

PROYECTO: CIRCUITOS BIOSALUDABLES EN EL LAGO ALONSO



DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL CENTRO

Curso académico: 2020-2021	Código del Centro: 40003733
Nombre del Centro: Colegio Cooperativa de Enseñanza Alcázar de Segovia	
Etapas educativas: Educación Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria.	
Dirección: Ctra. de Palazuelos nº 6, Segovia 40004	
Localidad: Segovia	Provincia: Segovia
Teléfono y fax: 921 424 911	
Correo Electrónico: colegioalcazar@telefonica.net 40003733@educa.jcyl.es	

PARTICIPANTES

NOMBRE	NIF
GARCIA GRANDE, ALICIA	70240927P
MARTIN MEDINA, MARISA	03444193N
MARTIN SANTODOMINGO, NURIA	03460491A
MATARRANZ MENDOZA, CECILIA	70261009B
MORO DE ANDRES, FUENCISLA	03421944G
NAVARRO DEL PESO, VIRGINIA	08927292A
PINTOS HERNANGÓMEZ, AMPARO	03459114Y
PUEBLA BARRANCO, MARÍA TERESA	08981365A
YUSTE RODRIGUEZ, CONCEPCION	09271007Y

¿Por qué un proyecto de aprendizaje servicio?

Optamos por esta metodología, como dice Roser Batlle, no sólo porque es una manera de aprender haciendo un servicio a la comunidad sino porque es una herramienta para educar mejor que responde a una pregunta filosófica mucho más profunda ¿cuál es la finalidad última de la educación en nuestro centro? En permanente proceso de innovación, sentimos que debemos orientar la educación a un mundo acelerado, cultivar las competencias básicas y las inteligencias múltiples, la capacidad para adaptarse, para reinventarse y ser creativo pero sin limitarnos solamente a los resultados estrictamente académicos, ya que nos interesa, y mucho, el problema actitudinal, el estado de ánimo, la adquisición de habilidades personales, la capacidad de aprender a aprender, la iniciativa, la autonomía... Queremos conseguir, con esta herramienta, que nuestros alumnos no se desmotiven al enfrentarse a los contenidos curriculares con metodologías inadecuadas y poco significativas para sus vidas. Pretendemos con este proyecto educar personas competentes, capaces de poner sus conocimientos y habilidades al servicio de los demás para transformar el mundo y hacerlo más justo y habitable para todos.

Vamos a practicar el aprendizaje-servicio (APS), orientando la excelencia, el talento y la creatividad hacia el compromiso social. Es una propuesta educativa que combina procesos de aprendizaje y de servicio a la comunidad en un solo proyecto bien articulado, en el cual los alumnos se forman al implicarse en necesidades reales del entorno con la finalidad de mejorarlo. Se une el éxito educativo con el compromiso social; es decir aprender a ser competentes siendo útiles a los demás.

Nos vamos a centrar para realizar el (APS), en el entorno del lago Alonso donde ya se ha intervenido, desde el centro, realizando acciones de limpieza, señalización e información de su valor y riqueza, colaborando con los responsables de la zona afectada. Ahora pretendemos volver a poner en valor su rico entorno geológico, botánico y disfrute saludable sensibilizando a la población para evitar destrozos y actos vandálicos que se han cometido y pudieran cometer. También, queremos llamar la atención a las entidades competentes Ayuntamiento, organismos, asociaciones y personas concretas; para que tomen medidas efectivas de protección de esta zona.

Este proyecto va a sumar varios tipos de proyectos: Proyecto de recogida de datos relevantes, proyecto de compartir conocimientos y proyecto de colaboración y campañas de ámbito ciudadano.

1.- Proyecto de recogida de datos relevantes

Nuestros alumnos van a investigar recogiendo datos relevantes que sirvan a otros colectivos a tomar decisiones en la mejora del medio ambiente. Si hiciéramos un buen trabajo de campo si dar conocimiento de esos datos no sería un aprendizaje servicio.

