

Guía didáctica

Más alto, fuerte y rápido
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.....	3
5.- Materiales mínimos necesarios.....	3
Hardware:.....	3
Software.....	3
6.- Descripción de las interacciones.....	3
6.0.- Bienvenida.....	3
6.1.- Flexibilidad.....	3
6.2.- Velocidad.....	3
6.3.- Resistencia.....	3
6.4.- Fuerza.....	3
6.5.- Fit-calculadora.....	3
6.6.- Completa los huecos.....	3
6.7.- Relaciona.....	3
6.8.- Sopa de letras.....	3
6.9.- Despedida.....	3
7.- Evaluación.....	3
7.1.- Criterios de evaluación.....	3
7.2.- Instrumentos de evaluación.....	3
Ficha de Autoevaluación.....	3
Ficha de recogida de información.....	3

1.- Presentación.

- Título: "¡De excursión a Ludoland!"
- URL: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/c/08/index.html>
- Ciclo: Tercero de Educación Primaria
- Propósito general: Mostrar unos contenidos y unas normas mínimas para poder desarrollar y mejorar las capacidades físicas básicas.
- Justificación: Las interacciones presentadas en esta guía para el área de Educación Física del Tercer Ciclo de la Educación Primaria se encuadran en el Bloque de Contenidos I. El cuerpo y la salud, II. Movimiento y salud y en el III. Los juegos. En el apartado "Contexto de integración curricular" se explica más detalladamente la relación con cada uno de los contenidos..

2.- Objetivos didácticos.

- Reconocer y diferenciar algunos ejercicios básicos para trabajar de manera autónoma las capacidades físicas básicas.
- Reconocer el calentamiento y los estiramientos como una parte fundamental de cualquier actividad física.
- Identificar su condición física general a través del resultado de diferentes pruebas.
- Ser capaz de identificar algunas normas para una correcta realización de la actividad física.
- Desarrollar la motricidad fina a través del uso de las TIC.
- Colaborar en el adecuado desarrollo para la comprensión de mensajes.
- Colaborar en el adecuado desarrollo del aprendizaje de la lectura y escritura.

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

- Flexibilidad.
- Resistencia.
- Velocidad.
- Fuerza.
- Fases para la realización del ejercicio físico: Calentamiento, sesión y vuelta la calma (estiramientos).
- Tablas, introducción de datos e interpretación de resultados.

4.- Contexto de integración curricular.

Requisitos previos (objetivos y contenidos)

Con este objeto de aprendizaje se pretende ayudar a alcanzar los siguientes objetivos generales del área de Educación Física:

1. Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices realizando de forma autónoma actividades físico deportivas que exijan un nivel de esfuerzo,

habilidades o destrezas acorde con ellas, poniendo el énfasis en el esfuerzo y en el resultado.

9. "Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área".

Tendrá su mayor utilidad cuando se trabajen en el Bloque I. El cuerpo y la salud, los siguientes contenidos:

3. Coordinación dinámica general y segmentaria
5. Aceptar la propia realidad corporal, sus posibilidades y limitaciones
6. Actitud positiva hacia el cuidado y desarrollo del cuerpo.

En el Bloque II. Movimiento y salud los siguientes:

2. Control y dominio del movimiento, incidiendo en los mecanismos de control y decisión.

13. Calentamiento global específico y relajación específica global.

En el Bloque III. Los juegos, los siguientes:

- 4. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación como medio para recabar información y elaborar documentos relativos al área.

Relaciones con otras áreas.

Aunque está diseñado para el área de Educación Física, debido al carácter globalizador de la Etapa su uso puede ser perfectamente válido para ayudar a cumplir los objetivos de otras áreas como Aunque al trabajar conceptos de medidas, pesos, variables (sexo), velocidad,... y manejar tablas mantiene una evidente relación con las áreas de: "Ciencias, Geografía e Historia" y "Matemáticas". Puede ser también de aplicación con el alumnado con necesidades educativas especiales.

