

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

"CORRE, COME, VIVE"

ÍNDICE:		
1.	Cuadro resumen de sus elementos curriculares.	Página 2
2.	Desarrollo de las sesiones.	Página 3
3.	Anexos de las sesiones.	Página 12
4.	Extracto del portfolio del discente de la unidad.	Página 20
5.	Calificaciones de la unidad.	Página 26



1. Cuadro resumen de sus elementos curriculares.

UD: 3	Proyecto: 1	Título: CORRE, COME, VIVE	Sesiones: 5	Oct-nov
Competencias Específicas: 1 y 5.		Competencias clave: CCL, CMCTI, CD, CPSAA, CC, CE		
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE				
#vive la actividad física: propuesta de actividad física saludable, aportando pautas y posibilidades contextualizadas, de forma activa y potenciando la autonomía y posibilidades de aplicación real en la realidad y entorno cercanos (Uds 1, 2, 3, 5).				
OBJETIVOS DIDÁCTICOS DE LA UNIDAD				
1. Aplicar las actitudes y estilos de vida saludables relacionados con la imagen corporal, ocio y actividades físico-deportivas. 2. Mejorar de forma autónoma y saludable su condición física identificando las adaptaciones orgánicas. 3. Crear y editar contenidos digitales del nivel educativo utilizando aplicaciones informáticas.				
SABERES BÁSICOS				
Blq 1 / Sblq1.1.1 Conductas para la mejora de la salud física, mental y social Blq 1 / Sblq 1.1.2 Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS). Blq 1 / Sblq 1.1.3 Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento Blq 1 / Sblq 1.3.2 Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social. Blq 2 / Sblq 2.2.3 Uso de las TIC				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES OPERATIVOS	INSTRUMENTOS Y VALOR		
1.1, 1.3	STEM5, CPSAA2	Rúbrica hábitos diarios:	20%	
1.1	STEM2	Ficha autoevaluación:	10%	
1.1, 1.2	STEM5, CPSAA2	Hoja registro de tareas:	20%	
1.1, 1.2, 5.1	STEM2, CPSAA3, CC1	Rúbrica reto cooperativo:	30%	
1.1, 5.3	CCL3, CD1	Rúbrica investigación portfolio:	20%	
OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE				
3. Salud y bienestar; 4. Educación de calidad; 10. Reducción de las desigualdades				
DUA				
Compromiso: portfolio, retos por nivel, rúbricas conocidas, autoevaluación. Representación: diferentes formas presentar información (verbal, audiovisual, gráfico), interconexión UD (1, 2 y 5) / materias (BG, EPV), ideas principales. Expresión y acción: recursos apoyo/ampliación, graduación actividades, variedad expresión conocimiento.				
MEDIDAS DE RESPUESTA EDUCATIVA PARA LA INCLUSIÓN				
Escoliosis: tratamiento individualizado de la higiene postural y graduación de actividades. TEA: ambiente de trabajo estructurado y previsible, lenguaje simple, directo y libre de ambigüedades, apoyos multisensoriales como videos de elaboración de menús saludables.				
SECUENCIACIÓN DE SESIONES				
1. Nos motivamos; 2. Entrenando con un fartleck; 3. ¿Te hace un entrenamiento total?; 4. Corriendo a intervalos; 5. Mi primer entrenamiento autónomo.				
ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE				
Enseñanza. Blog de clase, portfolio, diseño de recursos para el registro y la valoración. Aprendizaje. Actividades de inicio y motivación. Desarrollo: "Desde Cocentaina hasta el infinito", desayuno y merienda saludable. Resumen: realizando una síntesis al finalizar cada sesión. Evaluación. Pensamiento visible. Retos de salud: social (registro de tareas de sesiones), física (reto cooperativo), emocional (autoevaluación), interior (hábitos diarios) y mental (investigación sobre evidencias). Actividades de recuperación: diseño de entrenamiento personalizado para conocido. Refuerzo. Se facilitan ejercicios contraindicados de resistencia y hábitos nutricionales. Ampliación. Elaboración de menús personales en función de la actividad diaria y/o deportiva.				
METODOLOGÍA				
Asignación de tareas, resolución problemas, aprendizaje cooperativo, clase invertida, ambientes de aprendizaje.				
RECURSOS DIDÁCTICOS				
Instalaciones: pistas polideportivas e instalaciones exteriores. Material convencional: conos, bancos suecos, espalderas, colchonetas, pelotas de baloncesto, cuerdas, tabletas electrónicas. Material no convencional: rúbricas de evaluación, hojas de registro de tareas, fichas de tareas y pautas de entrenamiento, altavoz, proyector, dados, contador de pasos.				

2. Desarrollo de las sesiones.

UNIDAD DIDÁCTICA: CORRE, COME, VIVE	Fecha:	CURSO: 2º ESO
SESIÓN: 1/5		1º TRIMESTRE
TÍTULO DE LA SESIÓN: NOS MOTIVAMOS CON LA RESISTENCIA Y LA NUTRICIÓN		26 alumnos
CRITERIOS DE EVALUACIÓN A TRABAJAR - EVALUAR: 1.1, 1.2, 1.3		
OBJETIVOS DE LA SESIÓN:		
- Motivar a los alumnos hacia el trabajo de resistencia y nutrición saludable.		
- Recordar la importancia y aplicación del registro de frecuencia cardiaca personal y los fundamentos de la nutrición.		

PARTE INICIAL (15'):

Como **estrategia organizativa y de control**, se recibe a los alumnos con música y cuando se detiene dispondrán de 45 segundos para sentarse. Además, se premiará con insignias de puntualidad a los 5 más rápidos para crear ese hábito, aumentando el tiempo de compromiso motor (Sánchez Bañuelos, 1996)¹.

Explicación de los **retos de salud** de la unidad (mental, física, social, interior y emocional) y su relación con las actividades e instrumentos de evaluación, información que se publica en el blog de aula (raulsatorreef.blogspot.com).

Al inicio de la UD se les pone **dos vídeos** explicativos de esta CFB, para que lo conozcan y se motiven a desarrollarla. Estos se visionan usando el proyector en el gimnasio:

<https://www.youtube.com/watch?v=1BMv2vPudgk> y <https://www.youtube.com/watch?v=YfF7ih0FaFw>.

Los alumnos deben estar en silencio mientras el profesor les ofrece la **información inicial, organización del circuito y objetivo de la sesión**, que deja escrito en la pizarra. Se incidirá en la correcta realización de las tareas y en el cuidado de la salud.

Además se explica el **portfolio**, que trata de solicitar al alumno que incorpore demostraciones de su aprendizaje, es decir, diferentes elementos que considere que evidencian lo que ha aprendido, constituyendo evidencias relevantes del logro de sus aprendizajes, avances y de la aplicación de los conceptos, las habilidades y las actitudes. De esta forma, en la presente unidad se propone el tema (redacción de **recetas** saludables elaboradas: desayuno y merienda), que se valora mediante la rúbrica elaborada para dicha finalidad (anexo 1).

Pensamiento visible y lluvia de ideas de conocimientos previos, tipos y sistemas/métodos de entrenamiento, así como de aspectos básicos sobre nutrición (se hace debate por telemetría tras visualización de los vídeos). Además, se hace referencia a la dinámica de la unidad didáctica a través del reto de salud física "**Desde Cocentaina hasta el infinito**" y se hace referencia a la **rúbrica de evaluación** que se sigue y se pueden encontrar en el blog (anexo 2).

También se informa que **diariamente** se valorará mediante una rúbrica y de forma individualizada, aspectos como el interés, la práctica deportiva extraescolar, integración en clase, respeto y hábitos saludables (anexo 3).