2.- Proyecto de compartir conocimientos

Nuestros alumnos comparten lo que han aprendido acerca del lago Alonso con colectivos que necesitan esta información y otros con los alumnos más pequeños del centro, la finalidad es motivar y reforzar sus conocimientos y habilidades en un entorno natural.

3. Proyecto de colaboración con entidades medioambientales

Nuestro alumnado colabora en tareas muy concretas en proyectos y actuaciones con alguna entidad medioambiental, organismos de parques naturales, asociaciones de defensa forestal, educa en verde, etcétera.

Finalidad de nuestro proyecto” Circuitos biosaludables en el lago Alonso”

Tres son los objetivos que van a aparecer en este proyecto. En primer lugar, el relativo a realizar actividades en el medio natural de forma creativa y responsable, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su protección y mejora. En segundo lugar, en la vertiente académica, se formularán objetivos tanto de aprendizaje como de fomento de valores. Y, en tercer lugar, el referente a participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

¿Cómo se va a desarrollar el proyecto?

Al desarrollar una actividad de APS, con nuestro proyecto” Circuitos biosaludables en el lago Alonso” hemos tenido presentes las fases tradicionales del APS (Tapia, 2006) adaptándolas a los contenidos de las asignaturas, en un trabajo multidisciplinar que va desde la concepción del proyecto a su evaluación final. Esta línea de actuación nos ayudará a ordenar todo lo relativo a los trabajos que es necesario llevar a cabo y a no olvidar los aspectos fundamentales de una iniciativa de APS.

Los tres grandes momentos del proceso a realizar en este proyecto van a ser la preparación, la realización y la evaluación, que vamos a secuenciar en varias etapas o fases. En cada etapa vamos a identificar varios periodos. La ordenación secuencial, así como la intensidad o el peso específico de cada uno, pueden variar teniendo en cuenta, la edad y la madurez del grupo, el trabajo en red con las organizaciones sociales, las experiencias previas del centro o de la entidad de educación no formal, la novedad o antigüedad del proyecto y otras variables. Lo esencial en este esquema y lo que vamos a trabajar son las etapas mencionadas y que detallamos a continuación:

a) Planificación y preparación del proyecto “circuitos biosaludables en el lago Alonso”

Etapa 1ª Elaboración del borrador

Periodos

- definir por dónde empezar.
- analizar cómo está el grupo y cada uno de sus miembros
- determinar un servicio socialmente necesario
- establecer los aprendizajes vinculados al servicio etapa

Etapa 2ª Establecimiento de relaciones con entidades sociales

Periodos

- identificar a las entidades con las que colaborar.
- plantear la demanda y llegar a un acuerdo.

Etapa 3ª Planificación

Periodos

- definir los aspectos pedagógicos
- definir la gestión y la organización
- definir las etapas de trabajo con el grupo

b) Realización

Etapa 4ª Preparación

Periodos

- motivar al grupo
- diagnosticar el problema y definir el proyecto
- organizar el trabajo que se llevará a cabo
- reflexionar sobre los aprendizajes de la preparación

Etapa 5ª Ejecución

Periodos

- realizar el servicio
- relacionarse con personas y entidades del entorno
- registrar, comunicar y difundir el proyecto
- reflexionar sobre los aprendizajes realizados

c) Evaluación

Etapa 6ª Evaluación

Periodos

- reflexionar y evaluar los resultados del servicio realizado
- reflexionar y evaluar los aprendizajes conseguidos
- evaluar el grupo y a cada uno de sus miembros
- proyectar perspectivas de futuro
- evaluar el trabajo con las entidades sociales.

