

IDENTIFICACIÓN



ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA		CURSO: 1º	
TÍTULO UNIDAD : “Mindfulness en EF”.	TRIMESTRE: 3er Trimestre	ODS: 3. Salud y bienestar. 13. Acción por el clima. 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	
Situación de aprendizaje:	TEMPORALIZACIÓN: 3 semanas		
JUSTIFICACIÓN: Las técnicas relacionadas con la meditación y la relajación contribuyen en el desarrollo de capacidades importantes como la atención, la concentración, la imaginación, la memoria o la percepción. Esto hace que podamos afirmar que se trata de una técnica que favorece el desarrollo de la persona. Esta propuesta está especialmente diseñada para llevar a cabo con alumnado de primaria, pero puede ampliarse a infantil o secundaria, con las oportunas modificaciones.			
PRODUCTO FINAL DE SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: El alumnado con ayuda si es necesario deberá inventar su propio mandala corporal en equipo. ¿Qué equipo la hará más original y creativo?			
CONCRECIÓN CURRICULAR			
COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS

(Descriptorios operativos)			
STEM1 CPSAA4, CPSAA5, CD1, CD2, CD3.	2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, 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, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.	2.2.a. Explorar situaciones variadas en contextos de práctica motriz de manera ajustada según las circunstancias.	EFI.1.B.1. Elección de la práctica física: vivencia de diversas experiencias corporales en distintos contextos. EFI.1.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores sencillos: objetivos o metas. Utilización de recursos digitales
CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4, CD1, CD2, CD3.	4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas dentro del repertorio de actuaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.	4.3.a. Explorar las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en actividades rítmico-musicales de carácter expresivo.	EFI.1.D.2. Habilidades sociales. EFI.1.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: gestos, muecas, posturas y otros. EFI.1.E.3. Práctica de actividades rítmicomusicales con carácter artístico-expresivo.

SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE (SDA)

TIPO DE EJERCICIO/ ACTIVIDAD:	SECCIONES / ACTIVIDADES Y LOCALIZACIÓN EN LA SDA:	RECURSOS: <ul style="list-style-type: none"> ● Recursos digitales: ordenadores, pantalla interactiva, móviles ● Recursos materiales: colchonetas, espalderas, vallas, plinto, sillas, mesas, planchas, aros, bancos suecos, trípode ● Instalaciones: gimnasio, pista polideportivas, exteriores del centro.
Presentación de la situación de aprendizaje. Video de relajación guiada.	MOTIVACIÓN	
Trabajo por rincones: <ul style="list-style-type: none"> - Mandalas corporales. - Caricias divertidas: plumas, balones de goma-espuma, cosquillas etc. - Actividad sensorial. - Anti estrés. 	ACTIVACIÓN	
Cuentos motores. <ul style="list-style-type: none"> - Juego consciente. 	EXPLORACIÓN	METODOLOGÍA: <ul style="list-style-type: none"> ● Aprendizaje Cooperativo ● Rutinas y Destrezas de pensamiento. ● Modelo discursivo/expositivo. ● Modelo experiencial. ● Modelo pedagógico ● Técnica de indagación o búsqueda
Iniciación al Yoga: <ul style="list-style-type: none"> -Conocer las diferentes figuras. - Juego de las sillas pero con figuras de yoga. - YOGA CHALLENGE. 	ESTRUCTURACIÓN	

Inventar su propio mandala corporal.	APLICACIÓN	
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 2. 4.		CRITERIOS DE EVALUACIÓN VINCULADOS 2.2.a. Explorar situaciones variadas en contextos de práctica motriz de manera ajustada según las circunstancias. 4.3.a. Explorar las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en actividades rítmico-musicales de carácter expresivo.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

PROPORCIONAR MÚLTIPLES FORMAS DE COMPROMISO: <ul style="list-style-type: none"> • Ajustar el nivel de las tareas y de los contenidos en función de las necesidades del alumnado. • Ofrecer diferentes niveles de desafío que conecten con los intereses de los alumnos. • Proporcionar premios o recompensas, sociales, emocionales o académicas. • Ajustar el nivel de las tareas y de los contenidos en función de las necesidades del alumnado. . • Crear rutinas de clase 	PROPORCIONAR MÚLTIPLES FORMAS DE REPRESENTACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • El tamaño del texto/ letra y/o fuente. • Contraste fondo – texto –imagen. • El color como medio de información/énfasis. • Volumen/ Velocidad sonido. • Sincronización vídeo, animaciones. • Diseño o disposición de los elementos visuales • Mayor tiempo de ejecución de actividades • Anticipar vocabulario o símbolos de difícil comprensión • Apoyos visuales al vocabulario 	PROPORCIONAR MÚLTIPLES FORMAS DE ACCIÓN Y EXPRESIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar alternativas en ritmo, plazos y motricidad en la interacción con los materiales didácticos • Aumentar tiempos de ejecución de tareas • Materiales virtuales o manipulativos • Organizadores gráficos y autoinstrucciones
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Propiciar un clima favorable y de apoyo en el aula • Feedback informativo más que comparativo o competitivo • Uso de reforzadores positivos. <p>Crear actividades que propicien un clima de pertenencia en el aula a través de juegos y dinámicas grupales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organizadores gráficos <p>Presentar información de manera progresiva, secuenciada</p>	
--	---	--

VALORACIÓN DE LO APRENDIDO EN LA UNIDAD

CRITERIO DE EVALUACIÓN:	IN (1 a 4)	SU (5)	BI (6)	NT (7 a 8)	SB (9 a 10)
4.3.a. Explorar las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en actividades rítmico-musicales de carácter expresivo.	Nunca o rara vez explora las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en actividades rítmico-musicales de carácter expresivo.	A veces y con ayuda explora las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en actividades rítmico-musicales de carácter expresivo.	A veces y por sí mismo explora las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en actividades rítmico-musicales de carácter expresivo.	Usualmente explora las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en actividades rítmico-musicales de carácter expresivo.	Siempre explora las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en actividades rítmico-musicales de carácter expresivo.
2.2.a. Explorar situaciones variadas en contextos de práctica motriz de manera ajustada según las circunstancias.	Nunca o rara vez explora situaciones variadas en contextos de práctica motriz	A veces y con ayuda explora situaciones variadas en contextos de práctica motriz	A veces y por sí mismo explora situaciones variadas en contextos de práctica motriz	Usualmente explora situaciones variadas en contextos de práctica motriz	Siempre explora situaciones variadas en contextos de práctica motriz

AUTOEVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE				
INDICADORES	INADECUADO	MEJORABLE	ADECUADO	MUY ADECUADO
Resultados de la evaluación de la materia.			X	
Adecuación de los materiales y recursos didácticos.			X	
Eficacia de las medidas de atención a la diversidad y a las diferencias individuales.			X	
Utilización de instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles y adaptados.			X	
Métodos didácticos y pedagógicos.			X	