Condición física y salud

Pruebas del principio: carrera de 6 minutos y tres de fuerza

Sesión 1 de 6 · 1.º de ESO · Situación de aprendizaje «Mi pulso, mi plan»

Situación de aprendizaje Mi pulso, mi plan	**Etapa y curso** 1.º de ESO
Sesión 1 de 6 · 55 min	**Material** 30 conos · 12 colchonetas · 2 cintas métricas · 6 cronómetros · 4 testigos · Silbato · Hoja de registro y ficha «Mi plan» por alumno
Organización Parejas que se apuntan	**Espacio** Patio de 40 × 20 m con un circuito de 100 m marcado con conos por el perímetro

CALENTAMIENTO 8 min

1. Relevos de activación 8 min

Ida y vuelta al cono trotando suave; choca la mano y sale el siguiente. Cada vuelta del equipo, un gesto distinto: skipping, talones atrás, lateral, brazos en círculo. Nadie esprinta: gana el equipo que va más igualado, no el más rápido.

Variante más fácil: El cono a 10 m.

Variante más difícil: El cono a 20 m y vuelta de espaldas.

PARTE PRINCIPAL 40 min

1. Carrera de 6 minutos 22 min

Se corre 6 minutos al ritmo que cada uno pueda mantener; se puede andar. La pareja apunta las vueltas y los metros de la última vuelta incompleta. Al acabar, pulso de 15 segundos por 4 y nota del esfuerzo del 1 al 10. Se cambian los papeles.

Variante más fácil: Se permite alternar 1 minuto corriendo y 1 andando.

Variante más difícil: Intentar dar todas las vueltas en el mismo tiempo (la pareja canta el tiempo de cada una).

2. Tres pruebas de fuerza 18 min

Salto horizontal a pies juntos: dos intentos, cuenta el mejor. Plancha: tiempo hasta que la cadera cae, como mucho 2 minutos. Flexiones en 30 segundos, con las rodillas apoyadas o sin apoyar: se apunta cuál. Rotación cada 6 minutos; la pareja apunta.

Variante más fácil: Flexiones contra la pared.

Variante más difícil: Flexiones con los pies en el suelo y pecho a un puño del suelo.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. El masaje de la lluvia en cadena 7 min

Dos minutos de estiramientos de piernas por parejas. Con las yemas de los dedos, se hace en la espalda de delante una lluvia que empieza suave, se hace fuerte y para. Media vuelta y se repite con el otro compañero. Pulso final: ¿ha bajado de 100?

Variante más fácil: Solo los estiramientos y la respiración.

Variante más difícil: Un alumno dirige la lluvia con la voz.

Condición física y salud

Calcular la zona de pulso y correr dentro de ella

Sesión 2 de 6 · 1.º de ESO · Situación de aprendizaje «Mi pulso, mi plan»

Situación de aprendizaje Mi pulso, mi plan	**Etapa y curso** 1.º de ESO
Sesión 2 de 6 · 55 min	**Material** 30 conos · 12 colchonetas · 2 cintas métricas · 6 cronómetros · 4 testigos · Silbato · Hoja de registro y ficha «Mi plan» por alumno
Organización Individual	**Espacio** Patio de 40 × 20 m con un circuito de 100 m marcado con conos por el perímetro

CALENTAMIENTO — 8 min

1. Estiramientos dinámicos en desplazamiento 8 min

Ida: zancadas con giro de tronco; vuelta: patada al frente tocando la mano. Ida: rodilla al pecho andando; vuelta: talón al glúteo. Dos idas y vueltas de trote suave para acabar.

Variante más fácil: Los movimientos, sin amplitud máxima.

Variante más difícil: Dirige un alumno y añade un ejercicio.

PARTE PRINCIPAL — 40 min

1. Carrera continua guiada 15 min

Un pitido cada 25 m (cada cono grande): hay que llegar al cono con el pitido. Primeros 4 minutos a 45 segundos por vuelta (unos 8 km/h); después, a 40. Sesión 2: 8 minutos; sesión 4: 10 minutos al mismo ritmo. Pulso al acabar.

Variante más fácil: Un círculo interior de 80 m para el mismo ritmo.

Variante más difícil: Los últimos 2 minutos, a 36 segundos por vuelta.