Acto seguido se pasará a realizar el **calentamiento**, dirigido por un alumno a modo de evaluación de la UD de calentamiento, desarrollada antes que ésta. Se comenzará por la actividad vegetativa, luego movilidad articular y después estiramientos, siguiendo un orden formal (Padial, 2007²).

PARTE PRINCIPAL (35'):

Se realizan juegos de desplazamiento en los que se trabaja la **resistencia** con la temática de la **nutrición**. Tras cada uno, se registra el control de la frecuencia cardiaca personal y estiran autónomamente la musculatura que más se haya trabajado en la actividad.

Actividad 1. Juegos con las tarjetas de colores.

- Pillan alumnos con tarjetas negras, blancas comodín. Unión por grupos de complementariedad.
- Origen animal y vegetal. Robar balones al otro equipo.
- Dos círculos de personas. Intentar unirse por complementariedad sin ser pillados.

Alimentos	Nutriente	Color	Alimentos	Nutriente	Color
Lácteos	Proteínas y grasas	Azul	Carne y pescados	Proteínas y grasas	Rosa
Huevos y legumbres	Proteínas y grasas	Amarillo	Verduras y hortalizas	Vit, minerales, HdC	Verde
Frutas	Vit, H de C y Sales	Rojo	Cereales y derivados	H de C	Marrón
Agua y bebidas no alcohólicas		Blanco	Calorías vacías		Negro

¹ Sánchez Bañuelos (1996). *La actividad física orientada a la salud*. Biblioteca Nueva.

² Padial P (2007). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Universidad de Granada.

Gran grupo. Rol determinado por tarjeta, que cambia cada minuto lanzando las tarjetas al aire y cogiendo una nueva.
* Registro de la frecuencia cardiaca personal.

Actividad 2. Juegos con fichas de función nutritiva.

- Relevos por nutrientes básicos y/o función nutritiva (camarero).

Dos grupos de alumnos, cada uno formando una cola frente a una mesa con variedad de alimentos.



Combinación de los Alimentos		
Color	Verde, rojo y marrón	Azul
Nutriente	Vitaminas, minerales, H de C	Proteínas y lípidos o grasas
Color	Verde, rojo y marrón	Rosa o amarillo
Nutriente	Vitaminas, minerales e H de C	Proteínas y lípidos
Negro	Calorías vacías	
Blanco	Comodines: ayuda a no ser pillados (casa) y salva a los pillados	

* Registro de la frecuencia cardiaca personal.

Actividad 3. El juego del pañuelo aplicado a los grupos de alimentos: frutas (zumo no), verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales (de desayuno no), tubérculos, carne, pescado (surimi no), huevos, lácteos (enteros y sin azúcar), aceites (aceite de oliva, básicamente).

Objetivo: Dar a conocer los grupos de alimentos saludables.

Mecánica: A cada alumno se le asigna un alimento, cuando le toque tiene que correr a su grupo alimentario antes que el discente del equipo contrario.

* Registro de la frecuencia cardiaca personal.

Actividad 4. Carrera continua de 8', 10' o 12', según nivel.

* Registro de la frecuencia cardiaca personal.

PARTE FINAL (5'):

Como **vuelta a la calma** se indica que es conveniente volver a realizar los estiramientos hechos en los cambios de actividad, pero esta vez durante 20 segundos por grupo muscular. Se indicará qué estiramientos han sido correctos en cada una de ellas.

Finalmente como **estrategia didáctica y despedida** del grupo se introduce un juego de risoterapia, el "sácalo": dispuestos en círculo, todos al mismo tiempo gritarán lo más fuerte posible durante 5 segundos imaginando que con ello se eliminan todos nuestros problemas personales, familiares y/o con amigos.

Como **evaluación de la práctica docente**, se le pedirá al alumnado que realicen un aplauso para valorar la sesión que acaban de realizar ("aplusómetro").

Tras la despedida del grupo y **aseo personal**, se comprueba que se hayan cambiado de **camiseta** y que llevan consigo la botella de agua.

***OBSERVACIONES:** Por lo que hace al tratamiento de las **adaptaciones curriculares** y teniendo en cuenta los casos concretos explicados en la programación (**alumnado con TEA y escoliosis**, y en previsión de **posibles lesiones temporales**), en el *anexo 4* se muestra su planteamiento, desarrollo y valoración específica para las sesiones de la presente unidad.

DIARIO DE SESIÓN:

UNIDAD DIDÁCTICA: CORRE, COME, VIVE	Fecha:	CURSO: 2º ESO
SESIÓN: 2/5		1º TRIMESTRE
TÍTULO DE LA SESIÓN: ENTRENAMOS CON UN FARTLEK.		26 alumnos

INDICADORES DE LOGRO A TRABAJAR - EVALUAR: 1.1, 1.2, 1.3

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Conocer y experimentar los sistemas de entrenamiento continuos (fartlek).
- Describir y comprobar el control de intensidad personal de registro cardiaco y valorar la ZAS.

PARTE INICIAL (15'):

Como **estrategia organizativa y de control**, se recibe a los alumnos con música y cuando se detiene dispondrán de 45 segundos para sentarse. Además, se premiará con insignias de puntualidad a los 5 más rápidos para crear ese hábito, aumentando el tiempo de compromiso motor.

Los alumnos deben estar en silencio mientras el profesor les ofrece la **información inicial, organización del circuito y objetivo de la sesión**, que deja escrito en la pizarra. Se incidirá en la correcta realización de las tareas y en el cuidado de la salud.

Se explica la **dinámica** de la tarea intrínseca de todas las sesiones de esta unidad didáctica. Cada alumno o agrupación de alumnos con nivel similar registrarán la distancia, tiempo y ritmo que realizan en las actividades de clase. Para ello utilizan un contador de pasos, que puede ser una de las aplicaciones móvil que no requieren registro ni identificación en línea, de entre las siguientes: "Podómetro Lite", "Stepz Cuenta Pasos y Actividad", "Podómetro y cuenta calorías".

Así, con el adecuado registro de las actividades de cada una de las sesiones con las tabletas electrónicas del centro y en su usuario como discente del instituto, el alumnado y docente tendrán contabilizados los kilómetros y actividades individuales y de clase para desarrollar el reto cooperativo de la clase (idea extraída de Monguillot, 2017)³. **¿Hasta dónde llegará 4ºA, desde Cocentaina y con la suma de kilómetros de todo el grupo, con un ritmo dentro de la ZAS personal?**

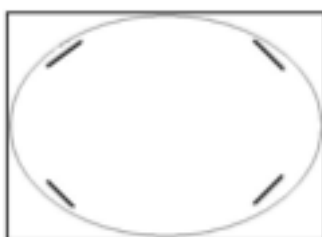
Además se informa que los kilómetros que obtengan en actividades físicas por las tardes en su tiempo libre también se contabilizarán.

Acto seguido se pasa a realizar el **calentamiento**, dirigido por un alumno a modo de evaluación de la UD de calentamiento, desarrollada antes que ésta. Se comenzará por la actividad vegetativa, luego movilidad articular y después estiramientos, siguiendo un orden formal. Además, se incide en que en cada cambio de actividad deberán realizar estiramientos de la musculatura trabajada, de forma autónoma.

PARTE PRINCIPAL (35'):

SISTEMAS CONTINUOS VARIABLES:

Actividad 1. Fartlek con música: Cambios de ritmo 40''-20'' marcados por el ritmo de la música (tranquila-mucho ritmo) alrededor de todo el espacio abierto del que se dispone en el centro.



Gran grupo, realizando la actividad aprovechando toda la amplitud del espacio exterior del centro. A mitad de la actividad se realiza un cambio de sentido de la marcha.

* Registro de la frecuencia cardiaca personal.

