

Guía didáctica

Calentando motores
Proyecto Ludos

Educación Física
Educación Primaria
Ministerio de Educación y Ciencia

Índice

1.- Presentación.....	3
2.- Objetivos didácticos.....	3
3.- Contenidos (conceptos, procedimientos y actitudes).....	3
4.- Contexto de integración curricular.....	3
Requisitos previos (objetivos y contenidos).....	3
Relaciones con otras áreas.....	4
5.- Materiales mínimos necesarios.....	4
Hardware:.....	4
Software.....	4
6.- Descripción de las interacciones.....	5
6.0.- Bienvenida.....	5
6.1.- La máquina del conocimiento.....	6
6.2.- A ver lo que sabemos.....	7
6.3.- Ser o no ser.....	8
6.4.- La ruleta del calentamiento.....	9
6.5.- El comecocos.....	10
6.6.- Apunta y dispara.....	11
6.7.- Sopa de letras.....	12
6.8.- Mi calentamiento.....	13
6.9.- Pantalla final.....	14
7.- Evaluación.....	15
7.1.- Criterios de evaluación.....	15
7.2.- Instrumentos de evaluación.....	15
Ficha de Autoevaluación.....	16
Ficha de recogida de información.....	17

1.- Presentación.

- Título: "Calentando motores"
- URL: <http://ares.cnice.mecd.es/edufisica/c/05/index.html>
- Ciclo: Tercero de Educación Primaria
- Propósito general: Conocer las rutinas básicas del calentamiento general y específico utilizando las T.T.I.C. como medio para recabar información y elaborar documentos relativos al área.
- Justificación: El conocimiento por parte del alumno/a de las rutinas básicas de calentamiento es un elemento esencial para un posterior desarrollo de cualquier tipo de actividad deportiva con unas normas de seguridad mínimas. Dicho conocimiento admite un claro tratamiento didáctico en el área de Educación Física. En esta unidad se simulan situaciones que exigen del alumnado la interiorización de un cuadro de ejercicios mínimos para realizar con anterioridad a cualquier actividad física de un nivel más exigente.

2.- Objetivos didácticos.

- Utilizar las T.I.C. como recurso didáctico y elemento de apoyo en el área de educación física.
- Conocer diferentes tipos de ejercicios que nos permitan "calentar" antes de comenzar una actividad más exigente.
- Valorar la importancia del calentamiento.
- Ser capaces de crear una sencilla batería de ejercicios para un calentamiento general.

3.- Contenidos (conceptos, procedimientos y actitudes).

- Qué es el calentamiento.
- Tipos de calentamiento.
- Diferentes tipos de ejercicio.
- Valoración de las T.T. I. C. como medio de válido para la realización de ejercicios relacionados con el área de Educación Física.

4.- Contexto de integración curricular.

Requisitos previos (objetivos y contenidos)

Para la utilización de este objeto de aprendizaje en las clases de Educación Física es necesario que el alumnado disponga de cierto dominio de las herramientas informáticas básicas, teniendo mayor sentido cuando trabajemos los siguientes contenidos para el tercer ciclo de Educación Primaria.

Bloque I:

- Actitud positiva hacia el cuidado y desarrollo del cuerpo

Bloque II:

- Calentamiento global y específico y relajación específica y global." "Efectos de la actividad física en la salud y en el mantenimiento corporal.
- Medidas básicas de seguridad y de prevención de accidentes en la actividad física y en el uso de materiales y espacios.
- Autonomía en los hábitos de higiene corporal y postural.

Bloque III:

- Uso de las T.I.C. como medio para recabar información y elaborar documentos relativos al área.

Relaciones con otras áreas.

Este objeto de aprendizaje en concreto tiene una amplia relación con el resto de las áreas del currículo teniendo en cuenta el importante trabajo que el alumno/a desarrollará en el campo de la motricidad fina, la lateralidad y la comprensión lectora (Lengua, Conocimiento del Medio y Matemáticas).

5.- Materiales mínimos necesarios.

Hardware:

- **Requisitos mínimos:** Pentium 200 o similar, 64 Mb de RAM, monitor color 16 bits 800x600 píxeles y conexión a Internet RTB 56 Kbs.
- **Requisitos recomendados:** Pentium II, 128 Mb, monitor color 16 bits 1024x768 y conexión a Internet ADSL.

Software

Los requisitos mínimos serán: sistema operativo Windows 9x o superior (preferiblemente Windows XP) o alguna distribución Linux y navegador Internet Explorer o Netscape, 5.0 o superior, o cualquier otro con soporte HTML 4.0.