Consideraciones previas

- En relación con el proyecto que queremos llevar a cabo y en la planificación de las etapas a seguir: hemos sido las profesoras quienes hemos decidido el tema y la preparación de este, antes de presentarlo a nuestros alumnos y realizar la parte práctica con ellos. No nos olvidemos que es la continuación y, forma parte del proyecto elaborado con anterioridad "Un cole con-ciencia sostenible y un cole con-ciencia saludable". Además, también hemos tenido en cuenta lo poco experimentados que están nuestros alumnos para participar plenamente en la planificación de las etapas.
- En relación con la reflexión y a la interiorización: La fase de reflexión debe estar presente en todas las etapas. Esto permite unir el elemento aprendizaje con el elemento servicio, y, además, sirve para que los alumnos interioricen lo que están aprendiendo—es decir, recibiendo— con la experiencia. En definitiva, descubrir reflexivamente lo que se llega a aprender realizando un servicio a la comunidad es una manera de enfocarlo con visión de reciprocidad, respeto y gratitud hacia los otros.

Elaboración del borrador

Este proyecto de APS se añade a otro mucho más amplio que llevamos realizando y completando desde hace años “Un cole con-ciencia sostenible y un cole con-ciencia saludable”. Si hay que buscar el inicio de estos proyectos sería el interés y la ilusión de la dirección y grupo de profesores que siguen sintiendo emoción y voluntad para seguir formándose y evolucionar, buscando herramientas y metodologías que se conviertan en propuestas educativas innovadoras y motivadoras que no se queden en el centro educativo.

Iremos proyectando y buscando los momentos más oportunos para insertar la actividad de APS en la dinámica habitual del centro educativo. A partir de este trabajo procuraremos continuarlo Sin olvidarnos, de responder a estas cuestiones:

- ¿A qué necesidad o problema social darían respuesta nuestros alumnos?
- ¿Cuál sería el servicio concreto que los chicos/as desarrollarían?
- ¿Qué aprendizajes se podrían lograr al llevar a cabo este servicio?

PROYECTO: CIRCUITOS BIOSALUDABLES EN EL LAGO ALONSO



TÍTULO: CIRCUITOS BIOSALUDABLES EN EL LAGO ALONSO

NECESIDAD SOCIAL DEL ENTORNO

Recuperar un espacio con alto valor medio ambiental (geológico y biológico) últimamente muy vandalizado.

Disminuir el sedentarismo, aumentar la actividad física saludable, como estrategia de promoción de salud y hábitos saludables, además de la prevención de factores de riesgo (obesidad) y de enfermedades futuras.

Esta actividad enlaza con los dos proyectos que tenemos en el cole: un cole con-ciencia sostenible y un cole con-ciencia saludable.

APRENDIZAJE SERVICIO

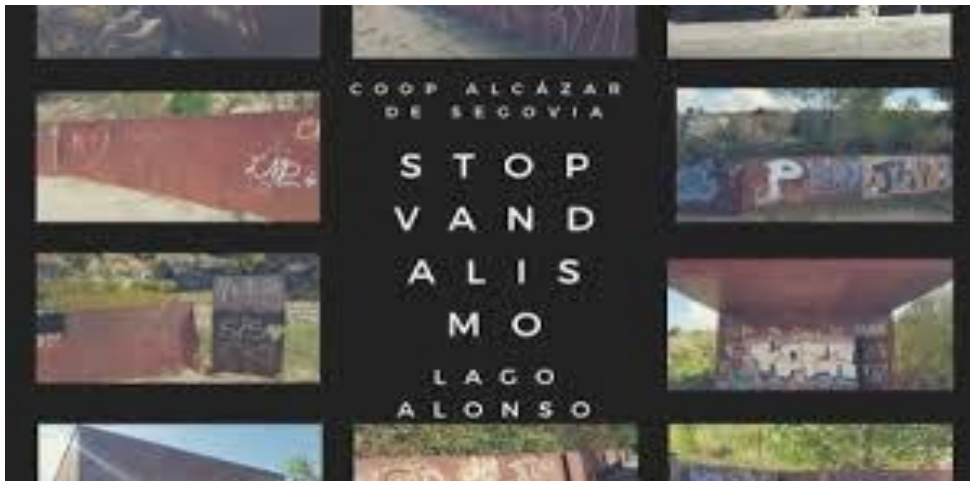
Sensibilizar a la ciudadanía en la protección de un lugar, EL LAGO ALONSO, con un importante valor geológico, amenazado por el vandalismo y por el desconocimiento de una parte de la población.