³ Monguillot M y col. (2017). *Diseño, implementación y evaluación de situaciones de aprendizaje mediadas por tic en educación física a través de la colaboración docente*

Actividad 2. Fartlek lúdico. Juego de persecución por parejas sobre el espacio delimitado para ello. Organizados en parejas cambiantes a lo largo del juego por indicaciones y sugerencias del profesor. El cambio de trote a persecución se realiza mediante órdenes codificadas (números, colores) o aprovechando el audio editado en el juego anterior.

* *Registro de la frecuencia cardiaca personal.*

PARTE FINAL (5'):

Como **vuelta a la calma** se indica que es conveniente volver a realizar los estiramientos hechos en los cambios de actividad, pero esta vez durante 20 segundos por grupo muscular. Se indicará qué estiramientos han sido correctos en cada una de ellas.

Como **evaluación de la práctica docente**, se le pedirá al alumnado que realicen un aplauso para valorar la sesión que acaban de realizar ("aplusómetro").

Tras ello se explica que a través del blog de la clase se facilitarán **dos enlaces a vídeos relacionados con la nutrición y los métodos de entrenamiento de resistencia** a través de los cuales, mediante una metodología de clase invertida o "flipped classroom", se exponen datos y conocimientos básicos que complementan los vistos hasta ahora, y que se utilizarán para la actividad de la próxima sesión:

https://www.youtube.com/watch?v=dxH__2x0p-l

<https://www.youtube.com/watch?v=npfQSI4hog>

Se les recuerda que deberán registrar los kilómetros, distancia y ritmo de la sesión, así como de las actividades de resistencia que pudieran realizar en su tiempo libre.

Tras la despedida del grupo y **aseo personal**, se comprueba que se hayan cambiado de **camiseta** y que llevan consigo la botella de agua.

DIARIO DE SESIÓN:

UNIDAD DIDÁCTICA: CORRE, COME, VIVE	Fecha:	CURSO: 2º ESO
SESIÓN: 3/5		1º TRIMESTRE
TÍTULO DE LA SESIÓN: ¿TE HACE UN ENTRENAMIENTO TOTAL?		26 alumnos
INDICADORES DE LOGRO A TRABAJAR - EVALUAR: 1.1, 1.2, 1.3, 5.1		
OBJETIVOS DE LA SESIÓN:		
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar y evaluar de forma autónoma y saludable su condición física adaptando el trabajo de las capacidades físicas y alimentación a partir de su nivel inicial (sistemas de entrenamiento continuos: entrenamiento total). - Aplicar las actitudes y estilos de vida saludables relacionados con la imagen corporal, ocio y actividades físicas. 		
PARTE INICIAL (15'):		
<p>Como estrategia organizativa y de control, se recibe a los alumnos con música y cuando se detiene dispondrán de 45 segundos para sentarse. Además, se premiará con insignias de puntualidad a los 5 más rápidos para crear ese hábito, aumentando el tiempo de compromiso motor. Se realiza un seguimiento del nivel del MRPS en el que se encuentran.</p> <p>Los alumnos deben estar en silencio mientras el profesor les ofrece la información inicial, organización del circuito y objetivo de la sesión, que deja escrito en la pizarra. Se incidirá en la correcta realización de las tareas y en el cuidado de la salud y se preguntará si han visionado en el blog de la clase el vídeo relacionado que se recomendó previo a esta sesión, a modo de "clase invertida" o "flipped classroom".</p> <p>Acto seguido se pasa a realizar el calentamiento, dirigido por un alumno a modo de evaluación de la UD de calentamiento, desarrollada antes que ésta. Se comenzará por la actividad vegetativa, luego movilidad articular y después estiramientos, siguiendo un orden formal. Además, se incide en que en cada cambio de actividad deberán realizar estiramientos de la musculatura trabajada, de forma autónoma.</p> <p>Para el calentamiento específico (5 minutos), el profesor indica que durante 10 segundos se realicen repeticiones a baja intensidad de las tareas que se desarrollarán en la parte principal.</p>		
PARTE PRINCIPAL (30'):		
SISTEMAS CONTINUOS VARIABLES:		
<p>Tarea. "Entrenamiento total con dados" (anexo 5). Circuito de resistencia mediante ejercicios de carrera y desplazamientos variados presentados como ambientes de aprendizaje sobre modalidades relacionadas con la resistencia y cuyos ejercicios posibilitan un entrenamiento total. Se aporta el sentido lúdico mediante su planteamiento a modo de juego con dados, con lo que cada grupo lanzan los dos dados que les indicarán los ejercicios y el número de repeticiones a realizar. De esta forma también se familiarizan con estos dos términos que se utilizan en la jerga del entrenamiento deportivo.</p> <p>Además, en cada estación y a modo de tarea competencial (Ardoy, Capillo y López, 2017)⁴, se exponen preguntas o problemas a resolver por grupos, tras las explicaciones del profesor y la visualización de los videos propuestos por el profesor en la parte final de la sesión anterior ("flipped classroom").</p> <p>Organización en 4 grupos. Realizan estaciones del circuito conforme van saliendo los dados, y repiten hasta que no han salido todos (1 a 6). Pierden turno (1 vuelta al espacio caminando) si repite número. Resuelven las preguntas cognitivas en grupo una vez finalizan la ejecución motriz por primera vez.</p> <p>Se valora la calidad de la realización por grupo y no la cantidad para obtener la estación como superada.</p>		
<u>Dado 1 ejercicios</u>		
<p>1.Spartan Race. Circuito con obstáculos. <i>Pregunta: Escribid 3 recomendaciones generales para una dieta saludable.</i></p> <p>2. Marcha atlética alrededor del terreno designado. <i>Pregunta: Nombrad un beneficio en el organismo al desarrollar la resistencia cardio-respiratoria.</i></p> <p>3.Ultra Trail del Montblanc. Circuito con subidas y bajadas de escaleras simulando desnivel de montaña. <i>Pregunta: ¿Qué entendemos por dieta y cuáles son las dos características que debe tener?</i></p>		

⁴ Ardoy DN, Martínez R y Pérez I (2017). *El enigma de las 3 efes: fortaleza, fidelidad y felicidad*. REEFD nº 419.

4. Circuito de habilidades NBA.

Pregunta: Escribe dos deportes donde sea fundamental tener una resistencia cardio-respiratoria alta.

5. Ninja Warrior. Circuito con elementos sobre los que deben avanzar.

Pregunta: proporcionalmente, ¿qué grupo de alimentos debemos tomar en mayor medida a diario?

6. Maratón de Nueva York.

Pregunta: Exponed un ejercicio basado en el método continuo diferente al que acabáis de realizar.

Dado 2 repeticiones (Nº dado x 2)



* Registro de la frecuencia cardiaca personal tras el ejercicio de cada estación.

PARTE FINAL (10'):

Recogida del material por grupos.

Como **vuelta a la calma** se indica que es conveniente volver a realizar los estiramientos hechos en los cambios de actividad, pero esta vez durante 20 segundos por grupo muscular. Se indicará qué estiramientos han sido correctos en cada una de ellas.

Posteriormente, para finalizar se realiza un juego de risoterapia, el "**Esculpimos un clown**": Uno modela una figura con el cuerpo de su compañero y pasado un tiempo observamos la exposición de todos, eligiendo el que sea más original, gracioso y ocurrente. Cambio de roles.

Como **evaluación de la práctica docente**, se le pedirá al alumnado que realicen un aplauso para valorar la sesión que acaban de realizar ("aplusómetro").

Se les recuerda que deberán **registrar los kilómetros, distancia y ritmo de la sesión**, así como de las actividades de resistencia que pudieran realizar en su **tiempo libre**.

Tras la despedida del grupo y **aseo personal**, se comprueba que se hayan cambiado de **camiseta** y que llevan consigo la botella de agua.