2. Mi zona de pulso 10 min

Pulso máximo aproximado: 220 menos la edad (con 12 años, unos 208). Zona saludable: entre el 60 y el 80 % de ese número (de 125 a 165 en 1.º de ESO). Cada uno comprueba si el pulso de la carrera guiada estaba dentro de su zona.

Variante más fácil: La tabla de la zona ya calculada por edades.

Variante más difícil: Calcular también el pulso al 70 % y ponerlo como objetivo de la sesión 4.

3. Circuito de fuerza con el propio peso 15 min

Estaciones: sentadilla, plancha, saltos suaves, puente de glúteo, flexiones y plancha lateral. 30 segundos de trabajo y 30 de descanso y cambio. Dos vueltas al circuito.

Variante más fácil: 20 segundos de trabajo.

Variante más difícil: 40 segundos de trabajo y 20 de descanso.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. El masaje de la lluvia en cadena 7 min

Dos minutos de estiramientos de piernas por parejas. Con las yemas de los dedos, se hace en la espalda de delante una lluvia que empieza suave, se hace fuerte y para. Media vuelta y se repite con el otro compañero. Pulso final: ¿ha bajado de 100?

Variante más fácil: Solo los estiramientos y la respiración.

Variante más difícil: Un alumno dirige la lluvia con la voz.

Condición física y salud

Resistencia en equipo y fuerza; primer borrador del plan

Sesión 3 de 6 · 1.º de ESO · Situación de aprendizaje «Mi pulso, mi plan»

Situación de aprendizaje Mi pulso, mi plan	**Etapa y curso** 1.º de ESO
Sesión 3 de 6 · 55 min	**Material** 30 conos · 12 colchonetas · 2 cintas métricas · 6 cronómetros · 4 testigos · Silbato · Hoja de registro y ficha «Mi plan» por alumno
Organización Equipos de 4	**Espacio** Patio de 40 × 20 m con un circuito de 100 m marcado con conos por el perímetro

CALENTAMIENTO 8 min

1. Estiramientos dinámicos en desplazamiento 8 min

Ida: zancadas con giro de tronco; vuelta: patada al frente tocando la mano. Ida: rodilla al pecho andando; vuelta: talón al glúteo. Dos idas y vueltas de trote suave para acabar.

Variante más fácil: Los movimientos, sin amplitud máxima.

Variante más difícil: Dirige un alumno y añade un ejercicio.

PARTE PRINCIPAL 40 min

1. Relevos de resistencia por equipos 18 min

12 minutos de relevos: cada uno da una vuelta y entrega el testigo. El equipo suma las vueltas de todos. Todos corren el mismo número de vueltas: el equipo decide el orden. En la sesión 5, cada equipo intenta superar su suma de la sesión 3.

Variante más fácil: Relevo de media vuelta.

Variante más difícil: Cada relevista lleva el pulso dentro de su zona: se toma al entregar el testigo.

2. Circuito de fuerza con el propio peso 15 min

Estaciones: sentadilla, plancha, saltos suaves, puente de glúteo, flexiones y plancha lateral. 30 segundos de trabajo y 30 de descanso y cambio. Dos vueltas al circuito.

Variante más fácil: 20 segundos de trabajo.

Variante más difícil: 40 segundos de trabajo y 20 de descanso.

3. Escribo mi plan 7 min

Con las pruebas de la sesión 1, cada uno elige la capacidad que más quiere mejorar. Escribe 15 minutos: 3 de calentamiento, 9 de trabajo y 3 de vuelta a la calma. Pone en cada parte el ejercicio, el tiempo y el pulso que busca.

Variante más fácil: Ficha con los ejercicios del circuito para elegir.

Variante más difícil: El trabajo combina resistencia y fuerza.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. El masaje de la lluvia en cadena 7 min

Dos minutos de estiramientos de piernas por parejas. Con las yemas de los dedos, se hace en la espalda de delante una lluvia que empieza suave, se hace fuerte y para. Media vuelta y se repite con el otro compañero. Pulso final: ¿ha bajado de 100?

Variante más fácil: Solo los estiramientos y la respiración.

Variante más difícil: Un alumno dirige la lluvia con la voz.