ELIGES 01- ENTORNOS CON LUGARES DE INTERÉS GEOLÓGICO PARA EDUCACIÓN AMBIENTAL EN SEGOVIA

SERVICIO A LA COMUNIDAD

Poner en valor un espacio natural de importante patrimonio geológico y promover su utilización para fomentar la salud y el bienestar de la comunidad. Otorgar ese valor al entorno del Lago Alonso, favorecerá su conservación y contribuirá a la eliminación de los actos vandálicos.



En Educación Infantil, publicitar y dar a conocer un espacio deportivo y público de la ciudad donde poder entrenar y divertirse haciendo deporte en familia.

Los trabajos realizados por los alumnos y vídeos se darán a conocer para valorizar el entorno del lago Alonso.

APRENDIZAJE

Conocimiento sobre el patrimonio cultural y natural del entorno.

Hábitos de vida saludable.

Investigación y síntesis de la información.

Disminuir el sedentarismo como medio de prevención de factores de riesgo en la salud.

Aumento de la confianza en uno mismo.

TRABAJO EN RED

Colaborar con el alumnado del grado superior de animación de actividades físicas y deportivas con la finalidad de fomentar hábitos saludables y una vida sana.

Colaborar con el alumnado del ciclo formativo de grado medio de fabricación a medida e instalación de carpintería y muebles, con la finalidad de señalar con materiales sostenibles, el circuito bio saludable del Lago Alonso.

ODS PARA TRABAJAR:

- 3. SALUD Y BIENESTAR.
- 4. EDUCACIÓN Y CALIDAD.
- 15. VIDA EN ECOSISTEMAS TERRESTRES.
- 17. ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS.



EJE AMBIENTAL

Ecología del bienestar humano.

OBJETIVOS GENERALES

Fomentar la salud y el bienestar personal valorando el entorno próximo.

Disminuir el sedentarismo a través de actividades dinámicas que eviten riesgos innecesarios en la salud.

Conocer algunos rasgos significativos del entorno natural, espacio geológico y la flora del Lago Alonso.

Reflexionar sobre la importancia de un entorno natural saludable.

Adoptar un comportamiento en la vida cotidiana de defensa y recuperación del equilibrio ecológico.

Desarrollar un comportamiento deportivo tanto con los compañeros como con uno mismo. Trabajar con distintas técnicas artísticas articulando la imaginación y creatividad.

Realizar actividades en el medio natural de forma responsable.

COMPETENCIAS BÁSICAS

La finalidad de cualquier proyecto es lograr la adquisición de las 8 competencias básicas, ya que son los pilares de una educación óptima, estas competencias se trabajan de manera interdisciplinar, y en las sesiones que se van a presentar.

Se van a trabajar e intentar adquirirlas como vemos a continuación:

- *Competencia lingüística*: se trabajará principalmente de forma oral, en cuanto a explicaciones tanto por parte del profesor como del alumno, consulta, el uso del debate, discusiones en pequeños grupos, utilización del vocabulario adecuado al área trabajada, etc.
- *Competencia matemática*: la trabajaremos a la hora de utilización de herramientas y técnicas relacionadas con las matemáticas como puede ser: tablas, cálculos matemáticos y representaciones gráficas.
- *Competencia en el conocimiento y la interacción con el medio físico*. Los alumnos adquirirán hábitos saludables mediante la percepción e interacción con el medio, quizá sea la competencia que más se trabaje y más peso tenga en este trabajo.
- *Tratamiento de la información y competencia digital*: Se trabaja en la utilización del ordenador a través de búsqueda de información y a la hora de realizar exposiciones visuales.
- *Competencia social y ciudadana*: se desarrollan habilidades sociales y facilita la integración, la relación y el respeto. La trabajaremos al realizar las actividades por parejas o en grupos.
- *Competencia artística*: va a ser otra de las competencias más importantes dentro de este proyecto, ya que va a recurrir a diferentes técnicas y recursos que puedan proporcionar al alumno\la la iniciación del mundo que los rodea, y proporcionando también imaginación, iniciativa y creatividad.
- *Competencia aprender por aprender*: se va a ver a lo largo de todo el trabajo, ya que se pretende conseguir un progreso tocando diferentes áreas y además relacionándolas, de manera que el alumno alcance al final un todo entre las diversas áreas. Formando al alumno\la a través de sus habilidades sociales y no solo sus capacidades intelectuales, y aprendiendo a trabajar cada vez más de una forma autónoma.
- *Autonomía e iniciativa personal*: esta última competencia se podrá encontrar a la hora de decidir por parte del alumnado en las diferentes actividades, aplicando el conocimiento individual y relacionándolo en grupo, siendo el alumno capaz de elegir, ser autónomo, autocrítico, perseverante, responsable y afrontar los problemas que puedan surgir a lo largo de su trabajo.

CONTENIDOS ESPECÍFICOS

Circuitos: Circuito geológico, circuito biológico y circuito saludable.

Conocimiento y respeto del medio natural a través de tres circuitos.

Tabla de ejercicios con distinto grado de dificultad física.

Patrimonio geológico del entorno.

Flora y fauna del entorno.

Desarrollo de actitudes, individuales y colectivas frente a determinados problemas ambientales.

Respeto, defensa y mejora del medio ambiente.

Planteamiento de posturas críticas frente a las intervenciones humanas en el medio. Valoración de las capacidades de uno mismo y respeto al compañero-contrincante.

Valoración positiva de la práctica de actividad física.

METODOLOGÍA

Para favorecer el aprendizaje hemos considerado principalmente los siguientes aspectos metodológicos:

- El constructivismo, que trata de promover un aprendizaje apoyado en la producción colectiva de conocimientos desde la propia experiencia personal de todos/as los participantes.
- La participación activa, mediante dinámicas que faciliten la reflexión grupal, el diálogo interpersonal y la participación de todo el grupo.
- La experimentación, como medio para el aprendizaje que permita “sentir”, más allá de la propia razón teórica, intentando conseguir que la participación no se convierta en una mera expresión de opiniones, sino en la implicación real en el análisis de los problemas dentro de un entorno natural, las posibles soluciones y la ejecución de estas para producir un cambio real donde la comunidad social participe y reciba la aportación positiva del trabajo realizado.
- La globalización, que fomenta la capacidad del alumnado para relacionar los distintos elementos que intervienen en los fenómenos analizados para dar una respuesta que no sea parcial.
- La reflexión-acción, porque el análisis, la reflexión sobre la práctica ha de llevar a una nueva acción que volverá a ser reflexionada. Esta relación dialéctica enriquece tanto la teoría como la práctica, constituyendo en sí misma un factor de recreación y transformación de la realidad.

Finalmente, el desarrollo de estos principios metodológicos será posible en tanto en cuanto se fomente un clima de confianza, respeto, diálogo donde se promueva la reflexión, se facilite el contraste de opiniones y se creen espacios donde todos y todas puedan expresarse libremente.

MATERIALES

- **Material no Convencional:** Pegatinas, tarjetas, sobres, planos de zona natural próxima, Wikiloc , Google maps, Google Earth, SIGPAC , formatos digitales(power point, prezi, genially, QR) , elementos de la naturaleza: piedras, ramas. hojas, bancos, etc.
- **Material Convencional:** material escolar, material de E.F. (pelotas medicinales, de goma espuma, cuerdas, conos...)
- **Recursos espaciales:** Lago Alonso, parques y espacio abierto y despejado, para realizar las prácticas de nuestras actividades.

LA EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Será continuada y realizada conjuntamente entre el profesorado y el alumnado competente en este proceso. Se utilizará el método instructivo (observación directa, donde se recogerá información del alumno en el aula o el medio ambiental, registro de datos, a través de los debates que surjan y opiniones personales y pruebas escritas).

El proceso de reflexión será constante. Cada alumno llevará un cuaderno servicio APS (portfolio) en el que realizará un seguimiento de todo el proceso (delimitación de funciones y responsabilidades para cada miembro del equipo, plan de trabajo, cronograma de aplicación, descripción de las actividades...). De cada actividad, el alumnado de Secundaria realizará una reflexión, con las sensaciones personales experimentadas, fruto de la prestación de un servicio a la comunidad. De esta forma se realizará una valoración cualitativa.

Al finalizar el proyecto se quedarán como aportación a la comunidad las siguientes contribuciones:

- Tres circuitos que pondrán en valor los recursos naturales degradados medioambientalmente o poco utilizados didácticamente. En ellas se combinan los contenidos de la asignatura de educación física con los de otras materias. La pretensión de este proyecto es que se incluyan estas rutas en las propias actividades del centro. Si cada año se incorporan en el currículo oficial, todos los niños del municipio podrán conocer, valorar y respetar estos parajes naturales.
- Un plan de actuación que aprovecha la naturaleza como escenario para el desarrollo educativo.
- Un plan de aprovechamiento educativo del medio natural en los tres circuitos biosaludables.
- Una experiencia de educación en valores a través de actividades que tiene como marco el medio natural.
- Experiencias de trabajo interdisciplinar utilizando la recuperación, la valorización y el uso del medio natural
- Un proyecto que usa las actividades medioambientales como elemento de inclusión del alumnado que presenta necesidades educativas especiales.
- Una propuesta de integración de la naturaleza dentro del plan de convivencia del centro educativo.

CIRCUITOS EDUCACIÓN INFANTIL

PROFESORAS:

MARTIN MEDINA, MARISA

03444193N

MATARRANZ MENDOZA, CECILIA

70261009B

CIRCUITO GEOLÓGICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: GYMKANA EN EL LAGO ALONSO

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: planteamos una actividad recreativa al aire libre, espontánea donde podrán participar todos y reforzar sus conocimientos matemáticos, a través de las siguientes pruebas:

1º En la primera prueba, los niños deberán **realizar un conjunto** de elementos a diferentes niveles, con piedras. Para delimitar los conjuntos realizamos un cuadrado con palos que nos encontremos en el suelo.

- En 3 años realizamos un conjunto con 10 piedras
- En 4 años realizamos un conjunto de 30 piedras
- En 5 años realizamos un conjunto de 60 piedras

2º Una vez realizamos el conjunto, pasaremos a la segunda prueba. **Una serie** con los distintos elementos que nos encontremos en el entorno del Lago Alonso:

- En 3 años, la serie será de dos elementos: piedra- palo
- En 4 años, la serie será de tres elementos: dos piedras- dos palos
- En 5 años, la serie será de cuatro elementos: dos piedras-palo-hoja

3º En la tercera prueba, realizamos diferentes **figuras geométricas** con piedras, palos, hojas y cualquier elemento que nos encontremos por el entorno.