DIARIO DE SESIÓN:

UNIDAD DIDÁCTICA: CORRE, COME, VIVE	Fecha:	CURSO: 2º ESO
SESIÓN: 4/5		1º TRIMESTRE
TÍTULO DE LA SESIÓN: CORRIENDO A INTERVALOS.		26 alumnos
INDICADORES DE LOGRO A TRABAJAR - EVALUAR: 1.1, 1.2, 1.3		
OBJETIVOS DE LA SESIÓN:		
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y experimentar los sistemas de entrenamiento fraccionados (interval training). - Describir y comprobar el control de intensidad personal de registro cardiaco y valorar la ZAS. 		
PARTE INICIAL (15'):		
<p>Como estrategia organizativa y de control, se recibe a los alumnos con música y cuando se detiene dispondrán de 45 segundos para sentarse. Además, se premiará con insignias de puntualidad a los 5 más rápidos para crear ese hábito, aumentando el tiempo de compromiso motor.</p> <p>Los alumnos deben estar en silencio mientras el profesor les ofrece la información inicial, organización del circuito y objetivo de la sesión, que deja escrito en la pizarra. Se incidirá en la correcta realización de las tareas y en el cuidado de la salud.</p> <p>Acto seguido se pasa a realizar el calentamiento, dirigido por un alumno a modo de evaluación de la UD de calentamiento, desarrollada antes que ésta. Se comenzará por la actividad vegetativa, luego movilidad articular y después estiramientos, siguiendo un orden formal. Además, se indica en que en cada cambio de actividad deberán realizar estiramientos de la musculatura trabajada, de forma autónoma.</p>		
PARTE PRINCIPAL (35'):		
<u>SISTEMA FRACCIONADO INTERVÁLICO: INTERVAL TRAINING.</u>		
<p>Tarea. Interval training lúdico. Organización en 4 grupos. Se coloca cada grupo en uno de los vértices del espacio (rectangular), con un montón de fichas colocadas boca abajo dentro de un aro. Dichas fichas son alimentos, los cuales deben clasificar en referencia a los principios inmediatos a los que principalmente contribuyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hidratos de carbono - Proteínas - Grasas - Vitaminas y minerales <p>De uno en uno por grupo y hasta 3 veces (series encubiertas), recorren la distancia hasta las fichas e intentan recoger y ordenar las de su principio inmediato en el vértice de su grupo.</p> <p>Sólo se puede levantar una sola ficha en cada serie.</p> <p>Se tiene en cuenta la posibilidad de realizar variaciones en cuanto al espacio y al número de integrantes de los grupos para conseguir el trabajo y asimilación adecuada por parte del alumnado.</p>		
		
* Registro de la frecuencia cardiaca personal.		

PARTE FINAL (5'):

Como **vuelta a la calma** se indica que es conveniente volver a realizar los estiramientos hechos en los cambios de actividad, pero esta vez durante 20 segundos por grupo muscular. Se indicará qué estiramientos han sido correctos en cada una de ellas.

Como **evaluación de la práctica docente**, se le pedirá al alumnado que realicen un aplauso para valorar la sesión que acaban de realizar ("aplusómetro").

Se explica la **tarea** que deben realizar para la próxima sesión: **entrenamiento autónomo mediante el método continuo variable**. Se recuerdan las **pautas** que ya se introdujeron en la sesión 1 (anexo 6) y se facilita la **ficha** para su desarrollo mediante el blog (anexo 7). En el resto de sesiones se les ha ido recordando diariamente que debían hacerlo para que fueran buscando ideas o ejercicios que les gustasen y se consideraran adecuadas para ello.

Además, se les explica que tras la visualización de un **video** de Youtube que se les adjuntará en el blog, deberán realizar la receta de un **desayuno saludable que hayan preparado ellos mismos**, siguiendo las orientaciones que se explicitan en el mismo: https://www.youtube.com/watch?v=hl_3Kt_cJ6E

Además, se recuerda que deben **registrar los kilómetros, tiempo y ritmo de la sesión**.

Tras la despedida del grupo y **aseo personal**, se comprueba que se hayan cambiado de **camiseta** y que llevan consigo la botella de agua.

DIARIO DE SESIÓN:

UNIDAD DIDÁCTICA: CORRE, COME, VIVE	Fecha:	CURSO: 2º ESO
SESIÓN: 5/5		1º TRIMESTRE
TÍTULO DE LA SESIÓN: MI PRIMER ENTRENAMIENTO AUTÓNOMO		26 alumnos
INDICADORES DE LOGRO A TRABAJAR - EVALUAR: 1.1, 1.2, 1.3		
OBJETIVOS DE LA SESIÓN:		
- Aplicar los aprendizajes de la unidad mediante la preparación y desarrollo de un entrenamiento continuo variable o interválico autónomo.		
PARTE INICIAL (15'):		
<p>Como estrategia organizativa y de control, se recibe a los alumnos con música y cuando se detiene dispondrán de 45 segundos para sentarse. Además, se premiará con insignias de puntualidad a los 5 más rápidos para crear ese hábito, aumentando el tiempo de compromiso motor.</p> <p>Los alumnos deben estar en silencio mientras el profesor les ofrece la información inicial, organización del circuito y objetivo de la sesión, que deja escrito en la pizarra. Se incidirá en la correcta realización de las tareas y en el cuidado de la salud.</p> <p>Acto seguido se pasa a realizar el calentamiento, dirigido por un alumno a modo de evaluación de la UD de calentamiento, desarrollada antes que ésta. Se comenzará por la actividad vegetativa, luego movilidad articular y después estiramientos, siguiendo un orden formal. Además, se indica en que en cada cambio de actividad deberán realizar estiramientos de la musculatura trabajada, de forma autónoma.</p>		
PARTE PRINCIPAL (35'):		
<p>Se explica la tarea que deben realizar entrenamiento autónomo mediante el método continuo variable o interválico (la cual ya se introdujo en la sesión 1 y en el resto de sesiones se les ha ido recordando diariamente que debían hacerlo para que fueran buscando ideas o ejercicios que les gustasen y se consideraran adecuadas para ello).</p> <p>Las pautas de la tarea las han tenido en el blog desde el comienzo de la UD. Durante esta sesión, dichas instrucciones estarán expuestas en el pabellón mediante el proyector.</p> <p>Se distribuyen en los grupos de 6 alumnos/as y comienzan a desarrollar el entrenamiento, ajustándolo a sus posibilidades y realizando el adecuado control de la frecuencia. Dichas tareas se evalúan (<i>Blázquez, 2017</i>)⁵ mediante la ficha del entrenamiento que el alumnado ha de entregar (<i>anexo 7</i>).</p> <p>Además, se les explica que tras la consulta de una web ("hayplatoencerrado.com")⁶ cuya dirección se les adjuntará en el blog, deben desarrollar la receta de una merienda saludable que hayan preparado ellos mismos, siguiendo las orientaciones y ejemplos que se explicitan en la misma:</p> <p>Además, se recuerda que deben registrar los kilómetros, tiempo y ritmo de la sesión.</p>		
PARTE FINAL (5'):		
<p>Como vuelta a la calma se indica que es conveniente volver a realizar los estiramientos hechos en los cambios de estación, pero esta vez durante 20 segundos por grupo muscular. Se indicará qué estiramientos han sido correctos en cada una de ellas.</p> <p>Como evaluación de la práctica docente, se le pedirá al alumnado que realicen un aplauso para valorar la sesión que acaban de realizar ("aplausómetro").</p> <p>Además, se les recuerda que deben completar la ficha de autoevaluación de la unidad (<i>anexo 8</i>).</p> <p>Tras la despedida del grupo y aseo personal, se comprueba que se hayan cambiado de camiseta y que llevan consigo la botella de agua.</p>		
DIARIO DE SESIÓN:		

⁵ Blázquez D (2017). *Cómo evaluar bien Educación Física. El enfoque de la evaluación formativa. Inde.*

⁶ <https://hayplatoencerrado.com/2017/08/13/educacion-alimentaria-en-los-colegios-que-puede-hacer-el-profesorado/>

ANEXO 1. RÚBRICA DEL PORFOLIO DEL TEMA RELACIONADO CON LA UNIDAD. RETO SALUD MENTAL.