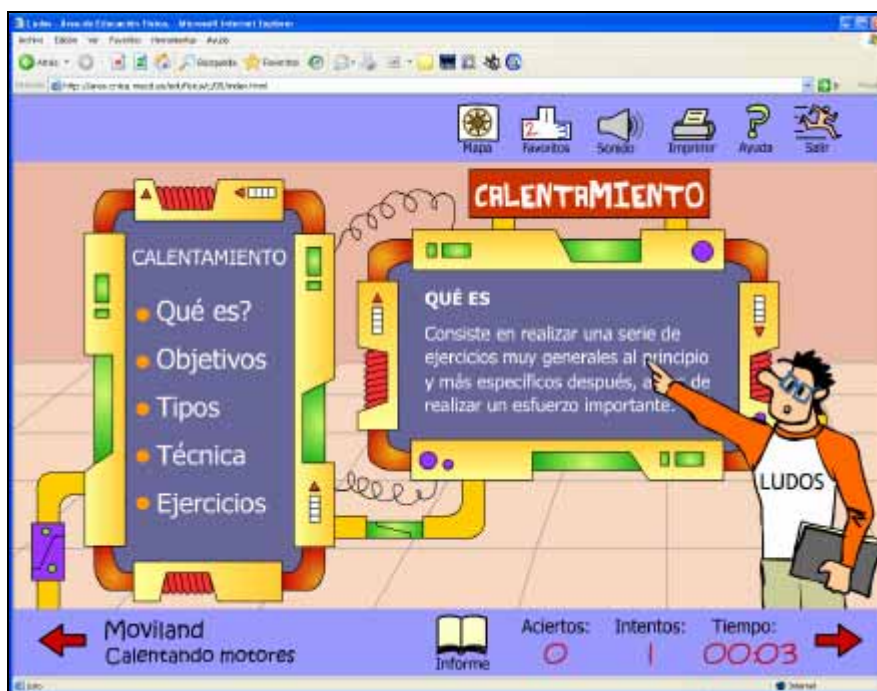
6.- Descripción de las interacciones.

6.0.- Bienvenida



- Título:
Bienvenida.
- Objetivos didácticos:
Despertar el interés del alumnado por la realización de la actividad.
- Actividad:
Pantalla de inicio de las diferentes interacciones que forman el Objeto de Aprendizaje. Cada una es accesible, también, pulsando sobre los diferentes iconos de la botonera superior.
- Feedback de la interacción:
Al pinchar con el puntero del ratón sobre el botón "flecha" comienzan las interacciones propiamente dichas.
- Evaluación:
La actividad se considera superada con sólo haberla visionado.
- Sugerencias didácticas:
El profesor/a comentará al principio de la sesión la importancia que tiene el mantener un clima adecuado de silencio y atención para poder desarrollar la actividad.

6.1.- La máquina del conocimiento



- Título:
La máquina del conocimiento.
- Objetivos didácticos:
Utilizar las T.I.C. como recurso didáctico y elemento de apoyo en el área de educación física.
Conocer diferentes tipos de ejercicios que nos permitan “calentar” antes de comenzar una actividad más exigente.
Valorar la importancia del calentamiento
- Actividad:
La actividad consiste en leer y/o escuchar las explicaciones de nuestro “profe” referentes a la definición, objetivos, tipos y técnica del calentamiento así como visionar diferentes ejemplos de ejercicios. A estas explicaciones y visionado se accede mediante un clic de ratón en la pantalla de la izquierda.
- Feedback de la interacción:
Aparición del texto de ayuda cuando se solicita.
Visionado del número de intentos y tiempo dedicado.
- Evaluación:
La actividad se considera superada con sólo haberla visionado.
Smiley verde al finalizar y “pinchar” sobre el botón “siguiente”.
- Sugerencias didácticas:
El profesor/a indicará al alumnado la no conveniencia de pasar a la siguiente actividad antes de haber leído los conceptos básicos del calentamiento y visionado los ejemplos de los diferentes ejercicios, elemento éste básico para una correcta realización del resto de interacciones.

