

UDI: PERSONAL TRAINERS.		Curso: 4º ES0
INSTALACIONES , MATERIALES Y RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Pabellón y pista polideportiva. - TICS: App pasos diarios, app para el control ejercicios 	
OBJETIVOS UD	<ul style="list-style-type: none"> -Reconocer los efectos positivos de las actividades físicas -Practicar los fundamentos de la higiene postural en las actividades físicas -Elaborar plan saludable de actividad física -Apreciar los hábitos perjudiciales para la salud 	
RELACIÓN CURRICULAR	Obj Aula	6, 5
	Competencias	b, c, d, e, f, g
	Obj Etapa	a,b,c, e, h, k
	Obj Materia	1,3, 10, 11
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Los efectos positivos de la actividad física - Los hábitos perjudiciales para la salud - Práctica de los fundamentos de la higiene postural en las actividades físicas - Construcción autónoma de un plan de entrenamiento personalizado 	
METODOLOGÍA	Técnica	-Indagación para construir planes de entrenamiento -Instrucción directa para la higiene postural
	Estilo	-Mando directo modificado -Resolución de Problemas -Trabajo por Proyectos
	Estrategia	-Global polarizando atención
	Organización	-Pequeños y grandes grupos
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	- En el trabajo en pequeños grupos asignar a Luis a un grupo con clima de trabajo adecuado y cooperativo.	
EVALUACIÓN	Criterios	4 (5) + 5 (5) + 10 (2,5) = 10P
	Estándares	4.4(2.5) 5.3(2.5) + 5.4(2.5)+ 10.2 (2.5) = 10P
	Instrumentos	Rúbrica, Lista de Control y Reg Anecdótico
BILINGÜISMO	<ul style="list-style-type: none"> - RECONOCER TODA LA MUSCULATURA DEL CUERPO - CONOCER EL VOCABULARIO DEL ENTRENAMIENTO - RECONOCER LA NOMENCLATURA DE LOS EJERCICIOS EN INGLES 	
DESARROLLO PRÁCTICO		
<p>-Sesión 1: Se llevará a cabo un circuit training para que los alumnos reconozcan los diferentes ejercicios por musculatura y tengan una toma de contacto.</p> <p>-Sesión 2: Los alumnos deberán elaborar un circuit training en base al facilitado por el profesor</p> <p>-Sesión 3: Se le facilitará al alumnado un modelo de sesión con todos los ejercicios trabajados para que construya un plan de entrenamiento en base a sus necesidades y lo pueda poner en práctica de manera autónoma</p>		

ACTIVIDAD TRANSVERSAL BILINGÜE:

El alumnado deberá llevar a cabo un plan de entrenamiento personalizado en base a las cualidades físicas básicas fuerza y resistencia. Para ello deberá conocer todo el vocabulario de los ejercicios a realizar, así como dominar el vocabulario de la musculatura.

