

## EVALUACIÓN 2 ( ETICA 2007)

WEBQUEST “¡MUÉVETE!...¿ESTÁS SEGURO?” (María Fernández Chamorro)

### 1. OBJETIVOS.

- Utilizar las TIC con el fin de consultar fuentes de información y utilizarla de manera adecuada en diferentes contextos.
- Utilización de herramientas TIC para afianzar contenidos conceptuales y procedimentales.
- Utilizar Internet como herramienta de búsqueda y selección de información.
- Fomentar el trabajo en equipo y por parejas.
- Aprender formas de conocer y valorar nuestra condición física.
- Conocer saber llevar a la práctica actuaciones de primeros auxilios y prevención de lesiones.
- Conocer las pautas de elaboración y los beneficios de un calentamiento. Saber llevarlo a cabo.
- Llevar a cabo toma de datos personales, de su estado físico y su evolución.
- Autoevaluación.
- Promover el Trabajo diario como actitud positiva.

### 2. CONTENIDOS.

- Conoce tu cuerpo, identifica los músculos y huesos. La Frecuencia cardiaca.
- Conocer, realizar y toma de datos de los diferentes test de evaluación de la aptitud física.
- El Calentamiento: saber elaborar y dirigir un calentamiento. Coincidiendo con el tema 4 del libro de texto.
- La Flexibilidad: aspectos positivos para la salud y métodos de entrenamiento. Inclusión en el calentamiento. Coincidiendo con el tema 1 del libro de texto.
- Primeros auxilios: conocimiento de las lesiones más frecuentes durante la realización del ejercicio físico. Métodos de prevención.
- Llevar a cabo un Cuaderno de actividades diarias.

### 3. GRUPOS DE ALUMNOS.

Se trabajará con 24 alumnos de 3º de ESO C.

### 4. TEMPORALIZACIÓN.

Se planificarán 5 sesiones. En la primera se presenta la actividad (Conceptos,

procedimientos, cuaderno de trabajo) y se empiezan a utilizar los recursos propuestos. En la segunda se realizan las tareas intermedias de preparación de la tarea final (Pruebas de aptitud física y toma de datos). En la tercera se trabaja sobre nuevos conceptos (Primeros auxilios) y procedimientos (llevar a cabo el calentamiento y realización de tareas). En la cuarta, continuamos con la realización de calentamientos y tareas previstas, además de revisar el cuaderno de trabajo. En la última sesión se hará una valoración crítica de su propio calentamiento y corrección de las tareas propuestas (Autoevaluación).

## 5.METODOLOGÍA.

Se utilizará una metodología activa en la que el alumno será responsable de la búsqueda, selección y reutilización de la información proporcionada por la webquest.

## 6. DISPONIBILIDAD AULA.

Disponemos de un aula del centro TIC con 15 ordenadores, una pista polideportiva, un gimnasio y material deportivo y de primeros auxilios, por lo que no parece que vaya a haber problemas de disponibilidad.

## 7. CARACTERÍSTICAS ORDENADORES.

Somos centro TIC , por lo que disponemos de 12 a 15 equipos por aula con las siguientes características:

- Pentium (R)D
- CPU 2.80 Ghz
- 512 MB de RAM

## 8. CONECTIVIDAD

Los ordenadores de estas aulas TIC tienen Guadalinex y la conexión a Internet se realiza utilizando firefox. Algunas clases están cableadas y no suelen tener problemas de conexión. Otras disponen de conexión inalámbrica y a veces no es posible acceder a Internet en algunos momentos.

## 9. AGRUPAMIENTOS DE ALUMNOS.

Los alumnos trabajarán de manera individual, por parejas o cuartetos en función de la tarea encomendada.

## 10.OTROS MEDIOS DIDÁCTICOS.

Utilizaremos la proyección de vídeos y la lectura de temas del libro de texto por parte del alumno para su correcta comprensión.

JOSÉ CARLOS GARCÍA PALACIOS  
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA  
I.E.S. ORETANIA