Condición física y salud

Cada uno prueba su plan; la pareja lo observa

Sesión 4 de 6 · 1.º de ESO · Situación de aprendizaje «Mi pulso, mi plan»

Situación de aprendizaje Mi pulso, mi plan	**Etapa y curso** 1.º de ESO
Sesión 4 de 6 · 55 min	**Material** 30 conos · 12 colchonetas · 2 cintas métricas · 6 cronómetros · 4 testigos · Silbato · Hoja de registro y ficha «Mi plan» por alumno
Organización Parejas	**Espacio** Patio de 40 × 20 m con un circuito de 100 m marcado con conos por el perímetro

CALENTAMIENTO — 8 min

1. Mi calentamiento 8 min

Cada uno hace el calentamiento de su plan. La pareja comprueba que hay movilidad, activación y algo que sube el pulso.

Variante más fácil: El calentamiento de la ficha de clase.

Variante más difícil: Lo dirige para su pareja.

PARTE PRINCIPAL — 40 min

1. Pruebo mi plan 25 min

Quien hace el plan toma el pulso al acabar el trabajo. La pareja marca en la hoja: tiempos cumplidos, técnica y si el pulso entró en la zona. La pareja escribe una cosa que funciona y una que cambiaría.

Variante más fácil: El plan se acorta a 10 minutos.

Variante más difícil: Se toma el pulso también a mitad del trabajo.

2. Carrera continua guiada 15 min

Un pitido cada 25 m (cada cono grande): hay que llegar al cono con el pitido. Primeros 4 minutos a 45 segundos por vuelta (unos 8 km/h); después, a 40. Sesión 2: 8 minutos; sesión 4: 10 minutos al mismo ritmo. Pulso al acabar.

Variante más fácil: Un círculo interior de 80 m para el mismo ritmo.

Variante más difícil: Los últimos 2 minutos, a 36 segundos por vuelta.

VUELTA A LA CALMA — 7 min

1. El masaje de la lluvia en cadena 7 min

Dos minutos de estiramientos de piernas por parejas. Con las yemas de los dedos, se hace en la espalda de delante una lluvia que empieza suave, se hace fuerte y para. Media vuelta y se repite con el otro compañero. Pulso final: ¿ha bajado de 100?

Variante más fácil: Solo los estiramientos y la respiración.

Variante más difícil: Un alumno dirige la lluvia con la voz.

Condición física y salud

Corregir el plan con lo que dijo la pareja y el pulso

Sesión 5 de 6 · 1.º de ESO · Situación de aprendizaje «Mi pulso, mi plan»

Situación de aprendizaje Mi pulso, mi plan	**Etapa y curso** 1.º de ESO
Sesión 5 de 6 · 55 min	**Material** 30 conos · 12 colchonetas · 2 cintas métricas · 6 cronómetros · 4 testigos · Silbato · Hoja de registro y ficha «Mi plan» por alumno
Organización Parejas y equipos de 4	**Espacio** Patio de 40 × 20 m con un circuito de 100 m marcado con conos por el perímetro

CALENTAMIENTO — 8 min

1. Mi calentamiento 8 min

Cada uno hace el calentamiento de su plan. La pareja comprueba que hay movilidad, activación y algo que sube el pulso.

Variante más fácil: El calentamiento de la ficha de clase.

Variante más difícil: Lo dirige para su pareja.

PARTE PRINCIPAL — 40 min

1. Ajusto mi plan 22 min

Cada uno cambia en su ficha lo que le dijo la pareja y lo que dijo su pulso. Vuelve a hacer el plan corregido. Marca en la ficha qué ha cambiado y por qué.

Variante más fácil: Cambiar una sola cosa.

Variante más difícil: Proponer una versión para hacer en casa sin material.

2. Relevos de resistencia por equipos 18 min

12 minutos de relevos: cada uno da una vuelta y entrega el testigo. El equipo suma las vueltas de todos. Todos corren el mismo número de vueltas: el equipo decide el orden. En la sesión 5, cada equipo intenta superar su suma de la sesión 3.

Variante más fácil: Relevo de media vuelta.

Variante más difícil: Cada relevista lleva el pulso dentro de su zona: se toma al entregar el testigo.