6.2.- A ver lo que sabemos



- Título:
A ver lo que sabemos
- Objetivos didácticos:
Conocer e identificar diferentes ejercicios y conceptos relativos al calentamiento.
Utilizar las T.I.C. como recurso didáctico y elemento de apoyo en el área de educación física
- Actividad:
La actividad consiste en contestar, haciendo un clic sobre la respuesta adecuada, una serie de diez preguntas relativas a los tipos de calentamiento, su duración, ejercicios típicos, etc.
- Feedback de la interacción:
Visionado del tiempo dedicado a la interacción.
Sonidos de acierto/error.
Aparición del texto de ayuda cuando se solicita.
Visionado del número de aciertos y del de intentos.
- Evaluación.
Número de respuestas acertadas.
Smiley rojo si se contestan menos de cuatro preguntas bien, amarillo de cinco a siete preguntas bien contestadas y verde 8 o más.
- Sugerencias didácticas:
El profesor/a indicará al alumnado la conveniencia de realizar una lectura pausada de cada una de las preguntas antes de contestar.

6.3.- Ser o no ser



- Título:
Ser o no ser
- Objetivos didácticos:
Utilizar las T.I.C. como recurso didáctico y elemento de apoyo en el área de educación física.
Conocer diferentes tipos de ejercicios que nos permitan “calentar” antes de comenzar una actividad más exigente.
- Actividad:
La actividad consiste en contestar, haciendo un clic sobre la opción SI o la opción NO, una serie de diez preguntas relativas a diferentes ejercicios, discriminando positivamente los que pertenecen a un calentamiento general.
- Feedback de la interacción:
Visionado del tiempo dedicado a la interacción.
Sonidos de acierto/error.
Aparición del texto de ayuda cuando se solicita.
Visionado del número de aciertos y del de intentos.
- Evaluación:
- Número de respuestas correctas.
Smiley rojo si se contestan menos de cinco preguntas bien, amarillo de cinco a siete preguntas bien contestadas y verde más de siete.

6.4.- La ruleta del calentamiento



- Título:
La ruleta del calentamiento.
- Objetivos didácticos:
Utilizar las T.I.C. como recurso didáctico y elemento de apoyo en el área de educación física.
Conocer diferentes tipos de ejercicios que nos permitan “calentar” antes de comenzar una actividad más exigente.
- Actividad:
La actividad consiste en escribir en el cuadro de texto del centro de la ruleta y con una grafía correcta, el nombre del ejercicio que aparece dentro de la misma. Se pueden utilizar tanto letras minúsculas como mayúsculas.
La primera vez haremos un clic de ratón dentro del cuadro para poder empezar a escribir. Para comprobar la validez de la respuesta pulsaremos la tecla INTRO.
- Feedback de la interacción:
Visionado del tiempo dedicado a la interacción.
Sonidos de acierto/error.
Aparición del texto de ayuda cuando se solicita y de las dos primeras letras de la palabra o palabras que definen el ejercicio al tercer intento.
Visionado del número de aciertos y del de intentos.
- Evaluación.
Número de ejercicios escritos correctamente.
Smiley rojo si se aciertan menos de cuatro ejercicios, amarillo de cinco o seis y verde siete o más.
- Sugerencias didácticas:
El profesor/a indicará al alumno/a la posibilidad de “copiar” el nombre del ejercicio en cuestión de la lista situada a la izquierda de la pantalla.

6.5.- El comecocos



- Título:
El comecocos
- Objetivos didácticos:
Conocer diferentes tipos de ejercicios que nos permitan “calentar” antes de comenzar una actividad más exigente.
Utilizar las T.I.C. como recurso didáctico y elemento de apoyo en el área de educación física.
- Actividad:
La actividad consiste en relacionar una serie de ejercicios con la parte del cuerpo que se trabaja en el momento de su ejecución. Para ello el alumno/a deberá hacer clic sobre el botón “cabeza”, “tronco”, “brazos” o “piernas” cada vez que el “comecocos” alcance uno de los puntos amarillos del recorrido y aparezca una animación de un ejercicio típico de un calentamiento general.
- Feedback de la interacción.
Visionado del tiempo dedicado a la interacción.
Sonidos de acierto/error.
Aparición de la flecha de ayuda al segundo intento fallido y de la información de la ejecución al clicar sobre el icono correspondiente.
Visionado del número de aciertos y del de intentos.
- Evaluación.
Número de dibujos realizados correctamente.
Smiley rojo si no acaba el recorrido, amarillo si realiza de una a tres asociaciones válidas y verde si realiza cinco o más.

6.6.- Apunta y dispara



- Título:
Apunta y dispara
- Objetivos didácticos:
Utilizar las T.I.C. como recurso didáctico y elemento de apoyo en el área de educación física.
Discriminar los diferentes tipos de ejercicios que nos permiten “calentar” antes de comenzar una actividad más exigente.
- Actividad:
El ejercicio consiste en apuntar (podemos mover la ballesta utilizando el ratón) y disparar (utilizando la tecla x) al avión que lleve la pancarta de un ejercicio que pertenezca a una sesión de calentamiento.
- Feedback de la interacción.
Visionado del tiempo dedicado a la interacción.
Sonidos de acierto/error.
Aparición del texto de ayuda cuando se solicita o al tercer error.
Visionado del número de aciertos y del de intentos.
- Evaluación.
Smiley rojo si no supera los tres aciertos, amarillo de cuatro a seis aciertos y verde más de seis aciertos.
- Sugerencias didácticas:
El profesor/a comentará al alumnado la posibilidad de mover la ballesta lateralmente con la ayuda del ratón.

6.7.- Sopa de letras



- Título:
Sopa de letras.
- Objetivos didácticos:
Utilizar las T.I.C. como recurso didáctico y elemento de apoyo en el área de educación física.
Conocer diferentes grupos musculares y articulaciones que debemos "calentar" antes de comenzar una actividad más exigente.
- Actividad:
La actividad consiste en resolver una sopa de letras en la que se encuentran escondidas siete palabras relacionadas con diferentes grupos musculares y/o articulaciones.
La técnica para marcar las diferentes palabras consiste en hacer un clic en la primera y en la última letra de las mismas. De esta manera la palabra aparecerá de diferente color, indicando que ha sido encontrada.
- Feedback de la interacción.
Visionado del tiempo dedicado a la interacción.
Sonidos de acierto/error.
Visionado de la palabra "en otro color" cuando se localiza correctamente.
Aparición de la ayuda cuando se solicita o al tercer error.
Visionado del número de aciertos y del de intentos.
- Evaluación.
Smiley rojo si localiza hasta cuatro palabras, amarillo hasta seis y verde si las localiza todas.
- Sugerencias didácticas:
El profesor/a recordará al alumnado la necesidad de hacer clic sobre la primera y la última letra de cada palabra para que ésta quede correctamente marcada.

6.8.- Mi calentamiento



- Título:
Una de carreras
- Objetivos didácticos:
Utilizar las T.I.C. como recurso didáctico y elemento de apoyo en el área de educación física.
Conocer diferentes tipos de ejercicios que nos permitan “calentar” antes de comenzar una actividad más exigente.
Valorar la importancia del calentamiento.
Ser capaces de crear una sencilla batería de ejercicios para un calentamiento general.
- Actividad:
El ejercicio consiste en que el alumno escoja 10 ejercicios de la lista desplegable para elaborar un calentamiento “a medida”. Cada vez que seleccione un ejercicio diferente este se “colocará” automáticamente en la lista lateral izquierda. Cuando tenga 10 diferentes y bien colocados se podrá imprimir la relación.
- Feedback de la interacción:
Visionado del tiempo dedicado a la interacción.
Sonidos de acierto/error.
Visionado de la lista resultante a medida que se colocan los ejercicios de forma correcta.
Aparición de la ayuda cuando se solicita o al tercer error.
Visionado del número de aciertos y del de intentos.
- Evaluación:
Conseguir el paso al segundo nivel.
Smiley rojo si no se consigue una relación de ejercicios adecuada y verde si se consigue.
- Sugerencias didácticas:
El profesor/a recordará al alumnado que los ejercicios deben colocarse siguiendo el orden de “abajo a arriba” (carrera suave-ejercicios con los pies, tobillos-rodilla, tronco, hombros-brazos y cuello).

6.9.- Pantalla final



- Título:
Enhorabuena
- Objetivos didácticos:
El principal objetivo del diploma es reconocer al alumno/a el trabajo realizado. Por otro lado también le informará de los resultados obtenidos.
- Actividad:
Al finalizar la sesión de trabajo el alumno/a podrá acceder al premio final, un diploma. En él se recogerá el nombre del alumno/a, la fecha y los resultados de las diferentes interacciones realizadas.
- Evaluación:
Esta interacción no tiene evaluación en si misma. Tan sólo nos reflejará los resultados obtenidos en las diferentes interacciones realizadas.
- Sugerencias didácticas:
El profesor/a recordará al alumnado que el diploma servirá como un registro en el que quedará constancia escrita del desarrollo de la actividad.

