SITUACIÓ D'APRENENTATGE

TÍTOL	¿CÓMO IR AL BAÑO?				
ÀREA/MATÈRIA/ÀMBIT	EDUCACIÓN FÍSICA	NIVELL	5º y 6º DE PRIMARIA	TEMPORITZACIÓ	PRIMERA QUINCENA DE NOVIEMBRE
BREU DESCRIPCIÓ	2 Sesiónes de Educación Física en el aula, en los dias de lluvia. Conocimiento corporal de la musculatura perineal. Prevención y cuidado sobre el control de esfínteres. Se dará una sesión informativa donde los niños podrán intercambiar información sobre lo que les pueda preocupar o interesar. Como: ¿Qué es el suelo pélvico, para qué sirve y que ocurre cuando no lo cuidamos? Su higiene...				
REPTE O PROBLEMA	. En gran grupo: Material audiovisual sobre la musculatura del suelo pélvico. Se le formulará preguntas como se verán a continuación, en las que los alumnos/as con la ayuda del profesor como guia para dar a conocer y a prevenir con una metodologia de descubrimiento guiado en la que trabajaremos: ¿Qué es el suelo pélvico? ¿Para qué sirve? ¿Cómo se relaciona la musculatura del perineo con el control de esfínteres? ¿Cómo ir al baño? ¿Cómo realizar el cuidado e higiene diario? ¿Cómo realizar ejercicio adecuado? ¿Cómo prevenir lesiones en un futuro próximo y lejano?.				

	PRODUCTE FINAL	Conciencia y aceptación del propio cuerpo. Respeto hacia el total de su corporalidad. Higuiene diaria adecuada. Conocimiento de la relización adecuada de los esfínteres corporales. Prevención de posibles infecciones de la zona de esfinteres urinario o anal. Normalizar el trabajo de la musculatura del suelo pélvico como cualquier otra parte de nuestro cuerpo.

	COMPETÈNCIES CLAU	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVALUACIÓ		SABER BÀSICS
			Codi	Descripció	

	❑ CCL ❑ CP ❑ STEM ❑ CD ❑ CPSAA ❑ CC ❑ CE ❑ CCEC	-Mostrar conciencia y control de los elementos fundamentales de la corporalidad en la resolución de situaciones motrices variadas desde un plantea,iento crítico.		-Relacionar los principales elementos anatómicos y funcionales implicados en el movimiento y en la actividad física, en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.	-Vida activa y saludable: Higiene postural y medidas de prevención de accidentes. Respiración y relajación. Factores que influyes en el cuidado del cuerpo. Bienestar personal . Respeto, conciencia y aceptación del propio cuerpo. Conciencia de las posibilidades y limitaciones personales.

- ACTIVITATSAPRENENTATGE ACCESSIBLEDESCRIPCIÓ ACTIVITAT 1Accessibilitat

Física / Sensorial / Cognitiva /

Emocional

- Considera la perspectiva cultural,de gènere i socioeconòmica.
- Considera la connexió amb els desafiaments,ODS i afavoreix el rol actiu de l'alumnat.
- Aconsegueix la màxima implicació i participació de tot l'alumnat.
- Du a terme un seguiment continu proporcionant feedback.
- Presenta la informació a l'alumnat utilitzant diferents formats.
- Afavoreix la reflexió i el processament de la informació a diferents nivells.
- Ofereix a l´alumnat diferents maneres d´expressió del coneixement.

METODOLOGIA/

AGRUPAMENT

RECURSOS

MATERIALS I ESPAIS

SUPORTS NECESSARIS

(ORDINARIS I ESPECIALITZATS)CODI

CRITERIS D'AVALUACIÓ

INSTRUMENTS

- D'AVALUACIÓDESCRIPCIÓ ACTIVITAT 2Accessibilitat

Física / Sensorial / Cognitiva /

Emocional

- Considera la perspectiva cultural,de gènere i socioeconòmica.

- Considera la connexió amb els desafiaments,ODS i afavoreix el rol actiu de l'alumnat.
- Aconsegueix la màxima implicació i participació de tot l’alumnat.
- Du a terme un seguiment continu proporcionant feedback.
- Presenta la informació a l'alumnat utilitzant diferents formats.
- Afavoreix la reflexió i el processament de la informació a diferents nivells.

Ofereix a l´alumnat diferents maneres d´expressió del coneixement.