- En 3 años, un círculo y un cuadrado
- En 4 años, realizarán un triángulo y un rectángulo
- En 5 años, realizarán un rombo y un hexágono

4º En la última prueba realizaremos un **reparto regular**:

- A los niños de 3 años, se les dará 10 piedras y deberán repartirlo en dos partes por igual
- A los niños de 4 años se les dará 20 piedras para repartir en 2 partes iguales
- A los niños de 5 años se les dará 30 piedras y deberán repartirlas en 3 partes por igual (10-10-10)

Una vez presentadas las pruebas que deben realizar, vamos a establecer una serie de normas a seguir por todos los miembros de la comunidad educativa para garantizar en buen comportamiento:

- Se les explicará dónde está cada prueba y dónde pueden encontrar los diferentes elementos
- Se dividirá cada clase en dos grupos y en cada grupo habrá un jefe que les dirija (en el caso de 3 y 4 años los jefes serán un adulto)
- El trabajo debe realizarse de manera conjunta, cooperando entre todos. Ningún niño debe quedarse sin participar.
- Una vez finalizada la prueba, deberán devolver el material a su medio natural para que otra clase pueda utilizarlo.

TEMPORALIZACIÓN: 40 min

LUGAR: Lago Alonso

EVALUACIÓN:

- Se valorará el disfrute de cada prueba
- La participación de todos los miembros
- Realizar la serie correctamente
- Contar bien los elementos
- Reconocer las figuras geométricas
- Realizar correctamente el reparto

CIRCUITO BIOLÓGICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “PARTES DE UN ÁRBOL”

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: La actividad irá dirigida a los tres niveles de Ed. Infantil.

Primero, trabajaremos las partes de un árbol en la PDI. Después, daremos a cada alumno una ficha (ANEXO I) donde deberán localizar las diferentes partes del árbol y colorearlo.

Podemos introducir la actividad recitando la poesía (ANEXO II)

TEMPORALIZACIÓN: 40 min en 3 y 4 años y 30 en 5 años

LUGAR: el aula

EVALUACIÓN:

- Conocer las partes de un árbol y su función
- La atención a la hora de escuchar las explicaciones en la PDI
- La creatividad a la hora de colorear

En 5 años valoraremos que escriban la parte del cuerpo en minúsculas y en 4 años en letra mayúscula.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “CLASIFICACIÓN DE HOJAS”

DESARROLLO: Recogeremos alguna hoja de los distintos árboles del Lago Alonso:

- La Encina
- El Olmo

- El Avellano

Y los siguientes arbustos:

- La Zarza
- El Escaramujo

Se las enseñaremos en la Asamblea para que las observen, las manipulen y vean las distintas características de cada una. Después, les entregaremos una ficha (ANEXO III) para que busquen las hojas de estos árboles. Finalmente, pueden decorarlas con distintos trozos de papeles, picándolas y pegando papel celofán por detrás o amasando plastilina encima.

TEMPORALIZACIÓN: 40 min

LUGAR: aula.

EVALUACIÓN:

- Reconocer las distintas formas de las hojas, su color etc.
- La agilidad motriz la hora de decorar sus hojas en el papel.
- La coordinación óculo manual.
- La atención que mantengan durante las explicaciones.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “CREAMOS ANIMALES”

DESARROLLO: Con las distintas hojas de los árboles y arbustos de la actividad anterior, vamos a crear animales del Lago Alonso.

Las hojas serán el cuerpo y las pegaremos en una cartulina, los niños deberán añadir patas, cabeza, cola, ojos, alas etc.

Previamente, hablaremos de los distintos animales que podemos encontrar allí:

- Conejos
- Ratones de campo
- Lagartijas
- Hormigas
- Arañas
- Mariquitas
- Libélulas
- Ranas
- Mariposas
- Urracas

TEMPORALIZACIÓN: 30 min

LUGAR: aula

EVALUACIÓN:

- Se evaluará la creatividad de cada alumno
- La coordinación óculo-manual
- Reconocer los distintos animales y sus partes

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “CREACIÓN DE UN TAPIZ”

DESARROLLO: Con los elementos naturales que encontremos en el entorno del LAGO ALONSO, como piedras, hojas, palos, frutos, arena...elaboraremos de forma cooperativa un tapiz. Les dejamos 15 min para su realización y al finalizar, deberán explicarnos su creación.

