

Diseñe una sesión de trabajo, todos los detalles que considere necesarios, con los datos de uno de los siguientes supuestos:

SUPUESTO 1.A: 1 hora.

1	Bloque:	Condición Física y Salud.
2	U.D.:	Calentamiento
3	Nivel:	3º ESO
4	Nº alumnos	55 minutos.
5	T´ de sesión:	Total: 25 en total, entre los cuales hay un alumno epiléptico, otro deportista federado y un lesionado ocasional.
6	Instalaciones y material:	Dispone de un gimnasio y una pista polideportiva exterior. Así mismo, cuenta con 6 aros, 6 picas y 5 bancos suecos y 6 balones medicinales.

GUIÓN: SUPUESTO PRÁCTICO

A. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA:

1 JUSTIFICACIÓN:

- CONSIDERACIONES PREVIAS.

Antes de iniciar la exposición quiero dejar clara QUÉ estructura básica voy a seguir para resolver el diseño de la sesión y PORQUÉ. Con el fin de contextualizar lo mejor posible la sesión que nos ocupa, voy a partir de lo general a lo particular, es decir, de la programación didáctica que se concretaría en el PCC y PEC, (justificación, análisis, contextual, análisis evolutivo, análisis conceptual), a la Unidad Didáctica, (donde temporalizaré la U.D. dentro de la Programación Anual y Secuenciaré las sesiones de la misma para dotarla de significado propio), para finalmente centrarme en la sesión con profundidad. Por tanto nos centramos en la sesión para contextualizarla dentro de la U.D. y también ubicarla en la Programación Didáctica del curso.

- DESDE LA NORMATIVA LEGAL.

A la hora de programar nuestro referente en la Comunidad Valenciana para la ESO está regulado en la Resolución de 26/07/00 (DOGV 09/10/00)

De los dos supuestos prácticos expuestos por el tribunal, he decidido desarrollar el que hace referencia al [calentamiento](#)

El contenido a desarrollar en este supuesto contribuye a la consecución de los objetivos de la etapa (ESO) y los objetivos del área de EF (RD. 3473) y de aplicación en la comunidad valenciana (D. 39/02, de 5 de marzo).

Así mismo, y atendiendo a este modelo de diseño curricular constructivista (basado en contenidos educativos), está dentro del bloque 1, llamado: [Condición Física y Salud](#).

- CONTENIDO TEÓRICO DE SOPORTE QUE HAY EN LOS TEMAS (65).

Vamos a responder a los interrogantes típicos y por ello fundamentales que nos ayudan a comprender cualquier cuestión que nos planteemos: **¿Qué es?** El calentamiento es el conjunto de acciones previas al esfuerzo de cierta intensidad. **¿Para qué nos sirve (objetivo)?** Se ejecuta con el objeto de despertar al organismo, tanto física (fisiológicamente, neuromuscularmente), como psíquicamente. **¿Por qué (causa o necesidad)?** Este contenido es importante conocerlo para realizar de forma adecuada el calentamiento y así mejorar el rendimiento de la prueba o sesión y evitar lesiones a lo largo de la misma. **¿Tipos?** Calentamiento general y específico. **¿Cómo se realiza (metodología)?** Se pone en marcha de forma lenta y progresiva toda la los diferentes sistemas del organismo para prepararlos para el trabajo de la parte principal de la sesión. Podemos distinguir las siguientes fases: 1. **MOVILIDAD ARTICULAR:** Se trata de movilizar las principales articulaciones mediante movimientos muy suaves. Sobre todo se movilizará las articulaciones del tren inferior antes de comenzar con la fase de carrera. 2. **PUESTA EN ACCIÓN O ACTIVACIÓN:** Realizada mediante movimientos activos de locomoción para incrementar el riego sanguíneo y entrar en fase aeróbica incrementándose la frecuencia cardiaca y respiratoria. Debe durar como mínimo 3 minutos. Se realizará carrera continua hacia delante, atrás, lateral, skipping suave, carrera combinada con movimientos varios del tren superior, etc. 3. **ESTIRAMIENTOS:** Se realizarán en los principales músculos que vayan a participar en la actividad posterior, haciendo también hincapié en los antagonistas. Los estiramientos aumentan la temperatura local e incrementan la amplitud de los movimientos articulares, por lo que suponen una importante medida precautoria de problemas musculares y tendinosos. Para lograr estos efectos es preferible mantenerlos de 20 a 30 segundos, notando una ligera tensión y sin realizar rebotes para no desencadenar el reflejo miotático (stretching). 4. **EJERCICIOS DE GENÉRICOS Y DE**

TONIFICACIÓN: Son ejercicios de los principales músculos agonistas, para aumentar su tono muscular, sobre todo los más específicos del deporte a practicar. Incluirá pues ejercicios de fortalecimiento como abdominales, flexiones diversas, etc. Se realizarán en esta fase ejercicios de desplazamiento más intensos como esprints, aceleraciones, ejercicios de reacción, saltos... siempre habiendo realizado previamente los estiramientos y ejercicios de tonificación correspondientes. En esta fase se pueden incluir algunos juegos de persecución o de otro tipo, con cierta intensidad. 5. **CALENTAMIENTO ESPECÍFICO O EJERCICIOS ESPECÍFICOS:** Ejercicios orientados al contenido de la sesión o competición para facilitar una mejor coordinación neuromuscular y técnica de ejecución. Se trata de una adaptación a los gestos técnicos del deporte y a una activación de la memoria motriz. Se trabajará con el móvil en caso de que exista., por ejemplo se trabajarán los pases, lanzamientos, recepciones, conducciones.... En el calentamiento general es también conveniente trabajar con el móvil para aumentar la motivación y digamos, para convertir el C. general en más específico. Por ejemplo podemos hacer carrera continua conduciendo y pasando el móvil....

Calentamiento general: 1º ejercicios generales de baja intensidad de carácter cardiovascular, aumentando el metabolismo muscular con actividades como por ejemplo carrera continua. 2º Movilidad articular y Estiramientos, mediante dichas actividades actuando sobre el sistema **¿Cuándo se realiza (temporalización)?** Se realiza al principio de la sesión con el fin de preparar al organismo para la misma.

Por otro lado, y en relación con el temario de las oposiciones, lo encontramos que este supuesto se sustenta en contenidos teóricos establecidos en los temas 15 el calentamiento. Y también algunos temas relacionados con la CF como: los temas 14 (principios básicos de la CF) 17 (factores que intervienen en el w de CF), los temas de los sistemas fisiológicos sobre los que actúa el calentamiento como el 19 (procesos energéticos), el 21 (sistema C-Respiratorio), 23, (sistema muscular), 25 (sistema nervios), 29 (sistema óseo-articular) y algunos temas relacionados con la salud como el 50 (aspectos preventivos de la práctica de AF) el tema 52 (salud y actividad física).

- **ANÁLISIS CONCEPTUAL:**

(en vez de ubicarlo en el punto 4, también se podría especificar aquí).

2. ANÁLISIS CONTEXTUAL: (CONTEXTUALIZACIÓN)

- **DEL CENTRO.**

Esta UD pertenece a la programación didáctica anual que se desarrollará en el departamento de EF del IES nº 3 de Mislata (centro ubicado en [una zona próxima al hospital militar y a la huerta.....](#)

- **RECURSOS MATERIALES E INSTALACIONES.**

Además de lo expuesto por el tribunal, el centro, cuenta con todo el equipamiento necesario (instalaciones y material), necesario para la realización de esta y todas las UD que se realizarán en la Programación Anual.

Con el fin de maximizar los recursos materiales y de instalaciones especificados en el supuesto, voy ha especificarlos a continuación: [un gimnasio y una pista polideportiva exterior. Así mismo, cuenta con 6 aros, 6 picas y 5 bancos suecos y 6 balones medicinales.](#)

3. ANÁLISIS EVOLUTIVO:

- **ÁMBITOS COGNITIVO, AFECTIVO-SOCIAL Y MOTÓRICO.**

Formado por una población discente muy heterogénea, a lo que se debe añadir los cambios psicoevolutivos sufridos por el alumnado en esta etapa. A nivel motriz, aumento de la fuerza, de la coordinación, etc. A nivel cognitivo, aumento del pensamiento formal, según Piaget. A nivel socio-afectivo, búsqueda de su identidad personal mediante la relación con sus "iguales".

- **MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

Para actuar ante la diversidad desde el punto de vista de la normativa reguladora nuestro referente para elaborar las Adaptaciones Curriculares se encuentra en la (Orden de Atención a la Diversidad, de 18 de junio del 1999, DOGV 29/06/99).

Recordando y respetando uno de los tres principios antes mencionados, la Integración del alumnado será prioridad absoluta, por eso, ante situaciones específicas, plantearé actividades donde prime la integración, para favorecer y mejorar los vínculos socio-afectivos de nuestros alumnos.

En relación con los casos mencionados en el supuesto, la actuación será:

- A. Epiléptico → No debemos tener problemas porque el Calentamiento general, es una actividad de intensidad moderada y por lo tanto, las sinapsis nerviosas no alcanzan un elevado grado de excitabilidad, que es una de las causas más comunes del desencadenamiento del ataque.

- A. Deportista Federado → Nos podrá servir para que en el día que deba realizar su calentamiento, podamos compararlo entre el que hacen en su actividad deportiva y el que se realiza en el centro.

- A. Lesionado ocasional → Tiene un ligero esguince de tobillo, por ello su función será la de registrar en un cuaderno personal, los diferentes C. Generales que efectúen sus compañeros y elaborar un fichero final con todos ellos.

4. ANÁLISIS CONCEPTUAL:

- ORIGEN EPISTEMIOLÓGICO A PARTIR DEL BLOQUE DE CONTENIDOS Y FUNCIÓN QUE TIENE EL MOVIMIENTO EN ESE B.C.

Para realizar el análisis conceptual tomamos como referencia el DECRETO 39/2002 de 5 de marzo por el que se establece el currículo de la ESO en la Comunidad Valenciana.

Este contenido que pertenece al B.C. 1: **Condición Física y Salud**, tiene su origen epistemológico en su Las función/es que socialmente tiene asignada este contenido (**el calentamiento**) al movimiento como agente educativo es/son la/s siguiente/s:

- **Función higiénica**, en la medida en que la actividad física favorece la conservación y mejora de la salud y el estado físico, al tiempo que previene determinadas enfermedades y disfunciones.

Esta función/es, dependiendo de las intenciones educativas pretendidas, ha tenido un peso en el currículo escolar, y a partir de ellas, la EF, ha tomado un enfoque:

- **El gimnástico, orientado a la formación armónica del cuerpo, con fuertes componentes estéticos e higiénicos.**

B. UNIDAD DIDÁCTICA:

5. TEMPORALIZACIÓN:

- UBICAR LA U.D. EN LA PROGRAMACIÓN ANUAL DEL CURSO.

El departamento de EF (compuesto por 3 profesores), determina a través de su PGA, que esta UD, se realice en el 1º trimestre escolar (aprovechando el **buen tiempo y por ser una actividad que realizarán todos los alumnos dirigiendo un calentamiento general en su grupo a lo largo de toda la 1ª evaluación**), irá precedida de la UD “**presentación del profesor y la asignatura, normas básicas, etc**” y le seguirá la UD **Resistencia Aeróbica**.

- SECUENCIALIZAR LAS SESIONES Y UBICAR LA SESIÓN EN LA U.D.

Consta de 5 sesiones, siendo la presente, la número __. A continuación voy ha secuenciar todas las sesiones de la U.D. Destacando las siguientes actividades en cada una de ellas:

TÍTULO U.D.: EMPECEMOS CALENTAMOS MOTORES / BIENVENIDOS CON EL CALENTAMIENTO / EMPEZAMOS CON EL CALENTAMIENTO / APRENDAMOS A CALENTAR.

Nº	TÍTULO SESIÓN	TIPO DE ACTIVIDAD
1	Presentación de la U.D., Evaluación inicial. Recordatorio (repaso) del curso anterior. Calentamiento general dirigido por el profesor.	Evaluación inicial. Consolidación
2	Tipos de calentamiento. Diferencias entre ambos tipos y ejemplo con una actividad deportiva posterior. Calentamiento completo dirigido. (Repaso y profundización): Fases fundamentales del calentamiento. Y puesta en práctica por parte del profesor en función de la actividad posterior con actividades individuales de acondicionamiento físico realizadas el curso anterior. Recordamos el material: 6 aros, 6 picas y 5 bancos suecos y 6 balones med.	Desarrollo y aprendizaje.
3	Calentamiento general y <u>específico</u> para actividades deportivas colectivas que se realizaron el curso anterior <u>con implementos</u> y actividades de <u>adversario</u> de chancha dividida. (dirigido por el profesor).	Desarrollo y aprendizaje.
4	Directrices generales para la planificación, elaboración y puesta en práctica autónoma de un calentamiento completo (calentamiento general + calentamientos específico). En el trabajo deberán realizar el calentamiento, atendiendo al tiempo normal y el abreviado (para aprovechar al máximo el tiempo útil de clase en la parte principal de la sesión) que es el que deberán realizar en la puesta en práctica autónoma. (Les recordamos que tienen la base del curso anterior donde realizaron el calentamiento general de manera autónoma). Práctica: Ejecución práctica de diferentes tipos posibles de calentamientos específicos, atendiendo diferentes tipos de móviles en <u>juegos colectivos</u> (de invasión) del curso anterior.	Desarrollo y aprendizaje. Consolidación.
5	Ejecución práctica de diferentes tipos posibles de calentamientos específicos, atendiendo diferentes tipos <u>de móviles de carácter alternativo o de fabricación propia</u> del (curso anterior).	
6	Evaluación y valoración de la U.D. mediante un Pequeño cuestionario de 15´: teórica-práctica de la UD. Entrega del trabajo de calentamiento completo.	Evaluación final. Resumen y Síntesis.