Criterio / Puntuación	9-10	7-8	5-6	1-4	Criterios evaluación
Evidencias	Incluye todos los tipos de evidencias: palabras clave, estrategias, resúmenes, mapas, etc. Las evidencias demuestran los avances en los aprendizajes esperados.	No todas las evidencias demuestran claramente el avance en los aprendizajes esperados.	Solamente una evidencia demuestra el avance en los aprendizajes esperados.	La evidencia presentada no demuestra el avance en los aprendizajes.	1.1
Organización	Está correctamente presentado, es claro, limpio y explicativo.	Al documento le falta algún elemento de la presentación.	Al documento le faltan más de dos elementos de presentación.	El documento solo tiene un elemento o ninguno de presentación correcta.	5.3
Ortografía	El portafolio de evidencias está elaborado sin errores ortográficos.	Hay hasta 5 errores ortográficos	Hay de 6 a 10 errores ortográficos	Hay más de 10 errores ortográficos	
COMPETENCIAS A LAS QUE CONTRIBUYE: CCL, CMCTI, CD, CPSAA, CC, CE					TOTAL:

ANEXO 2. RÚBRICA DE EVALUACIÓN DEL RETO SALUD FÍSICA: “DESDE COCENTAINA HASTA EL INFINITO”.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN: RÚBRICA DEL RETO DE SALUD FÍSICA.					
CRITERIOS EVALUACIÓN	CRITERIOS A EVALUAR	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN			
		1-4	5-6	7-8	9-10
1.1	Diseñar y llevar a la práctica un entrenamiento autónomo.	<i>No diseñan ni llevan a la práctica un entrenamiento autónomo de resistencia.</i>	<i>Realizan el entrenamiento pero no realizan la ficha o esta no es adecuada o correcta.</i>	<i>El entrenamiento o la ficha no son completos o adecuados, partiendo de los aprendizajes de la unidad.</i>	<i>Entrenamiento y ficha completos y correctos en todos sus apartados.</i>
1.2	Conseguir el reto cooperativo a 150-170 pulsaciones	<i>El grupo no consigue el reto cooperativo.</i>			<i>El grupo consigue el reto cooperativo.</i>
5.1	Anotar la distancia recorrida y la frecuencia cardiaca de las sesiones.	<i>Le faltan anotar más de dos registros de la distancia recorrida y la frecuencia cardiaca de las sesiones.</i>	<i>Anota en el espacio virtual la distancia recorrida y la frecuencia cardiaca de todas las sesiones a excepción de dos.</i>	<i>Anota en el espacio virtual la distancia recorrida y la frecuencia cardiaca de todas las sesiones a excepción de una.</i>	<i>Anota en el espacio virtual la distancia recorrida y la frecuencia cardiaca de todas las sesiones.</i>
	Anotar la distancia recorrida y la frecuencia cardiaca en actividades fuera del horario escolar.	<i>Anota en el espacio virtual la distancia recorrida y la frecuencia cardiaca 2 o menos actividades fuera del horario escolar.</i>	<i>Anota en el espacio virtual la distancia recorrida y la frecuencia cardiaca de entre 2 y 4 actividades fuera del horario escolar.</i>	<i>Anota en el espacio virtual la distancia recorrida y la frecuencia cardiaca de entre 4 y 6 actividades fuera del horario escolar.</i>	<i>Anota en el espacio virtual la distancia recorrida y la frecuencia cardiaca de más de 6 actividades fuera del horario escolar.</i>
TOTAL:		COMPETENCIAS A LAS QUE CONTRIBUYE: CCL, CMCTI, CD, CPSAA, CC, CE			

ANEXO 3. RÚBRICA DIARIA DE HÁBITOS SALUDABLES. RETO SALUD INTERIOR.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN: RÚBRICA DE HÁBITOS SALUDABLES					
CRITERIOS EVALUACIÓN	DESCRIPTORES	1-4	5-6	7-8	9-10
1.3	Interés, motivación y respeto.	<i>Tiene muchas anotaciones negativas y ninguna positiva,</i>	<i>Tiene anotaciones negativas y positivas, de forma equilibrada.</i>	<i>Tiene alguna anotación negativa, aunque hay más positivas.</i>	<i>No tiene ninguna anotación negativa y al menos, una positiva.</i>
1.1	Hidratación e higiene personal.	<i>No trae una botella de agua y no se cambia de ropa tras la clase ninguna o una vez.</i>	<i>Trae botella y se cambia de ropa dos veces a lo largo de la unidad didáctica.</i>	<i>Trae botella y se cambia de ropa tres veces tras la clase.</i>	<i>Trae botella y se cambia de ropa tras todas las sesiones.</i>
	Práctica AFD regular	<i>No demuestra la práctica de actividad física una vez a lo largo de la unidad didáctica.</i>			<i>Demuestra la práctica de actividad física una vez a lo largo de la unidad didáctica (selfie, imagen de participación en partido/competición, etc.).</i>
	Hábitos alimentación	<i>No demuestra que almuerza de forma saludable una vez a lo largo de la unidad didáctica.</i>			<i>Demuestra que almuerza de forma saludable una vez a lo largo de la unidad didáctica (muestra al docente antes o tras la sesión).</i>
TOTAL:		COMPETENCIAS A LAS QUE CONTRIBUYE: CMT, SIEE, CAA.			

ANEXO 4. ADAPTACIONES CURRICULARES Y CONSIDERACIONES PREVIAS EN LA UNIDAD 3.

En primer lugar, exponer el trabajo integrado del Diseño Universal del Aprendizaje (DUA) durante todo el proceso de enseñanza y aprendizaje y para todas las unidades del curso. Especificar las siguientes actuaciones concretas en la presente unidad didáctica:

Compromiso: portfolio, retos por nivel, rúbricas conocidas, autoevaluación.

Representación: diferentes formas presentar información, interconexión UD/materias, ideas principales.

Expresión y acción: recursos apoyo y ampliación, graduación actividades, variedad expresión conocimiento.

Por lo que hace a las **adaptaciones curriculares** en la presente unidad se parte del contexto especificado en la programación didáctica, la cual concreta que no se precisan de adaptaciones curriculares significativas y por lo tanto, las **medidas de apoyo ordinario** que se ofrecen en su planteamiento inicial, a modo **general**, son las siguientes:

- La graduación de las actividades.
- La elección de materiales y actividades.
- La utilización flexible de espacios y tiempos en la labor docente.

Por otra parte, en referencia a los **casos específicos** que se contextualizan en el presente grupo para el que se programa, las adaptaciones y consideraciones concretas de los ejercicios, actividades y tareas de la presente unidad son:

Alumno con TEA (trastorno del espectro autista, grado uno):

Se proporcionará un ambiente de trabajo lo más estructurado y previsible posible, utilizando un aprendizaje multisensorial con apoyos visuales cuando sea necesario (imágenes y/o recursos audiovisuales), utilizando un lenguaje simple, directo y libre de ambigüedades.

Además, se tratará de asignarle siempre un rol dentro del grupo, haciendo explícito (a él y al resto) lo que se espera de ellos, reforzando sus iniciativas y aportaciones de forma intensa y sistemática.







Alumna con escoliosis:

Como durante todo el curso se hará un tratamiento especial a la higiene postural. Evitaré en todo momento ejercicios desaconsejados como hiperflexiones e hiperextensiones de tronco, elevado número de saltos, insistiremos siempre en el trabajo bilateral.

A los alumnos con lesiones temporales:

Se les encomendará actividades de refuerzo indicadas de forma específica en cada unidad, otras dirigidas por telemetría a través de la web del departamento o incluso programas individualizados sobre su enfermedad o patología, según proceda y coordinada con su médico o especialista (propuestas de rehabilitación, búsqueda e investigación sobre casos similares, etc.). Su evaluación será similar a la de sus compañeros. Sin embargo, si fuera necesario, para la evaluación de ciertos aprendizajes asociados a tareas o habilidades motrices, se les encomendará diferentes tareas (organización, observación y evaluación, mapear la sesión, etc.).

ANEXO 5. ESTACIONES Y PREGUNTAS ENTRENAMIENTO TOTAL. SESIÓN 3. RETO SALUD SOCIAL.

<p>1. Spartan Race. <input type="checkbox"/></p>  <p>PREGUNTA 1: <i>Escribid 3 recomendaciones generales para una dieta saludable.</i></p>	<p>2. Marcha atlética. <input type="checkbox"/></p>  <p>PREGUNTA 2: <i>Escribe un beneficio en el organismo al desarrollar la resistencia cardio-respiratoria.</i></p>
<p>3. Ultra Trail del Montblanc. <input type="checkbox"/></p>  <p>PREGUNTA 3: <i>¿Qué entendemos por dieta y cuáles son las dos características que debe tener?</i></p>	<p>4. Circuito de habilidades NBA. <input type="checkbox"/></p>  <p>PREGUNTA 4: <i>Escribe dos deportes donde sea fundamental tener una resistencia cardio-respiratoria alta.</i></p>
<p>5. Ninja Warrior. <input type="checkbox"/></p>  <p>PREGUNTA 5: <i>Proporcionalmente, ¿qué grupo de alimentos debemos tomar en mayor medida a diario?</i></p>	<p>6. Maratón de Nueva York. <input type="checkbox"/></p>  <p>PREGUNTA 6: <i>Exponed un ejercicio basado en el método continuo diferente al que acabáis de realizar.</i></p>

ANEXO 6. PAUTAS PARA REALIZAR LA TAREA DE ELABORACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO. SESIÓN 5.

PAUTAS DE REALIZACIÓN DE LA TAREA GRUPAL DE RESISTENCIA. ELABORACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA:

- Los grupos deberán ser mixtos y estar formados por 6 alumnos/ as.
 - Debes desarrollar un entrenamiento de resistencia incluyendo todas sus partes, es decir:
 1. Calentamiento (no se llevará a la práctica pero sí será evaluado).
 2. Parte principal:
 - i. Duración máxima 35'
 - ii. Ejercicios y/o juegos.
 - iii. Tipo de entrenamiento de resistencia.
 3. Vuelta a la calma.
- * Debes tener en cuenta:
- Debe aparecer el nombre de todos los alumnos.
 - Debe aparecer una representación gráfica o dibujo de cada uno de los ejercicios.
 - Debe estar todo bien explicado.
 - Deben aparecer los tiempos de trabajo y/ o repeticiones y tiempos de recuperación.
 - Es una sesión de resistencia para realizar en clase, de forma que deberás adaptar todo lo que consideres necesario para realizarlo con total seguridad y adaptado a vuestro nivel.
 - Se valorará positivamente la introducción de ejercicios que demuestren creatividad y originalidad, que no estén realizados en clase (pero deben estar bien ejecutados y no ser potencialmente peligrosos para la salud o que puedan provocar lesiones).

ANEXO 7. FICHA SESIÓN AUTÓNOMA DE RESISTENCIA. SESIÓN 5.

NOMBRE DE LOS MIEMBROS DEL GRUPO:							
SISTEMA DE ENTRENAMIENTO:							
DEFINICIÓN DE LAS TAREAS A REALIZAR:							
VOLUMEN:							
INTENSIDAD:							
MATERIAL:							
ESPACIO:							
VALORACIÓN DEL TRABAJO REALIZADO POR LOS MIEMBROS DEL GRUPO:							
NOMBRE DE LOS ALUMNOS	¿Se ha implicado en el diseño de los entrenamientos?			¿Se ha esforzado en la aplicación del entrenamiento en clase?			NOTA
	SI	UN POCO	NO	SI	UN POCO	NO	

ANEXO 8. FICHA DE AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO EN LA UNIDAD. RETO SALUD EMOCIONAL.

UNIDAD "CORRE, COME, VIVE". FICHA DE AUTOEVALUACIÓN.			
Alumno:			
Curso:	Evaluación:	Fecha:	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 1.1.			
Durante las sesiones:	Frecuentemente (1 punto)	A veces (0,5 puntos)	Nunca (0 puntos)
1. ¿Estoy atento a las explicaciones del profesor?			
2. ¿Me pongo rápidamente a realizar las tareas indicadas?			
3. Colaboro con el grupo de clase / trabajo.			
4. ¿Tengo un buen comportamiento?			
5. ¿Soy puntual?			
Tras la unidad:	Si (1 punto)	Poco (0,5 puntos)	No (0 puntos)
6. ¿Soy capaz de elaborar un programa de mejora de la resistencia?			
7. A partir de las consideraciones aprendidas ¿Sé cómo diseñar una dieta saludable?			
8. ¿He mejorado o aprendido sobre los métodos de resistencia?			
9. He sido capaz de aprender y conseguir todo lo que se pretendía en la unidad.			
10. ¿Ha aumentado mi interés por la nutrición?			
TOTAL (suma de los 10 apartados) =			

4. Extracto del portfolio del discente de la unidad.

PORTFOLIO

EDUCACIÓN FÍSICA

2º ESO



"Aprender sin reflexionar, es malgastar la energía"

Confucio

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

EN CADA UNIDAD DIDÁCTICA ENCONTRARÁS...

UD1 CALENTANDO MOTORES
UD2 CROSSFIT
UD3 CORRE, COME, VIVE
UD4 ESPORTS D'ACÍ
UD5 UNA POSTURA DE PELÍCULA
UD6 PARKOUR EN EL INSTITUTO
UD7 ADAPTAMOS EL DEPORTE
UD8 SUPERBOWL 2019
UD9 AVENTURA SEGURA
UD10 MELODÍA CORPORAL
UD11 RUMBO AL NORTE
UD12 CIRCO DEL SOL

- ➔ INFOGRAFÍA CONOCIMIENTOS
- ➔ RETOS UNIDAD DIDÁCTICA
- ➔ ESPACIO DE AMPLIACIÓN
E INVESTIGACIÓN
- ➔ SEGUIMIENTO DE CALIFICACIONES

UD3 CORRE, COME, VIVE.

CORRE, COME, VIVE

Entre el 60% y el 85% es la intensidad a la que debes realizar actividad física para obtener los mejores, y más saludables, resultados

La ZAS delimita el régimen de pulsaciones en el que deberían realizarse las actividades aeróbicas

Por debajo del límite inferior no estaríamos produciendo adaptaciones que contribuyeran a mejorar nuestro sistema cardiorrespiratorio. Por encima estaríamos sobrepasando la intensidad recomendada para la salud.

Nos ayuda a conocer los límites saludables del ejercicio

ZAS

MÉTODOS FRACCIONADOS

CIRCUITO: consiste en realizar diferentes tipos de desplazamientos y/o ejercicios en el que varían el número de ejercicios, repeticiones y la intensidad.