VUELTA A LA CALMA — 7 min

1. El masaje de la lluvia en cadena 7 min

Dos minutos de estiramientos de piernas por parejas. Con las yemas de los dedos, se hace en la espalda de delante una lluvia que empieza suave, se hace fuerte y para. Media vuelta y se repite con el otro compañero. Pulso final: ¿ha bajado de 100?

Variante más fácil: Solo los estiramientos y la respiración.

Variante más difícil: Un alumno dirige la lluvia con la voz.

Condición física y salud

Pruebas del final y el plan para casa

Sesión 6 de 6 · 1.º de ESO · Situación de aprendizaje «Mi pulso, mi plan»

Situación de aprendizaje Mi pulso, mi plan	**Etapa y curso** 1.º de ESO
Sesión 6 de 6 · 55 min	**Material** 30 conos · 12 colchonetas · 2 cintas métricas · 6 cronómetros · 4 testigos · Silbato · Hoja de registro y ficha «Mi plan» por alumno
Organización Parejas que se apuntan	**Espacio** Patio de 40 × 20 m con un circuito de 100 m marcado con conos por el perímetro

CALENTAMIENTO 8 min

1. Mi calentamiento 8 min

Cada uno hace el calentamiento de su plan. La pareja comprueba que hay movilidad, activación y algo que sube el pulso.

Variante más fácil: El calentamiento de la ficha de clase.

Variante más difícil: Lo dirige para su pareja.

PARTE PRINCIPAL 40 min

1. Repetimos las pruebas 22 min

Las mismas pruebas que en la sesión 1, con la misma pareja. Cada uno compara con su resultado del principio, no con el de los demás.

Variante más fácil: Solo la carrera y una prueba de fuerza.

Variante más difícil: Calcular el porcentaje que ha mejorado cada prueba.

2. Mi plan para casa 18 min

Cada uno pasa su plan de 15 minutos a una semana: qué tres días y dónde. Añade una costumbre de higiene: ducha y cambio de camiseta tras la actividad. Entrega la ficha con la hoja de registro grapada.

Variante más fácil: Dos días por semana.

Variante más difícil: Añade un día de actividad con la familia o los amigos.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. El masaje de la lluvia en cadena 7 min

Dos minutos de estiramientos de piernas por parejas. Con las yemas de los dedos, se hace en la espalda de delante una lluvia que empieza suave, se hace fuerte y para. Media vuelta y se repite con el otro compañero. Pulso final: ¿ha bajado de 100?

Variante más fácil: Solo los estiramientos y la respiración.

Variante más difícil: Un alumno dirige la lluvia con la voz.

Evaluación

1.º de ESO · Situación de aprendizaje «Mi pulso, mi plan»

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS

Texto literal del Decreto 82/2022, de 12 de julio (DOCM 134, de 14 de julio de 2022). No se resume ni se reescribe.

CE 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

CE 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Criterio de evaluación	Saberes básicos
1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	**A.1** Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	**C.3** Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico. **B.3** La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	**B.4** Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

RÚBRICA DE CUATRO NIVELES

Criterio	Excelente (4)	Satisfactorio (3)	Básico (2)	Pendiente de mejora (1)
1.1 Organiza su plan a partir de sus pruebas 40 % · Ficha «Mi plan» y hoja de registro · Sesiones 5 y 6	Su plan parte de sus resultados, tiene las tres partes con tiempos y pulso objetivo, y lo pasa a una semana realista.	El plan tiene las tres partes con tiempos y está relacionado con sus resultados.	El plan tiene ejercicios sueltos sin tiempos o sin relación con sus pruebas.	No entrega el plan o está copiado de otro.
1.2 Calienta, dosifica el esfuerzo con el pulso y cuida la higiene 35 % · Observación con lista de control y hoja de registro · Sesiones 4 y 6	Calienta solo de menos a más, mantiene el pulso dentro de su zona y lo corrige cuando sale.	Calienta solo y su pulso entra en la zona casi siempre.	Calienta si se le recuerda; corre a tirones o fuera de su zona.	No calienta ni se toma el pulso.
2.1 Coevalúa a su pareja y corrige su plan 25 % · Hoja de coevaluación · Sesiones 4 y 5	Su hoja de coevaluación es concreta y útil, y corrige su plan con lo que le dicen y con su pulso.	Rellena la hoja y cambia algo de su plan.	La hoja es genérica («está bien») y su plan no cambia.	No rellena la hoja.