	Y calentamiento autónomo por parte de un voluntario/a de cada grupo y puesta en práctica. Luego el grupo lo valorará el propio grupo.	
	DURANTE LA PARTE INICIAL DE LA SESIÓN DE LA PRÓXIMA U.D.: Puesta en práctica autónoma del calentamiento completo. Cada uno dentro de su grupo (25 alumnos = 5 grupos de 5 alumnos) En 5 sesiones de la próxima U.D. se valorará el calentamiento completo dentro de su grupo.	SOLO EN LA PARTE INICIAL DE LA SESIÓN: Desarrollo y aprendizaje. Consolidación. Resumen-síntesis.

NOTAS:

C. SESIÓN:

6. OBJETIVOS:	7. CONTENIDOS			8. CRITERIOS EVALUACIÓN
	CONCEPT.: __%	PROCEDIM.: __%	ACTITUDIN.: __%	
Conocer y valorar los efectos beneficiosos, del calentamiento completo como preparación de una actividad de cierta intensidad.	Características del calentamiento específico. (Calentamiento completo).	Realización (planificación) y puesta en práctica de calentamientos previo análisis de la actividad física que se realiza.	Toma de conciencia de la importancia del calentamiento para evitar lesiones e incrementar el rendimiento.	Calentamientos generales y específicos adecuados a las actividades físicas que practica.
Practicar de forma habitual y sistemática el calentamiento completo con el fin de mejorar el rendimiento y evitar lesiones.	Pautas para su elaboración del calentamiento específico. (Fases).		Respeto a los compañeros. Colaboración.	Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca durante el calentamiento, como indicadores de la intensidad y de la ejecución correcta.
¡!!!!!!!!OJO!!!!!!!!!!!!!!	De todos ellos,	Escoge lo que	Necesites según la	Sesión.

- CONT. BÁSICOS, COMPLEMENTARIOS, DE REFUERZO O AMPLIACIÓN.

9. METODOLOGÍA:

- ESTILOS DE ENSEÑANZA, (Clasificación: Miguel Ángel Delgado Noguera)

Será fundamentalmente a través de una metodología activa de indagación y/o resolución de problemas, pero en el caso de ser necesario (sobre todo en las primeras sesiones), también se utilizará una metodología tradicionalista a través de la instrucción directa y el feedback.

- ORGANIZACIÓN DEL ALUMNADO,

Posteriormente en el desarrollo se concretará según la actividad.

- SITUACIÓN DEL PROFESOR.

Posteriormente en el desarrollo se concretará según la actividad.

10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

- GENERAL:

-Conocimiento del procedimiento establecido por las normas para la elaboración de Adaptaciones Curriculares (Orden de Atención a la Diversidad, de 18 de junio del 1999, DOGV 29/06/99).

Principios básicos del proceso educativo en relación a la atención a la diversidad: la Integración del alumnado, la Normalización del proceso de enseñanza aprendizaje y la Individualización al máximo de la enseñanza, por ello, y ante posibles situaciones de diversidad, como es este caso, se dispondrán de los medios necesarios para reducir estas diferencias al mínimo. (tarea realmente difícil de alcanzar por los diversos motivos sobradamente conocidos: Falta de tiempo, falta de material, falta de instalaciones adecuadas...)

Normas para la elaboración de Adaptaciones Curriculares (Orden de Atención a la Diversidad, de 18 de junio del 1999, DOGV 29/06/99).

- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD PARA LOS CASOS CONCRETOS

(Se puede realizar antes del apartado de instrumentos de evaluación).

11. TEMAS TRANSVERSALES.

Recuerda los T.T., aquellos más relacionados con la asignatura de E.F. y su aplicación interdisciplinar (siguiente apartado).