METODOLOGIA/

AGRUPAMENT

RECURSOS

MATERIALS I ESPAIS

SUPORTS NECESSARIS

(ORDINARIS I ESPECIALITATS)CODI CRITERIS D'AVALUACIÓ

INSTRUMENTS

D'AVALUAC

Breve descripción del planteamiento de la práctica del curso:

La idea ha sido realizar la primera sesión de una unidad didáctica enfocada a segundo ciclo de primaria, sería algo similar a lo planteado en el curso, pero con información no tan especifica (en el tercer ciclo podríamos especificar más) y acompañada de varios juegos. La sesión no está estructura con sus recursos, criterios de evaluación, saberes básicos, etc… lo que hago es explicar lo que haría en clase.

SESIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

Primero sería llegar a clase con la pelvis del esqueleto que tenemos guardado en la biblioteca y esperar a la clásica pregunta: profe ¿qué es eso?

A partir de aquí lluvia de ideas para ver que saben o piensan qué es. Después explicación de la pelvis y sus partes; relacionado con las actividades de esta primera sesión, nos centramos en su forma (contenedor) y de los isquiones.

Actividades en el patio:

- Repartir material por la pista : aros, balones, colchonetas pequeñas, pañuelos, saquitos, conos…
  Con el material repartido, por equipos realizar la forma de la pelvis (cada equipo explica su pelvis).
- Por equipos vamos a realizar carreras (diferentes distancias) transportando cada uno la pelvis creada.
- Lanzar la pregunta, ¿dentro de la pelvis tenemos órganos? Después de escuchar respuestas y explicar que hay determinados órganos, deben coger más material para poner dentro de sus pelvis creadas. Cuando cada grupo ha terminado, realizamos la siguiente pregunta: ¿podemos realizar las mismas carreras de antes sin que caigan los órganos? Aquí es donde hablamos ya del suelo pélvico, (podemos especificar más o menos según curso) y les hacemos ver que hay una musculatura por debajo que nos permite sujetar esos órganos.
- Para finalizar la sesión jugaremos al “Barco Isquion”.
  Escenificación: una vez subidos en el barco nos sentamos ¿notáis dos huesos al sentaros? son los isquiones. Le damos a cada pasajero una pelota pequeña de espuma que deben poner en uno de los isquiones, una vez preparados el barco zarpa, al poco nos encontramos en zona oleada. El barco se mueve (van balanceando su cuerpo sobre la pelota), ¡ola por la derecha! realizan movimiento con el cuerpo hacia la izquierda, ¡ola por la izquierda!, movimiento hacia la derecha, ¡ola por delante! , movimiento hacía atrás, ¡ola por detrás! , movimiento hacia delante.
  Realizamos lo mismo con la pelota en el otro isquion.
  Con este juego intentamos que conozcan y sepan donde están los isquiones y sean conscientes de ellos.

SITUACIÓ D'APRENENTATGE

REALIZADA POR: Mª CONCEPCIÓN MECA SÁNCHEZ, Mª ANGELES GARCÍA PÉREZ, CRISTINA CAMPILLO GALERA y PILAR SERRANO ESQUITINO

TÍTOL	TALLER SUELO PÉLVICO Y EDUCACIÓN POSTURAL EN EL AULA				
ÀREA/MATÈRIA/ÀMBIT	TUTORÍA	NIVELL 1º Y 2º	CGMFP CFPB	TEMPORITZACIÓ	
BREU DESCRIPCIÓ	EL ALUMNADO SERÁ CAPAZ DE REALIZAR LAS ACTIVIDADES PRÁCTICAS DE LOS DIFERENTES MÓDULOS DE SU CICLO FORMATIVO REALIZANDO LOS EJERCICIOS APRENDIDOS EN EL TALLER TRANSVERSAL				
REPTE O PROBLEMA	LA EDUCACIÓN POSTURAL EN LOS DIFERENTES CICLOS FORMATIVOS TANTO DE PELUQUERÍA COMO DE ESTÉTICA ES MUY IMPORTANTE Y NECESARIA PARA EVITAR Y/O PREVENIR FUTURAS LESIONES Y ENFERMEDADES PROFESIONALES RELACIONADAS CON LOS MALOS HÁBITOS POSTURALES. HEMOS DE TENER EN CUENTA QUE LOS PROFESIONALES DE IMAGEN PERSONAL REALIZAN JORNADAS DE TRABAJO CONTINUADAS Y EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS ESTÁTICAS DURANTE MUCHAS HORAS SEGUIDAS AL DÍA.				
PRODUCTE FINAl	EDUCAR AL ALUMNADO EN EL CONOCIMIENTO DE LA IMPORTANCIA DE LOS BUENOS HÁBITOS POSTURALES Y SU RELACIÓN CON EL SUELO PÉLVICO.				