INTERVAL TRAINING: se corren distancias que van desde los 100 a los 400 metros, realizando repeticiones y pausas hasta llegar a una recuperación incompleta (sobre unas 120ppm)

MÉTODOS CONTINUOS

FARTLEK: continuo sin pausas, pero con modificaciones en el ritmo de carrera (lento-rápido)

CARRERA CONTINUA: correr de forma continuada una distancia durante un periodo de tiempo largo, a ritmo suave (entre 120ppm y 160ppm) y uniforme y evitando los cambios de velocidad.

Capacidad que tiene nuestro organismo para prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de baja o mediana intensidad con suficiente aporte de oxígeno

Equilibrio entre el aporte y el gasto de oxígeno

RESISTENCIA AERÓBICA

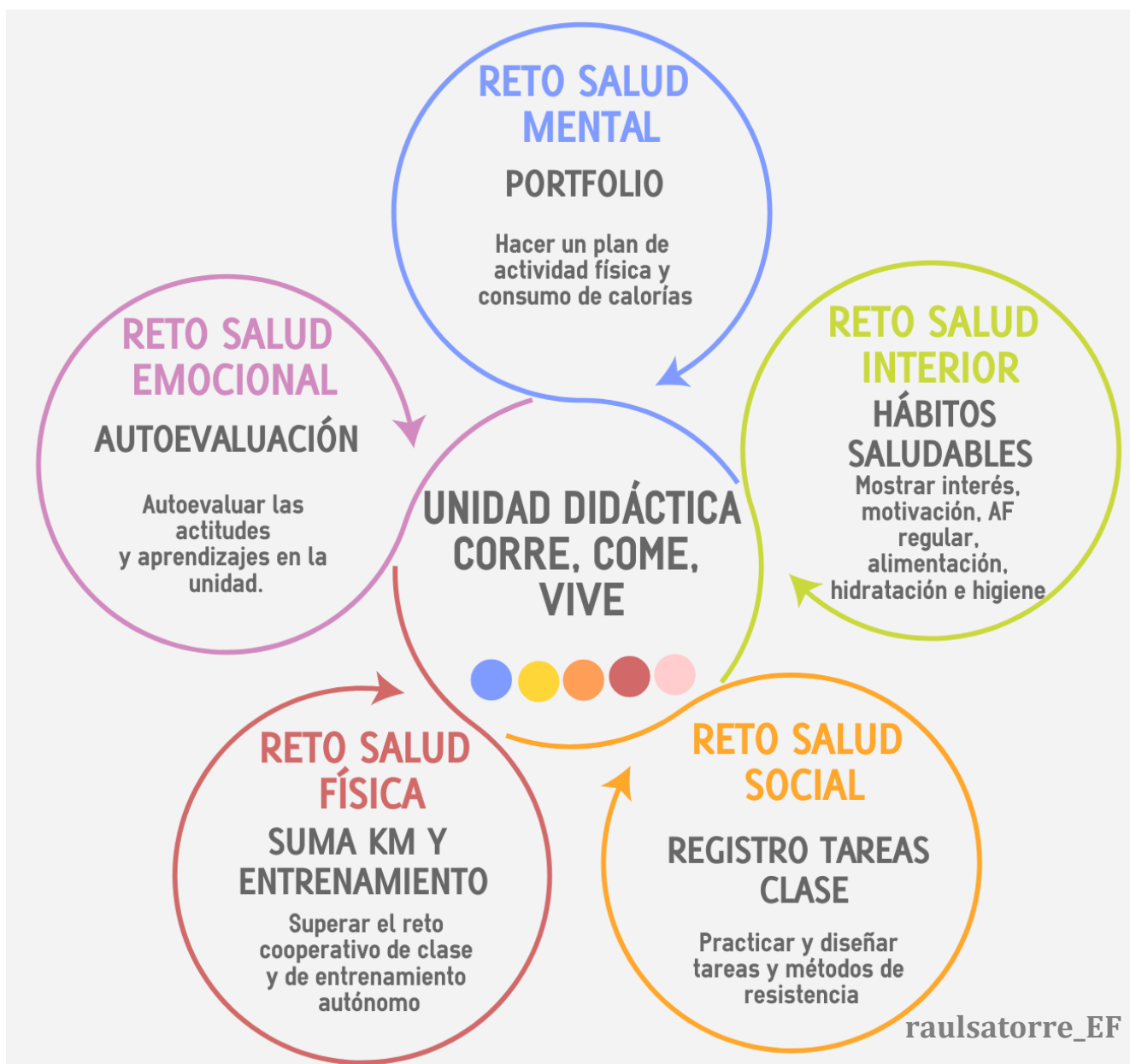
RESISTENCIA ANAERÓBICA

Déficit de oxígeno, por lo que su duración va a ser corta

Capacidad que nos permite realizar durante el mayor tiempo posible esfuerzos muy intensos sin aporte suficiente de oxígeno

RESISTENCIA

"Capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante un largo periodo de tiempo"



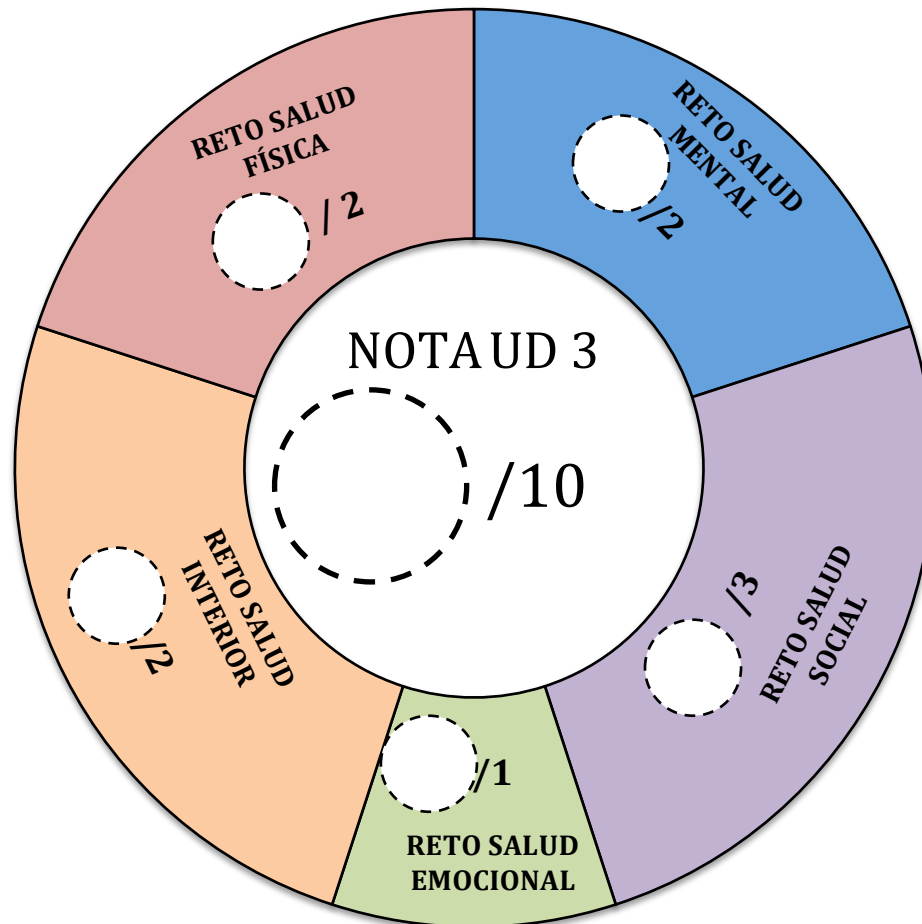
"EL RINCÓN DEL APRENDIZAJE"

Ideas, ejemplos, apuntes, ampliaciones o explicaciones que vivimos en la práctica y complementan el aprendizaje de la UD.