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:
 - Introducir en la historia que le sucede a la pandilla.
 - Despertar el interés en acceder al resto de las interacciones.
- Actividad:
Presentación del Objeto de aprendizaje. Invitación a realizar las otras actividades. Introducción a la historia.
- Feedback de la interacción:
- Evaluación:
- Sugerencias didácticas:
Hay que comentar al alumnado que preste especial a los audios.

6.1.- Flexibilidad



- Título:
Flexibilidad
- Objetivos didácticos:
 - Definir de un modo comprensible para el alumnado la flexibilidad.
 - Mostrar diferentes ejercicios para trabajar la flexibilidad.
- Actividad:
Informativa. Batería de ejercicios, y test. Hay que pasar por todos los ejercicios para poder realizar el test.
- Feedback de la interacción:
Mensaje de texto al solicitar ayuda para realizar el test.
Si hay respuestas erróneas se puede repetir.
- Evaluación:
Número de aciertos e intentos y tiempo total empleado en responder las preguntas.
Smiley verde al realizar la actividad correctamente; amarillo al realizar varias selecciones erróneas, rojo al no terminarla.

6.2.- Velocidad



- Título:
Velocidad
- Objetivos didácticos:
 - Definir de un modo comprensible para el alumnado la velocidad.
 - Mostrar diferentes ejercicios para trabajar la velocidad.
- Actividad:
Informativa. Batería de ejercicios, y test. Hay que pasar por todos los ejercicios para poder realizar el test.
- Feedback de la interacción:
Mensaje de texto al solicitar ayuda para realizar el test.
Si hay respuestas erróneas se puede repetir.
- Evaluación.
Número de aciertos e intentos y tiempo total empleado en responder las preguntas.
Smiley verde al realizar la actividad correctamente; amarillo al realizar varias selecciones erróneas, rojo al no terminarla.

6.3.- Resistencia



- Título:
Resistencia
- Objetivos didácticos:
 - Definir de un modo comprensible para el alumnado la resistencia.
 - Mostrar diferentes ejercicios para trabajar la resistencia.
- Actividad:
Informativa. Batería de ejercicios, y test. Hay que pasar por todos los ejercicios para poder realizar el test.
- Feedback de la interacción:
Mensaje de texto y sonoro al solicitar ayuda.
Diferentes sonidos para el acierto y el error, al intentar colocar una pieza en un lugar erróneo vuelve a la posición inicial.
Mensaje de ánimo al terminar la interacción.
- Evaluación:
Número de aciertos e intentos y tiempo total empleado en responder las preguntas.
Smiley verde al realizar la actividad correctamente; amarillo al realizar varias selecciones erróneas, rojo al no terminarla.

6.4.- Fuerza



- Título:
Fuerza
- Objetivos didácticos:
 - Definir de un modo comprensible para el alumnado la fuerza.
 - Mostrar diferentes ejercicios para trabajar la fuerza.
- Actividad:
Informativa. Batería de ejercicios, y test. Hay que pasar por todos los ejercicios para poder realizar el test.
- Feedback de la interacción:
Mensaje de texto y sonoro al solicitar ayuda.
Diferentes sonidos para el acierto y el error, al intentar colocar una pieza en un lugar erróneo vuelve a la posición inicial.
Mensaje de ánimo al terminar la interacción.
- Evaluación.
Número de aciertos e intentos y tiempo total empleado en responder las preguntas.
Smiley verde al realizar la actividad correctamente; amarillo al realizar varias selecciones erróneas, rojo al no terminarla.

6.5.- Fit-calculadora



- Título:
Fit-calculadora
- Objetivos didácticos:
 - Realizar las pruebas del test eurofit, para calcular el percentil de cada uno.
 - Introducir datos e interpretar los resultados.
 - Manejar datos y variables.
- Actividad:
Informativa. Descriptiva, las pruebas del test eurofit. Introducción de datos e interpretación de resultados.
- Feedback de la interacción.
Posibilidad de ir de una prueba a otra de manera lineal.
- Evaluación.
Resultados de la Fit-calculadora.
- Sugerencias didácticas.
Las diferentes pruebas del test Eurofit han de ser supervisadas y dirigidas por el profesor. La interpretación de los resultados ha de tener también la orientación de algún profesional para su mejor comprensión.