Al tratarse del Bloque de CF y Salud, es natural que éste último sea el Tema transversal por excelencia, la Educación para la Salud, sin embargo, no debemos olvidar otros también importantes como la Educación para la igualdad de oportunidades y la Educación para el consumidor.

12. (RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS). Propuesta de coordinación interdepartamental.

13. DESARROLLO DE LA SESIÓN:

- TÍTULO DE LA SESIÓN.

“CALENTANDO MOTORES”

Modelo de sesión de Marcelino Vaca.

Maximizar material: 6 aros, 6 picas y 5 bancos suecos y 6 balones med.

PARTE	TIEMPO	ACTIVIDAD	MATERIAL	E.E.	UBICA. PROF.	ORGANIZ.
Vestuario	5'	Llegada alumnos y	Preparación del material.			
Encuentro	5'	Pasar lista. Explicación objetivo de la sesión.	de forma clara, corta y concisa.	Mando Directo	Externa	Sentados en los bancos suecos.
P. inicial: animación A	10'	C. General dirigido por el profesor sin material.	sin material.	Mando directo	Externo	Desplazamiento por todo el gimnasio
Parte Principal	7'	C. General dirigido por el profesor con los 6 aros.	6 aros.	Mando directo	Externo	Con material específico por _____, el juego de _____
Parte Principal	7'	C. General dirigido por el profesor con las 6 picas.	6 picas.	¿D. Guiado?	Externo e interno.	Grupos de _ alumnos.
Parte Principal	7'	General dirigido por el profesor con los 6 balones medicinales.	6 balones medicinales.			
P. Final: V. Calma	9'	Asamblea	Asamblea general sobre los aspectos más importantes de la sesión y pasar lista.	Indagación	Externo	Sentados en el suelo individualx.
Aseo:	5'	Cambiarse. Comprobar normas de higiene.				
Total sesión:	55'					

14. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Orden ¿ECD? 1923/2003, de 8 de julio por el que se establecen los elementos básicos de los documentos de evaluación de las enseñanzas escolares de régimen general reguladas por la LOCE y los requerimientos formales derivados de los procesos de evaluación que son preciso para garantizar la movilidad del alumnado (B.O.E. DE 11 DE JULIO DE 2003) (Concreción BOE 8-08-2003).

La evaluación Formativa de la sesión corresponderá a un registro anecdótico de los aspectos más relevantes ocurridos durante la sesión, y la evaluación Sumativa final de la unidad didáctica, corresponderá en el apartado teórico al examen teórico-práctico (Breve test escrito) y en el apartado práctico a la ejecución por grupos (grupos reducidos) de acciones correctas del “_____”.

* Nota: Es una UD abierta, ya que no se cerrará hasta que todos los alumnos/as hayan realizado su Calentamiento completo, los cuales se realizarán a lo largo del curso.

D. BIBLIOGRAFÍA:

(no es exclusiva ni excluyente, solo orientativa)

- Blázquez (89). *Evaluar en EF*. Inde. Barcelona.
- Coll. (92). *Contenidos en la Reforma*. Inde. Barcelona.
- Diaz. (92). *Contenidos en la Reforma*. Inde. Barcelona.
- Gil, S. et al. (Grupo Flick-Flack) (2004):U.D. Condición Física y Salud. Manual para el alumno. Ed. Ecir. Valencia.
- Martínez Chamorro, J.A. (2002) UU.DD. para 4º de la ESO. Ed. Serbal.
- Navarro Puche, J.A. (2002) Temario de oposiciones de Educalia (Fisic). Valencia.

E. CONCLUSIÓN:

El calentamiento general, es un medio eficaz para desarrollar en los alumnos, todos aquellos aspectos fundamentales que le servirán en su proceso de maduración hacia la vida adulta. Utilizándolo como parte inicial en sus prácticas físico-deportivas a lo largo de su vida. Por ello es fundamental plantearles la posibilidad de realizarlo de forma autónoma. Haciendo también hincapié en adoptar una actitud crítica y reflexiva sobre todo lo que les rodea a cerca del calentamiento, pero siempre desde una perspectiva constructivista.

Para finalizar este supuesto práctico, quiero recordar una frase del filósofo Rousseau “*Educa a los niños como hombres libres, y estarás formando una sociedad futura justa y democrática*”. Por otra parte podemos añadir un proverbio popular que dice: “*Más vale prevenir que curar*”. Y los alumnos sepan que cuanto mejor calientes, menos difícil será que te lesiones y más rendirás.