	Combas pequeñas de diferentes colores: verde, azul amarilla y negra. Ficha de saltos individuales. Conos de colores para separar espacios de trabajo en grupo.	Pabellón polideportivo de 40 m x 20 m	
[3]- Práctica de saltos por parejas y tríos con combas						
<p>En esta tercera y cuarta sesión se llevará a cabo la práctica de saltos por parejas y tríos. Para ello se establecerán 4 grupos de 6 alumnos/as, los cuales se dividirán a su vez en parejas y/o cada pareja/trío se le proporcionará una ficha de saltos donde se detallará: el gráfico del salto, la descripción del mismo y los errores más comunes para que el alumnado que observa pueda emitir un feedback más preciso.</p> <p>Una vez transcurridos 2-3 minutos de práctica se intercambiarán los roles y la pareja /trío que salta pasa a observar y la pareja/trío que observa pasa a saltar. Así mismo se tomarán el pulso antes de proceder al cambio y anotarán en una hoja de seguimiento el pulso antes de iniciar la actividad y el pulso al finalizar su turno de salto.</p>						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- SEFI01C01	- Ficha saltos - Práctica motriz (saltos parejas y tríos)	- Grupos Heterogéneos	2	Combas pequeñas de diferentes colores: verde, azul amarilla y negra. Ficha de saltos por parejas y tríos. Conos de colores para separar espacios de trabajo en grupo.	Pabellón polideportivo de 40m. x 20m.	
[4]- Práctica de saltos comba en GRUPOS						
<p>En estas últimas sesiones se constatará el aprendizaje del alumnado en los diferentes saltos. En esta quinta y sexta sesión se llevará a cabo la práctica de saltos tanto individuales como por grupos. Para ello ya se establecerán 4 grupos de 6 alumnos/as, en cada uno de los grupos habrá dos alumnos/as expertos/as que liderarán al grupo en los saltos grupales. También se les proporcionará una ficha de saltos donde se detallará: el gráfico del salto, la descripción del mismo y los errores más comunes para que el alumnado que observa pueda emitir un feedback más preciso.</p> <p>En la quinta sesión el profesorado evaluará el aprendizaje y el nivel competencial del alumnado. Para ello el grupo formado por 6 alumnos/as demostrará de forma individual , en duos y tríos los saltos a la comba dominados, para ello elegirán 3 saltos individuales a realizar, 2 en duo y uno en trío y el/la docente tomará nota de los saltos conseguidos.</p> <p>En la sexta sesión se dedicará de forma especial a los saltos grupales, una vez transcurridos 8-10 minutos de práctica el grupo realizará una indicación al docente para que compruebe los saltos que logran realizar de forma eficaz y para intercambiar un feedback sobre dificultades encontradas, sobre aspectos que se han seguido por el grupo para lograr éxito,... El/La docente también podrá proponer nuevos retos al grupo o ser los propios alumnos/as los que se pongan retos grupales de salto a la comba (favoreciendo la creatividad) y que sean compartidos por el resto de grupos.</p>						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Aerocombas: En forma con la comba

[4]- Práctica de saltos comba en GRUPOS						
- SEFI01C02 - SEFI01C01	- Demostración de saltos individuales ,duos y tríos - Demostración de los saltos grupales practicados	- Grupos de Expertos - Grupos Heterogéneos	2	Combas pequeñas y grandes. Ficha de saltos grupales, individuales, duos y tríos. Conos de colores para separar espacios de trabajo en grupo.	Pabellón polideportivo de 40m x 20m.	

Fuentes, Observaciones, Propuestas

Fuentes:

Observaciones: El/La docente guiará a través de una fichas (FICHAS CON DIFERENTES TIPOS DE SALTOS, DESCRIPCIÓN DE LOS MISMOS, ERRORES COMUNES,...) el aprendizaje del alumnado, posteriormente fomentará la toma de decisiones por parte del mismo, donde cada grupo deberá ser protagonista en la construcción de su propio aprendizaje.

Propuestas: