

Secuencia didáctica:

Capacidad, fuerza

Autor: Silvia Vázquez

Fecha de publicación: diciembre de 2017.

Secuencia didáctica elaborada en el curso ***Leer y escribir con tecnologías.***



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Asignatura: Taller de Deporte I (1ero Bachillerato de Deportes).

Unidad temática o ubicación de programa dentro del curso general:

Unidad 1 – Actividades Gimnásticas - Gimnasia Formativa: *Capacidades condicionales, coordinativas y expresivas.*

Tema general: Capacidad Fuerza.

Contenidos: -La fuerza en edades tempranas.

-Características de esta capacidad.

-Test de eficiencia física que la determina.

-Ejercicios para contribuir a su desarrollo.

Cantidad de clases: Cuatro días de clase, de cuatro horas cada uno.

Objetivos:

Que el estudiante:

- 1- se familiarice con la capacidad fuerza,
- 2- identifique cómo se aplica a edades tempranas,
- 3- pueda aplicar la prueba para medirla,
- 4- identifique ejercicios que la desarrollen.

Organización de la secuencia

Actividades de apertura:

Primera clase

Se explica la actividad, la importancia de realizarla con seriedad, se distribuyen los equipos de trabajo.

Se muestra y explica la grilla de evaluación, porque *Cuando los alumnos reciben rúbricas de antemano, entienden cómo los evaluarán y por consiguiente pueden prepararse* (Del Pozo Flórez, José Ángel, *Competencias profesionales: herramientas de evaluación: el portafolios, la rúbrica y las pruebas situacionales*). (Una hora)

Los alumnos deberán colocar una entrada en el blog del grupo (<http://1erodeporte2017.blogspot.com.uy/>)

Un equipo colocará: la **definición** de fuerza, otro *las características*, otro la **clasificación**, otro **aspectos a tener en cuenta al trabajar esta capacidad**.

Para ello deberán leer la bibliografía indicada, resumiendo lo correspondiente a su equipo, y subiéndola al blog. (Tres horas)

Actividades de desarrollo:

Segunda clase:

La docente presenta el Powtoon (<https://www.powtoon.com/online-presentation/cal593bOL2N/fuerza-en-edades-tempranas>) donde los alumnos deben ingresar las características de la edad a trabajar (3ero y 4to grado), y la descripción de la prueba que se realizará (tracciones sostenidas 30"). (Dos horas).

En las siguientes dos horas de clase se aplicará la prueba a los niños.

Tercera clase:

La profesora presentará la revista realizada en Joomag (<https://joom.ag/W4gW>) donde los alumnos publicarán los resultados del diagnóstico y los ejercicios a realizar con los niños durante el año. (Tres horas).

En la cuarta hora, para evaluar los conocimientos específicos los alumnos ingresarán a <https://quizizz.com/admin/quiz/58dad5bafed1bc635b93f369> donde completarán el cuestionario, de forma individual.

Por ser exitoso en una actividad escolar no significa de facto que ha habido aprendizaje. Por ende, la actividad del alumno es una condición, pero esta no basta para apreciar el aprendizaje que no es directamente aprehensible. La evaluación significativa: Cap 2, [Anijovich, De Camilloni y otros \(2010\) Ed. Paidós](#), Buenos Aires. De esta forma sabremos si hay conceptos que no han quedado claros, y retomaremos en clases posteriores.

Actividades de Cierre:

Cuarta clase (cuatro horas):

Se realiza el cierre de la actividad repasando los conceptos (a partir de las respuestas del cuestionario), los resultados, la progresión de ejercicios a

seguir, evaluando la participación de cada equipo. Cada alumno debe autoevaluar su trabajo dentro del equipo.

Actividades de evaluación del aprendizaje y grillas utilizadas:

Evaluación del equipo:

	<i>Completa</i>	<i>Incompleta</i>	<i>No se realizó</i>
Participación en blog			
Powtoon			
Trabajo de campo			
Joomag			
Ejercicios			
Cuestionario (quizizz)	9-10 respuestas correctas	7-8 respuestas correctas	Menos de 6 respuestas correctas.

Autoevaluación (cada alumno):

Uso de TIC	<i>Utilicé la tecnología</i>	<i>Opiné acerca de su uso</i>	<i>No la utilicé</i>
Bibliografía	<i>Busqué material adicional</i>	<i>Utilicé solamente la especificada</i>	<i>No busqué material</i>
Escritura	<i>Resumí la información obtenida</i>	<i>Solamente copié la información</i>	<i>No utilicé información</i>
Redacción	<i>Redacté lo que escribimos</i>	<i>Colaboré con ideas</i>	<i>No participé de la redacción</i>
Test	<i>Realicé el test a los niños</i>	<i>Presenció el test</i>	<i>No participé del test</i>
Ejercicios	<i>Inventé ejercicios de fuerza</i>	<i>Copió ejercicios ya creados</i>	<i>No incorporé ningún ejercicio</i>
Lectura	<i>Leí todo el material</i>	<i>Leí alguno de los</i>	<i>No leí</i>

	<i>propuesto</i>	<i>materiales</i>	
Trabajo en equipo	<i>Fui un buen compañero de equipo</i>	<i>A veces no trabajé en equipo</i>	<i>No trabajé en equipo</i>

Cada equipo es evaluado en clase, la autoevaluación es individual. Se resaltarán en la grilla el resultado de cada uno, y al finalizar la actividad cada estudiante obtendrá su nota sumando los aspectos evaluados.

Recursos bibliográficos; tecnológicos, etc.

Alarcón, Norberto. http://www.portalfitness.com/1099_entrenamiento-de-la-fuerza-en-ninos.aspx.

Anijovich, De Camilloni y otros (2010): *La evaluación significativa*. Ed. Paidós, Buenos Aires.

Castañers–Camerino (1991): *La Educación Física en la enseñanza primaria* - INDE, Barcelona España.

Corpas Rivera y otros (1994): *La Educación Física en la Enseñanza primaria*, Aljibe, España.

Del Pozo Flórez, José Ángel, *Competencias profesionales: herramientas de evaluación: el portafolios, la rúbrica y las pruebas situacionales*. Ed. Narcea, España.

Elías, N; Dunning, E (1992): *Deporte y Ocio*. Ed. Fondo de Cultura Económica, España.

Gómez, J. (2002): *La educación física en el patio*. Editorial Stadium. Buenos Aires.

Magallanes, Carlos (2008): *Ejercicio físico y salud, un llamado a la prudencia*.

Meinel y Schnabel (1987): *Teoría del movimiento*. Editorial Stadium. Bs. As.

Kosel, A. (1996): *Actividades Gimnásticas, la coordinación motriz*. Ed. Hispano-Europea. Barcelona.

Ruiz, Francisco y otros (1999): *La iniciación deportiva basado en los deportes colectivos*. Gymnos.

Trigo, Eugenia (2000): *Fundamentos de la motricidad*. Ed. Gymnos, Madrid.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital-Buenos Aires. Año 14 – n°140 – Enero



de 2010

<http://1erodeporte2017.blogspot.com.uy/>

<https://www.powtoon.com/online-presentation/cal593bOL2N/fuerza-en-edades-tempranas/>

<https://joom.ag/W4gW>

<https://quizizz.com/admin/quiz/58dad5bafed1bc635b93f369>