6.6.- Completa los huecos



- Título:
Completa los huecos
- Objetivos didácticos:
- Adquirir nuevos conocimientos sobre las capacidades físicas básicas y reforzar los ya sabidos.
- Actividad:
Completar con una palabra, que hay que escribir, las diferentes frases que van apareciendo.
- Feedback de la interacción.
Diferente sonido para el acierto y error. Al segundo error pasa a la siguiente pregunta.
- Evaluación.
Número de aciertos, intentos y tiempo empleado.
Smiley verde todas las palabras correctas o con un fallo, amarillo con dos fallos y rojo más de tres errores o no terminarlo

6.7.- Relaciona...



- Título:
Relaciona...
- Objetivos didácticos:
- Identificar diferentes ejercicios con la capacidad que desarrollan.
- Actividad:
Relacionar el texto con las diferentes imágenes.
- Feedback de la interacción.
Diferente sonido para el acierto y error.
Si se solicita ayuda aparece la pantalla informativa.
- Evaluación.
Número de aciertos, intentos y tiempo empleado.
Smiley verde todas las asociaciones correctas a la primera o con una ayuda, rojo más de dos ayudas o no terminarlo.
- Orientaciones didácticas.
Sería conveniente que el profesor comentará al alumnado que no todas las capacidades han de tener siempre una relación con las imágenes mostradas.

6.8.- Sopa de letras



- Título:
Sopa de letras
- Objetivos didácticos:
- Identificar, encontrar y seleccionar las diferentes palabras mostradas.
- Actividad:
Sopa de letras.
- Feedback de la interacción.
Diferente sonido para el acierto y error.
Si se solicita ayuda aparece la pantalla informativa.
- Evaluación.
Número de aciertos, intentos y tiempo empleado.
Smiley verde siempre que se termine la sopa, rojo en caso de no terminarlo.

6.9.- Despedida

Más alto, fuerte y rápido

Pantalla	Aciertos:	Intentos:	Tiempo:
Verdadero/Falso Flexibilidad	0	0	00:00
Verdadero/Falso Velocidad	0	0	00:00
Verdadero/Falso Resistencia	0	0	00:00
Verdadero/Falso Fuerza	0	0	00:00
Completa los huecos	0	0	00:06
Relaciona	0	0	00:00
Sopa de letras	0	0	00:38

Moviland
Más alto, fuerte y rápido

Informe

Aciertos: 0 Intentos: 0 Tiempo: 00:00

- Título:
Despedida
- Objetivos didácticos:
- Mostrar un informe con cada una de las puntuaciones obtenidas en los test y en las diferentes actividades, con posibilidad de imprimirlo
- Actividad:
Informativa
- Feedback de la interacción.
- Evaluación.

7.- Evaluación.

7.1.- Criterios de evaluación.

- Intentar realizar las interacciones y resultados obtenidos en cada una de ellas.

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 ella.

Ficha de Autoevaluación.

Ludos: Más alto, fuerte y rápido

Alumno/a:

Fecha:

Nº	Título de la actividad	Resultado obtenido			Aciertos	Intentos	Tiempo invertido
		☺ Bien	☹ Suficiente	☹ Necesito Mejorar			
1	Test Flexibilidad						
2	Test Velocidad						
3	Test Resistencia						
4	Test Fuerza						
5	Completa los huecos						
6	Relaciona...						
7	Sopa de letras						

Ficha de recogida de información.

Ludos: Más alto, fuerte y rápido

Grupo:

Fecha:

Nº	Alumno/a	Test flexibilidad	Test de velocidad	Test de resistencia	Test de fuerza	Completo los huecos	Relaciona	Sopa de letras
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								