C	COMPETÈNCIES CLAU	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVALUACIÓ		SABER BÀSICS
			Codi	Descripció	
	❑ CCL ❑ CP ❑ STEM ❑ CD ❑ CPSAA ❑ CC ❑ CE ❑ CCEC	- CONOCER Y SENTIR LA ANATOMÍA DEL SUELO PÉLVICO - CONOCER LA IMPORTANCIA DE LA RELACIÓN DE LA RESPIRACIÓN Y EL SUELO PÉLVICO - COMPRENDER LA IMPORTANCIA DEL SUELO PÉLVICO CON LA POSTURA CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA SALUD - RELACIONAR LOS CONCEPTOS APRENDIDOS CON LAS ACTIVIDADES PRÁCTICAS QUE REALIZAN EN SUS TRABAJOS DIARIOS - REFLEXIONAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE APLICAR LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS PARA PREVENIR Y/O MEJORAR LESIONES PROFESIONALES		COMPROBAR QUE EL ALUMNADO EJECUTA ADECUADAMENTE LOS CONTENIDOS APRENDIDOS	

ACTIVITATS					APRENENTATGE ACCESSIBLE
DESCRIPCIÓ ACTIVITAT 1					❑ Accessibilitat Física / Sensorial / Cognitiva / Emocional
- EXPLICACIÓN DE LA IMPORTANCIA DEL SUELO PÉLVICO Y SU RELACIÓN CON LA SALUD - CONOCER LA ANATOMÍA: QUÉ ES EL SUELO PÉLVICO: PARTE ÓSEA Y PARTE MUSCULAR - TOMA DE CONCIENCIA DE LA IMPORTANCIA DE MANTENER BUENOS HÁBITOS POSTURALES PARA MEJORAR Y CORREGIR LOS DOLORES Y MOLESTIAS DE ESPALDA. - IMPORTÀNCIA DE TRABAJAR EL SUELO PÉLVICO PARA EVITAR LA INCONTINENCIA URINARIA.					❑ Considera la perspectiva cultural,de gènere i socioeconòmica. ❑ Considera la connexió amb els desafiaments,ODS i afavoreix el rol actiu de l'alumnat. ❑ Aconsegueix la màxima implicació i participació de tot l'alumnat. ❑ Du a terme un seguiment continu proporcionant feedback. ❑ Presenta la informació a l'alumnat utilitzant diferents formats. ❑ Afavoreix la reflexió i el processament de la informació a diferents nivells. ❑ Ofereix a l´alumnat diferents maneres d´expressió del coneixement.
METODOLOGIA/ AGRUPAMENT	RECURSOS MATERIALS I ESPAIS	SUPORTS NECESSARIS (ORDINARIS I ESPECIALITZATS)	CODI CRITERIS D'AVALUACIÓ	INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ	
EXPLICACIÓN Y VISUALIZACIÓN DE IMÁGENES DEBATE	- AULA TALLER - PROYECTOR - ORDENADOR - IMÁGENES ANATÓMICAS	NINGUNO	TOMAR CONCIENCIA DE LA IMPORTANCIA DEL CONOCIMIENTO DE ESTA ZONA CORPORAL Y SU	REALIZAREMOS UNA PLANTILLA CON ITEMS Y MARCAREMOS LAS ACTIVIDADES QUE EL ALUMNADO PRACTICARÁ DEBATIR Y PONER EN COMÚN LOS CONCEPTOS EXPLICADOS Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD DE LOS PROFESIONALES DE IMAGEN PERSONAL	

			RELACIÓN CON LA SALUD	

DESCRIPCIÓ ACTIVITAT 2

- REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN
- REALIZACIÓN PRÁCTICA DE EJERCICIOS PARA APRENDER A EJERCITAR LA MUSCULATURA DEL SUELO PÉLVICO
- REALIZAR SIMULACIONES DE ACTIVIDADES DE TRABAJO DE LOS DIFERENTES MÓDULOS CON CONTRACCIÓN Y SIN CONTRACCIÓN DEL PERINEO:

  EJEMPLOS: REALIZAR MASAJE CORPORAL CON CONTRACCIÓN Y SIN CONTRACCIÓN SUELO PÉLVICO
  EXTRACCIÓN DE CERA DEPILATORIA CON Y SIN CONTRACCIÓN DE SUELO PÉLVICO
  REALIZACIÓN DE MANICURA SENTADAS SOBRE LOS ISQUIOS
  - TRABAJO DE IVESTIGACIÓNSOBRE NUEVA APARATOLOGÍA ESTÉTICA Y DE SALUDTra(QUE TRABAJA EL SUELO PÉLVICO).
  - EJERCICIO MUSCULAR + RADIOFRECUENCIA PARA LA INCONTINENCIA.

METODOLOGIA/ AGRUPAMENT	RECURSOS MATERIALS I ESPAIS	SUPORTS NECESSARIS (ORDINARIS I ESPECIALITATS)	CODI CRITERIS D'AVALUACIÓ	INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ
EL PROFESORADO DIRIGIRÁ LOS MOVIMIENTOS REALIZANDO DEMOSTRACIONES PRÁCTICAS	TOALLAS, PELOTAS DE GOMA, PAÑUELOS ESTERILLAS, TEC	NINGUNO	CONTRAER Y RELAJAR PERINEO SIMULANDO LA REALIZACIÓN DE DIFERENTES ACTIVIDADES DE LOS DIFERENTES MÓDULOS	MARCAREMOS LAS ACTIVIDADES PRACTICADAS REALIZACIÓN DE SEGUIMIENTO DE LA APLICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

- ❑ Accessibilitat

  Física / Sensorial / Cognitiva /

  Emocional
- ❑ Considera la perspectiva cultural,de gènere i socioeconòmica.
- ❑ Considera la connexió amb els desafiaments,ODS i afavoreix el rol actiu de l'alumnat.
- ❑ Aconsegueix la màxima implicació i participació de tot l'alumnat.
- ❑ Du a terme un seguiment continu proporcionant feedback.
- ❑ Presenta la informació a l'alumnat utilitzant diferents formats.
- ❑ Afavoreix la reflexió i el processament de la informació a diferents nivells.

  Ofereix a l´alumnat diferents maneres d´expressió del coneixement.

TRABAJO REALIZADO POR:

- NIEVES GOMIS SELVA
- MARI CARMEN HERVÁS GAONA

Pasamos la encuesta de conocimientos previos y necesidades adaptada a compañeros/as orientadores: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe8d73lsRkFPYMz7NL-sDFcvZvDwjdWGuAAWvv3PCsAqp0KLw/viewform, vistos y analizados los resultados necesitamos dotar al profesorado de recursos personales para mejorar su calidad de vida tanto personal como laboral.
Consideramos importante y prioritario cuidar la salud del profesorado en nuestro centro educativo, para cuidar a su vez la repercusión en una adecuada calidad en la atención al alumnado.

No hemos realizado la tarea final con la plantilla de situación de aprendizaje, porque en nuestro trabajo no tenemos docencia directa con el alumnado. Desde nuestras funciones y ámbitos de intervención podemos asesorar y orientar a toda la comunidad educativa para la prevención de hábitos nocivos que dificulten el buen funcionamiento físico y emocional tanto del docente como el alumnado. Por este motivo, y gracias a recibir la información en el curso, queremos compartir y transmitir buenas prácticas aprendidas a todo el centro.

UNIDAD DE INTERVENCIÓN SUELO PÉLVICO: Bienestar físico, psíquico y emocional de la comunidad educativa.
La investigación científica ha demostrado que todas las interacciones del alumnado con el resto de los agentes sociales implicados en su educación (familia, amigos/as, profesorado, extraescolares) influyen directamente sobre su rendimiento escolar. Esta unidad promueve el enriquecimiento de toda la comunidad a partir de la incorporación de la variedad de recursos de quienes la forman. Por eso, como orientadoras educativas, planteamos la unidad de intervención para toda la

comunidad, porque sabemos que tendrá más éxito y los resultados y la aplicación repercutirán en el objetivo principal de promover tanto el autocuidado personal como la práctica deportiva saludable para mejorar el impacto en el suelo pélvico.			
ÁMBITOS DE ACTUACIÓN	**APOYO AL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL.**		
METODOLOGÍA ESPECÍFICA	Activa, preventiva, colaborativa de carácter sistémico.		
COMPETENCIAS CLAVE	Competencia lingüística, plurilingüe, STEM, digital, personal, social y de aprender a aprender, ciudadana y conciencia y expresión cultural.		
OBJETIVOS	- Incorporar rutinas de entrenamiento adecuadas en la práctica deportiva así como técnicas de prevención y rehabilitación de posibles disfunciones del suelo pélvico. - Prevenir las posibles disfunciones del suelo pélvico tales como los malos hábitos, el estreñimiento, incontinencia, la poliuria, la dispaurenia, la hiper o hipotonía… - Obtener mejoría del suelo pélvico y de sus síntomas tras la realización de las sesiones planteadas. - Ser una escuela inclusiva llegando a acuerdos que reflejen el interés del bien común y el bienestar físico, psíquico y emocional de todos sus componentes.		
SECUENCIA DE ACTIVIDADES TEMPORALIZADA (Todo el curso)	**INICIO DEL PROCESO. 1º trim**	**DURANTE EL PROCESO Todo el curso**	**AL FINAL DEL PROCESO**
	Cuestionario a los diferentes agentes educativos, donde se	**Puesta en práctica** de las actividades conjuntas:	Compartir e intercambiar experiencias y

	recoja los temas que les preocupan en cuanto a su salud, qué conocimientos e información tienen del funcionamiento del suelo pélvico. **Sensibilización** sobre la importancia del cuidado de suelo pélvico, para prevenir patologías asociadas a su deterioro. **Diseño del programa de formación** y perfeccionamiento docente y familiar a partir del cuestionario.	-**Charlas-seminario** dirigido por una persona experta en las temáticas a tratar (hábitos saludables, conciencia corporal, postura correcta, suelo pélvico, prevención de patologías…) -**Realización de talleres prácticos** tanto en los seminarios con profesorado y familias, como en educación física con el alumnado: actividades físicas de anatomía del movimiento, circuitos conciencia y postura corporal, abdominales sin riesgo,…	materiales con toda la comunidad y con otros centros. Plantear necesidades y establecer nuevos retos para el curso siguiente.
RECURSOS MATERIALES	Planes del centro, bibliografía, pags web, blog del colegio para compartir materiales, carteles divulgativos, dossier informativo, cuestionarios…		
CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**		**INSTRUMENTOS**
	-Si la escuela se ha convertido en un espacio abierto que promueve la conexión de quienes forman parte de ella. - Si hemos ofrecido recursos prácticos para docentes, alumnado y familias para aplicarlos en los distintos espacios educativos.		- Cuestionario de evaluación para toda la comunidad educativa. - Escalas de

	- Si se ha obtenido información del suelo pélvico y mejora del autocuidado y conciencia corporal tras la realización de las sesiones planteadas.	obsevación (motivación, participación,..)
COORDINACIÓN CON AGENTES EXTERNOS	Experto/a en las temáticas a tratar. Voluntariado. Servicios del Ayuntamiento y otras instituciones públicas y privadas. Otros centros educativos para generar una red de trabajo y buenas prácticas conjuntas.	

SITUACIÓ D'APRENENTATGE

IDENTIFICACIÓ						
	TÍTOL	DESCOBRINT L'ANATOMIA DEL CORE. APLICACIÓ EN L'ENTRENAMENT DE FORÇA.				
	ÀREA/MATÈRIA/ÀMBIT	EDUCACIÓ FÍSICA	NIVELL	1ER BATXILLERAT	TEMPORITZACIÓ	UD1. SESSIONS 14 I 15
	BREU DESCRIPCIÓ	Aprendre la musculatura que forma el core, musculatura principal en l'entrenament de força per ser fonamental en el manteniment de la postura corporal correcta en qualsevol exercici, preservant la salut vertebral i pelviana.				
	REPTE O PROBLEMA	Mitjançant qüestions prèviament planificades, fer reflexionar el alumnat sobre els coneixements que tenen sobre la musculatura que treballen quan entrenen força al gimnàs o a les activitats esportives del seu temps d'oci.				
	PRODUCTE FINAL	Aconseguir que elles i ells mateixes/os detecten mancances d'aprenentatge que cal treballar i assolir per progressar en la pràctica autònoma d'entrenament de força de forma saludable.				

CONCRECIÓCURRICULAR	COMPETÈNCIES CLAU	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVALUACIÓ		SABER BÀSICS
			Codi	Descripció	
	❑ **CCL** ❑ CP ❑ **STEM** ❑ **CD** ❑ **CPSAA** ❑ **CC** ❑ **CE** ❑ CCEC	CE1. Planificar i posar en pràctica un programa saludable d'activitat física i esportiva adequat a les característiques personals i dirigit al benestar físic, mental i social. CE5. Identificar oportunitats personals, acadèmiques i laborals relacionades amb l'activitat física, l'esport i l'oci actiu a partir d'experiències personals i mitjançant l'ús de la tecnologia.	CrEv1.1 CrEv1.4 CrEv5.2	Dissenyar i posar en pràctica de manera autònoma un programa d'activitat física per a la millora de la condició física i la salut, basat en criteris científics, i aprofitant responsablement els recursos de l'entorn i les noves tecnologies. Analitzar críticament els components que participen d'un estil de vida saludable en l'àmbit educatiu i en l'àmbit sociofamiliar, discriminant les conductes de risc per a la salut física, mental i social. Detectar i treballar la curació de continguts utilitzant la tecnologia com a element facilitador per a la creació d'escenaris de pràctica activa saludable.	1. Vida activa i saludable. 1.1. Salut física: Beneficis, riscos i exercicis desaconsellats: hàbits posturals, ergonomia i exercici físic en general. 1.2. Cura del cos: Mites i falses creences en l'àmbit de l'activitat física i l'esport. 2. Organització i gestió de l'activitat física. 2.3. Ordenació de l'activitat física i l'esport: Gestió de grups: estils de lideratge, organització i dinamització de grups.

ACTIVITATS	APRENENTATGE ACCESSIBLE

DESCRIPCIÓ ACTIVITAT 1
SESSIÓ 14

L'alumnat es distribueix en grups i s'escull un/a company/a com a representant de l'equip. A cada grup se li demana que agafi un bolígraf i un full de paper en blanc. A continuació, se'ls explica que anem a tractar de desgranar els grups musculars que conformen el core per ser la musculatura principal en l'entrenament de força. Durant 10 minuts, el/la docent explica què es el core i com es la seua estructura muscular per a progressar a llançar preguntes sobre la mateixa. Exemples:

- Quin és el múscul més intern de la zona posterior? I de l'anterior?
- Si jo vull fer un abdominal clàssic, quin(s) músculs sent que s'activen? Són músculs de la zona posterior o anterior?
- Com s'anomena el múscul que uneix cadascuna de les vertebres de la nostra columna? Està davall o damunt del gran dorsal?
- Quin és el múscul que pareix una "faixa abdominal" ?

Amb cada resposta correcta de l'alumnat, es pega a la pissarra la làmina del grup muscular corresponent, de forma aleatòria sense seguir un ordre ni estructura. Si hi responen malament, se'ls orienta amb dues pistes. Si no ho aconsegueixen, se'ls diu el nom i es pega a la pissarra la làmina del grup muscular corresponent.

Hi haurà grups musculars que encara no coneguin (p. ex. erectors espinals, glutis medi i menor, i sòl pelvià). Se'ls presenten i expliquen quina es la seua localització i funcionalitat en el sistema múscul esquelètic.

Durant l'activitat, cada grup organitza al seu full la informació el més estructurada possible, formant el seu propi esquema per recordar tota la informació. Després de 20 minuts, els/les representants de cada grup ixen a la pissarra i, amb ajuda dels seus fulls-esquema que amb els seus equips han elaborat, hauran d'organitzar les làmines dels grups musculars pegades pel docent per realitzar l'esquema correctament a la pissarra. Si hi ha discrepàncies entre els/les representants, hauran d'arribar a un acord per fer-ho correctament i en el menor temps possible, amb un màxim de 2 minuts.

Al final de l'activitat, els grups lliuren al/la docent l'esquema elaborat en grup amb les correccions (si cal) realitzades després de finalitzar l'esquema en la pissarra.

OBJECTIUS D'APRENENTATGE:
- Organitzar els grups musculars del core en anteriors i posteriors, i classificar-los de més intern a més extern.
- Seleccionar la informació més rellevant segons la tasca assignada.
- Treballar en equip, assignant rols específics segons fortaleses i debilitats individuals.

METODOLOGIA/ AGRUPAMENT	RECURSOS MATERIALS I ESPAIS	SUPORTS NECESSARIS (ORDINARIS I ESPECIALITZATS)	CODI CRITERIS D'AVALUACIÓ	INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ
- Tècnica d'indagació. Estils d'aprenentatge de descobriment guiat i resolució de problemes. - Activitat en gran grup i grups reduïts (ja realitzats en la UD). - Metodologia d'aula invertida. Al final de la sessió 13 se'ls haurà demanat que revisen el tema 3 disponible a Aules.	- Esquelet humà - Làmines representatives dels grups musculars que formen el core: transvers, mulfídis, sòl pelvià, oblicus intern i extern, recte de l'abdomen, erectors espinals, gran dorsal, glutis major, medi i menor, psoes i quadrat lumbar. - Pissarra		CrEv1.1 CrEv1.4	- Full d'observació diària. - Rúbrica de tasques conceptuals d'aula.

- **Accessibilitat Física / Sensorial / Cognitiva / Emocional**
- **Considera la perspectiva cultural, de gènere i socioeconòmica.**
- **Considera la connexió amb els desafiaments,ODS i afavoreix el rol actiu de l'alumnat.**
- **Aconsegueix la màxima implicació i participació de tot l'alumnat.**
- **Du a terme un seguiment continu proporcionant feedback.**
- **Presenta la informació a l'alumnat utilitzant diferents formats.**
- **Afavoreix la reflexió i el processament de la informació a diferents nivells.**
- **Ofereix a l´alumnat diferents maneres d´expressió del coneixement.**

ACTIVITATS	APRENENTATGE ACCESSIBLE

DESCRIPCIÓ ACTIVITAT 2
SESSIÓ 14

Cada grup de treball utilitza dos telèfons mòbils. El/la docent llança preguntes sobre quines activitats físiques i esportives col·lectives permeten millorar la força resistència i la estabilitat de la musculatura del core, per conèixer els aprenentatges de l'alumnat. Respostes esperables: GAP, HIIT, gimnàs, Crossfit ®, esports col·lectius (futbol, bàsquet, handbol...).

De totes les activitats que esmenta l'alumnat, cada grup ha d'escollir una d'elles. Si hi ha dos o mes grups interessats en una mateixa activitat, els/les representats de grup han d'arribar a un acord mitjançant el diàleg i amb actitud respectuosa.

Quan tots els grups tenen una activitat assignada, han de buscar en Internet llocs de pràctica en la seua localitat i s'escull un d'ells (si hi ha companys/es de grup que coneixen qualsevol lloc perquè ja l'han practicada, aportaran major informació al grup). A continuació, s'ha d'aconseguir la següent informació per presentar-la posteriorment a la resta de grups:

- Característiques del lloc de pràctica: ubicació, horaris, antiguitat en la ciutat...
- Formació dels monitors i monitores a càrrec de l'activitat.
- Instal·lacions i material necessaris.
- Criteris o condicions d'inscripció i participació.

Es destinen 10 minuts per a la recerca d'informació i altres 5 minuts a la presentació dels grups, 1 minut per grup.

Reflexió final sobre la informació disponible per a l'usuari mitjançant preguntes. Exemples: *1) És sempre fiable la informació disponible a Internet?, 2) Com podem saber si un centre esportiu porta a terme activitats físiques i esportives amb cura de la meua salut integral?, 3) Val qualsevol activitat física o esport per estar sa?*

OBJECTIUS D'APRENENTATGE:
- Detectar mancances i absència de seguretat en la pràctica d'activitats de força col·lectives.
- Seleccionar la informació més rellevant segons la tasca assignada.
- Treballar en equip, assignant rols específics segons fortaleses i debilitats individuals.

Per a la propera sessió, se'ls demana que revisen l'Annexe 2. Exercisis tipus de millora de la força disponible en Aules.

METODOLOGIA/ AGRUPAMENT	RECURSOS MATERIALS I ESPAIS	SUPORTS NECESSARIS (ORDINARIS I ESPECIALITZATS)	CODI CRITERIS D'AVALUACIÓ	INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ
- Tècnica d'indagació. Estils d'aprenentatge de descobriment guiat i resolució de problemes. - Activitat en gran grup i grups reduïts (ja realitzats en la UD).	- Telèfons mòbils de l'alumnat.		CrEv5.2	- Full d'observació diària.

- ❑ **Accessibilitat Física / Sensorial / Cognitiva / Emocional**
- ❑ **Considera la perspectiva cultural, de gènere i socioeconòmica.**
- ❑ **Considera la connexió amb els desafiaments,ODS i afavoreix el rol actiu de l'alumnat.**
- ❑ **Aconsegueix la màxima implicació i participació de tot l'alumnat.**
- ❑ **Du a terme un seguiment continu proporcionant feedback.**
- ❑ **Presenta la informació a l'alumnat utilitzant diferents formats.**
- ❑ **Afavoreix la reflexió i el processament de la informació a diferents nivells.**
- ❑ **Ofereix a l´alumnat diferents maneres d´expressió del coneixement.**

ACTIVITATS	APRENENTATGE ACCESSIBLE

DESCRIPCIÓ ACTIVITAT 3
SESSIÓ 15

L'alumnat es distribueix en grups. Es col·loquen 14 làmines representatives d'exercicis de força, repartides aleatòriament per tot el gimnàs i que barregen entrenament de tren superior, inferior o de core específic amb dos nivells de dificultat.

Els grups han de passar per tots els exercicis i experimentar-los, tractant de aconseguir la següent informació: 1) nom de l'exercici (potser tècnic o inventat en grup), 2) tipus de contracció muscular i diferenciació de fases si cal (concèntrica i excèntrica), i 3) un mínim de 3 grups musculars que s'activen principalment en l'exercici experimentat.

Cal remarcar especialment que presten atenció a la musculatura abdominal i al sol pelvià, així com a la coordinació dels moviments corporals amb la respiració i si aquesta influeix en l'activació d'aquesta musculatura. El/la docent ha de passar constantment per tots els grups de treball controlant el progrés en l'activitat, corregint tècniques incorrectes en els exercicis que realitza l'alumnat així com resolvent els dubtes que s'hi presenten.

Al final de l'activitat, els grups lliuren al/la docent el registre elaborat en grup amb les correccions (si cal) realitzades després de finalitzar l'esquema en la pissarra.

OBJECTIUS D'APRENENTATGE:

- Analitzar críticament l'activació muscular en els exercicis de força i experimentar com aquesta canvia segons la postura corporal i el ritme respiratori.
- Seleccionar la informació més rellevant segons la tasca assignada.
- Treballar en equip, assignant rols específics segons fortaleses i debilitats individuals.

METODOLOGIA/ AGRUPAMENT	RECURSOS MATERIALS I ESPAIS	SUPORTS NECESSARIS (ORDINARIS I ESPECIALITZATS)	CODI CRITERIS D'AVALUACIÓ	INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ
- Tècnica d'indagació. Estils d'aprenentatge de descobriment guiat i resolució de problemes. - Activitat en grups reduïts (ja realitzats en la UD). - Metodologia d'aula invertida. Al final de la sessió 14 se'ls haurà demanat que revisen l'annexe 3 a Aules.	- Làmines representatives d'exercisis de força - Estoretes - Bandes elàstiques - Balons medicinals (només com a càrrega externa per a exercicis de tren inferior en nivell 2)		CrEv1.1 CrEv1.4	- Full d'observació diària. - Rúbrica de tasques conceptuals d'aula.

- **Accessibilitat Física / Sensorial / Cognitiva / Emocional**
- **Considera la perspectiva cultural, de gènere i socioeconòmica.**
- **Considera la connexió amb els desafiaments,ODS i afavoreix el rol actiu de l'alumnat.**
- **Aconsegueix la màxima implicació i participació de tot l'alumnat.**
- **Du a terme un seguiment continu proporcionant feedback.**
- **Presenta la informació a l'alumnat utilitzant diferents formats.**
- **Afavoreix la reflexió i el processament de la informació a diferents nivells.**
- **Ofereix a l´alumnat diferents maneres d´expressió del coneixement.**

Breve descripción del planteamiento de la práctica del curso:

La idea ha sido realizar la primera sesión de una unidad didáctica enfocada a segundo ciclo de primaria, sería algo similar a lo planteado en el curso, pero con información no tan especifica (en el tercer ciclo podríamos especificar más) y acompañada de varios juegos. La sesión no está estructura con sus recursos, criterios de evaluación, saberes básicos, etc… lo que hago es explicar lo que haría en clase.

SESIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

Primero sería llegar a clase con la pelvis del esqueleto que tenemos guardado en la biblioteca y esperar a la clásica pregunta: profe ¿qué es eso?

A partir de aquí lluvia de ideas para ver que saben o piensan qué es. Después explicación de la pelvis y sus partes; relacionado con las actividades de esta primera sesión, nos centramos en su forma (contenedor) y de los isquiones.

Actividades en el patio:

- Repartir material por la pista : aros, balones, colchonetas pequeñas, pañuelos, saquitos, conos…
  Con el material repartido, por equipos realizar la forma de la pelvis (cada equipo explica su pelvis).
- Por equipos vamos a realizar carreras (diferentes distancias) transportando cada uno la pelvis creada.
- Lanzar la pregunta, ¿dentro de la pelvis tenemos órganos? Después de escuchar respuestas y explicar que hay determinados órganos, deben coger más material para poner dentro de sus pelvis creadas. Cuando cada grupo ha terminado, realizamos la siguiente pregunta: ¿podemos realizar las mismas carreras de antes sin que caigan los órganos? Aquí es donde hablamos ya del suelo pélvico, (podemos especificar más o menos según curso) y les hacemos ver que hay una musculatura por debajo que nos permite sujetar esos órganos.
- Para finalizar la sesión jugaremos al “Barco Isquion”.
  Escenificación: una vez subidos en el barco nos sentamos ¿notáis dos huesos al sentaros? son los isquiones. Le damos a cada pasajero una pelota pequeña de espuma que deben poner en uno de los isquiones, una vez preparados el barco zarpa, al poco nos encontramos en zona oleada. El barco se mueve (van balanceando su cuerpo sobre la pelota), ¡ola por la derecha! realizan movimiento con el cuerpo hacia la izquierda, ¡ola por la izquierda!, movimiento hacia la derecha, ¡ola por delante! , movimiento hacía atrás, ¡ola por detrás! , movimiento hacia delante.
  Realizamos lo mismo con la pelota en el otro isquion.
  Con este juego intentamos que conozcan y sepan donde están los isquiones y sean conscientes de ellos.