@satorre_raul

TEMA sobre el que se trabaja e investiga en la UD3	RETO SALUD MENTAL Trabajos, producciones y evidencias
Descripción de recetas para elaborar desayunos y meriendas saludables .	Redacción con recursos gráficos de dos recetas saludables elaboradas: desayuno y merienda.
Mi respuesta...	
	

CALIFICACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: CORRE, COME, VIVE



CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1.1 Utilizar los recursos de su entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal, aplicando propuestas básicas de mejora de la salud física, mental y social.

1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.

1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.

5.1. Emplear recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, utilizando varias fuentes de información y tecnología en función de su eficiencia para la resolución de situaciones cotidianas.

5.3. Elaborar colaborativamente contenidos digitales sencillos relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.









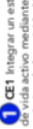




5. Calificaciones de la unidad.

EVALUACIÓN DEL ALUMNADO.

UD3 Corre, come, vive 26 Estudiantes		Rubrica habitos saludables	Reto cooperat resist	Ficha autoevaluacion	Registro tareas	Portfolio	Nota UD
		Reto salud interior	Reto salud fisica	Reto salud emocional	Reto salud social	Reto salud mental	
		1.1.1.3.	1.1.1.2.5.1.	1.1.	1.1.1.2.	1.1.5.3.	
Discente A	1	50/70	6.50 32.50/50	8.00 8	6.00 6	7.00 14/20	6.78
Discente B	2	55/70	7.00 35/50	9.00 9	10.00 10	9.50 19/20	8.47
Discente C	3	47.50/70	6.00 30/50	5.00 5	5.00 5	3.50 7/20	5.36
Discente D	4	50/70	6.00 30/50	6.00 6	8.00 8	6.50 13/20	6.73
Discente E	5	55/70	7.00 35/50	8.00 8	9.00 9	6.50 13/20	7.57
Discente F	6	36/70	5.50 27.50/50	5.00 5	5.00 5	4.00 8/20	4.98
Discente G	7	60/70	7.00 35/50	9.00 9	9.00 9	7.50 15/20	8.01
Discente H	8	52.50/70	7.50 37.50/50	9.00 9	6.00 6	6.50 13/20	7.15
Discente I	9	45/70	6.00 30/50	4.00 4	6.00 6	6.50 13/20	5.99
Discente J	10	40.50/70	8.50 42.50/50	5.00 5	4.00 4	6.00 12/20	6.21
Discente K	11	52.50/70	9.50 47.50/50	9.00 9	9.00 9	7.50 15/20	8.55
Discente L	12	47.50/70	7.00 35/50	8.00 8	8.00 8	8.50 17/20	7.56
Discente M	13	67.50/70	7.50 37.50/50	7.00 7	6.00 6	7.50 15/20	7.58
Discente N	14	50/70	7.50 37.50/50	9.00 9	8.00 8	5.50 11/20	7.28
Discente O	15	39.50/70	3.50 17.50/50	5.00 5	5.00 5	5.00 10/20	4.68
Discente P	16	55/70	5.50 27.50/50	6.00 6	9.00 9	6.00 12/20	6.82
Discente Q	17	55/70	5.00 25/50	8.00 8	8.00 8	6.00 12/20	6.67
Discente R	18	70/70	10.00 50/50	9.00 9	9.00 9	10.00 20/20	9.70
Discente S	19	50/70	7.00 35/50	10.00 10	7.00 7	7.00 14/20	7.33
Discente T	20	57.50/70	7.50 37.50/50	8.00 8	6.00 6	6.50 13/20	7.19
Discente U	21	47.50/70	10.00 50/50	10.00 10	4.00 4	4.50 9/20	7.06
Discente V	22	50/70	7.50 37.50/50	7.00 7	4.00 4	6.00 12/20	6.38
Discente W	23	50/70	6.00 30/50	6.00 6	6.00 6	5.00 10/20	6.03
Discente X	24	60/70	4.00 20/50	9.00 9	8.00 8	7.50 15/20	6.91
Discente Y	25	62.50/70	8.50 42.50/50	9.00 9	9.00 9	8.50 17/20	8.74
Discente Z	26	35/70	4.50 22.50/50	5.00 5	5.00 5	3.50 7/20	4.55

SA "CORRE, COME, VIVE" - LOMLOE

2ESO A
UD3 Corre,come,vive
06/10

	 CCL Comunicación lingüística	 OMCTI Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	 CD Competencia digital	 OPSAA Personal, social y de aprender a aprender	 CC Competencia cívica	 CE Competencia emprendedora	 CEC Conciencia y expresiones culturales	 OP Competencia Plurilingüe	 1 CE1 Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física	 2 CE2 Resolver con éxito diferentes retos y situaciones nuevas a través de actividades físicas y deportivas específicas	 3 CE3 Participar en procesos de creación de naturaleza artística	 4 CE4 Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y prácticas deportivas	 5 CE5 Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como
Discente A	6.79	6.79	6.78	6.78	6.79	6.78	6.78	6.78	6.79				6.75
Discente B	8.53	8.53	8.47	8.47	8.53	8.47	8.47	8.47	8.53				8.25
Discente C	5.51	5.51	5.36	5.36	5.51	5.36	5.36	5.36	5.51				4.75
Discente D	6.85	6.85	6.73	6.73	6.85	6.73	6.73	6.73	6.85				6.25
Discente E	7.78	7.78	7.57	7.57	7.78	7.57	7.57	7.57	7.78				6.75
Discente F	5.04	5.04	4.98	4.98	5.04	4.98	4.98	4.98	5.04				4.75
Discente G	8.21	8.21	8.01	8.01	8.21	8.01	8.01	8.01	8.21				7.25
Discente H	7.19	7.19	7.15	7.15	7.19	7.15	7.15	7.15	7.19				7.00
Discente I	5.92	5.92	5.99	5.99	5.92	5.99	5.99	5.99	5.92				6.25
Discente J	5.95	5.95	6.21	6.21	5.95	6.21	6.21	6.21	5.95				7.25
Discente K	8.56	8.56	8.55	8.55	8.56	8.55	8.55	8.55	8.56				8.50
Discente L	7.51	7.51	7.56	7.56	7.51	7.56	7.56	7.56	7.51				7.75
Discente M	7.60	7.60	7.58	7.58	7.60	7.58	7.58	7.58	7.60				7.50
Discente N	7.47	7.47	7.28	7.28	7.47	7.28	7.28	7.28	7.47				6.50
Discente O	4.79	4.79	4.68	4.68	4.79	4.68	4.68	4.68	4.79				4.25
Discente P	7.09	7.09	6.82	6.82	7.09	6.82	6.82	6.82	7.09				5.75
Discente Q	6.96	6.96	6.67	6.67	6.96	6.67	6.67	6.67	6.96				5.50
Discente R	9.62	9.62	9.70	9.70	9.62	9.70	9.70	9.70	9.62				10.00
Discente S	7.41	7.41	7.33	7.33	7.41	7.33	7.33	7.33	7.41				7.00
Discente T	7.24	7.24	7.19	7.19	7.24	7.19	7.19	7.19	7.24				7.00
Discente U	7.01	7.01	7.06	7.06	7.01	7.06	7.06	7.06	7.01				7.25
Discente V	6.29	6.29	6.38	6.38	6.29	6.38	6.38	6.38	6.29				6.75
Discente W	6.16	6.16	6.03	6.03	6.16	6.03	6.03	6.03	6.16				5.50
Discente X	7.21	7.21	6.91	6.91	7.21	6.91	6.91	6.91	7.21				5.75
Discente Y	8.79	8.79	8.74	8.74	8.79	8.74	8.74	8.74	8.79				8.50
Discente Z	4.69	4.69	4.55	4.55	4.69	4.55	4.55	4.55	4.69				4.00