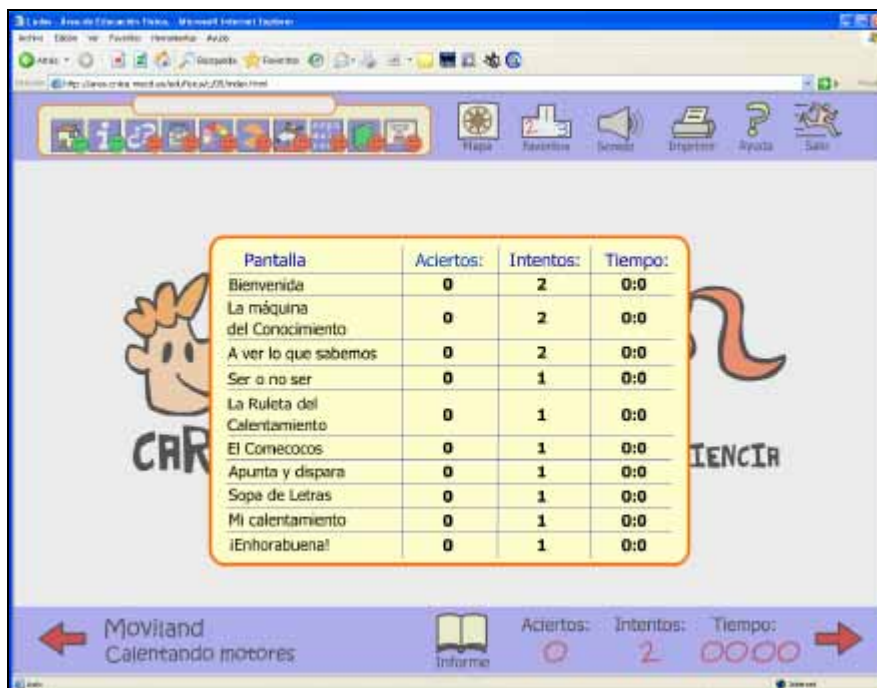
7.- Evaluación.

7.1.- Criterios de evaluación.

- Leer/escuchar, interpretar, comprender y aplicar las reglas dadas en cada interacción de este objeto.
- Ser capaz de valorar la importancia de un buen calentamiento y conocer e interiorizar diferentes tipos de ejercicios que nos permitan realizar una puesta a punto de nuestro organismo antes de comenzar una actividad más exigente mediante la resolución satisfactoria de las tareas planteadas en las distintas interacciones.

7.2.- Instrumentos de evaluación.

- Informe final en el que se recoge el número de aciertos e intentos en cada interacción y el tiempo empleado en la misma.



The screenshot shows a web application interface for 'Calentando motores'. It features a table with columns for 'Pantalla', 'Aciertos', 'Intentos', and 'Tiempo'. The table lists various activities and their corresponding scores. Below the table, there is a progress bar and a summary of the current score: 'Aciertos: 0', 'Intentos: 2', and 'Tiempo: 0000'. The interface also includes a navigation bar at the bottom with a left arrow and the text 'Moviland Calentando motores', and a right arrow.

Pantalla	Aciertos:	Intentos:	Tiempo:
Bienvenida	0	2	0:0
La máquina del Conocimiento	0	2	0:0
A ver lo que sabemos	0	2	0:0
Ser o no ser	0	1	0:0
La Ruleta del Calentamiento	0	1	0:0
El Comecocos	0	1	0:0
Apunta y dispara	0	1	0:0
Sopa de Letras	0	1	0:0
Mi calentamiento	0	1	0:0
¡Enhorabuena!	0	1	0:0

← Moviland Calentando motores Informe Aciertos: 0 Intentos: 2 Tiempo: 0000 →

Ficha de Autoevaluación.

Ludos: Calentando motores.

Alumno/a:

Fecha:

Nº	Título de la actividad	Resultado obtenido			Aciertos	Intentos	Tiempo invertido
		☺ Bien	☹ Suficiente	☹ Necesito Mejorar			
0	Bienvenida						
1	La máquina del Conocimiento						
2	A ver lo que sabes						
3	Ser o no ser						
4	La ruleta del calentamiento						
5	El comecocos						
6	Apunta y dispara						
7	Sopa de letras						
8	Mi calentamiento						
9	Pantalla final						

Ficha de recogida de información.

Ludos: Calentando motores.

Grupo:

Fecha:

Nº	Alumno/a	Bienvenida	La máquina del conocimiento	A ver lo que sabes	Ser o no ser	La ruleta del calentamiento	El comecocos	Apunta y dispara	Sopa de letras	Mi calentamiento	Pantalla final
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											