TEMPORALIZACIÓN: 30 min

LUGAR: Lago Alonso

EVALUACIÓN:

- La coordinación y el trabajo cooperativo.
- La creatividad de sus producciones.

CIRCUITO BIOSALUDABLE

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: “NOS PONEMOS EN FORMA AL AIRE LIBRE”

DESARROLLO: Acudimos a las Pistas de Atletismo de nuestra ciudad con distintos materiales a realizar las siguientes pruebas:

- Salto de altura: en fila india, y de uno en uno, corremos hasta la colchoneta y nos tiramos de la manera que más fácil nos resulte.
- Salto de longitud: en fila india, de uno en uno, cogemos carrerilla y saltamos sin tocar la línea de nulo a la arena.
- Salto de vallas: de dos en dos cogemos carrerilla y saltamos las vallas que colocaremos previamente.
- Carreras de relevos: dividimos la clase en 4 grupos, cada niño se colocará en una señal de las pistas, cuando suene el silbato, el primero correrá hasta el segundo, le entregará una pelota de arroz y este correrá hasta el siguiente, así sucesivamente hasta que el ultimo llegue a la meta con el objeto.
- Tirar la pelota: lanzamos de tres en tres una pelota hecha con globos reciclados y rellena de arroz, desde la línea de salida hasta donde llegue cada uno. Ganará el que más lejos llegue. Después, mediremos la distancia de lanzamiento con los pasos de los niños.

TEMPORALIZACIÓN: 1 hora

LUGAR: pistas de atletismo “Antonio Prieto”

EVALUACIÓN:

- Se evaluará la coordinación
- La agilidad
- La rapidez
- La fuerza del lanzamiento
- Los diferentes tipos de saltos
- El aprendizaje de los distintos conceptos como: rápido/lento, cerca/lejos, alto/bajo etc.

ÁREAS O MATERIAS IMPLICADAS EN ESTE PROYECTO EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

- Esquema corporal: exploración del propio cuerpo, percepción de los cambios físicos que ha experimentado su cuerpo con el paso del tiempo, estatura, fuerza etc.
- Los sentidos: reconocimiento de los sentidos, discriminación de órganos y funciones
- El conocimiento de sí mismo: Aceptación y valoración ajustada de sí mismo y de las posibilidades y limitaciones propias. Tolerancia y respeto por las características, peculiaridades físicas y diferencia de los demás.
- Movimiento y juego: Control corporal. Dominio sucesivo del tono muscular, el equilibrio y la respiración para que pueda descubrir sus posibilidades motrices. Disfrute del progreso alcanzado en el control corporal. Coordinación motriz. Exploración de su coordinación dinámica general y segmentaria. Valoración de sus posibilidades y limitaciones motrices, perceptivas y expresivas y las de los demás. Coordinación y control de las habilidades motrices de carácter fino, adecuación del tono muscular y la postura a las características del objeto, de la acción y de la situación.
- Orientación espacio-temporal: Nociones básicas de orientación espacial en relación a los objetos, a su propio cuerpo y al de los demás, descubriendo progresivamente su dominancia lateral. Nociones básicas de orientación temporal, secuencias y rutinas temporales en las actividades de aula.
- Juego y actividad: Descubrimiento y confianza en sus posibilidades de acción, tanto en los juegos como en el ejercicio físico. Gusto y participación en las diferentes actividades lúdicas y en los juegos de carácter simbólico. Comprensión, aceptación y aplicación de las reglas para jugar. Valorar la importancia del juego como medio de disfrute y de relación con los demás.

Conocimiento del entorno

- Elementos y relaciones: propiedades de los objetivos de uso cotidiano: colore, tamaño, forma, textura. Clasificación, series, colecciones.
- Cantidad y medida: manipulación y representación gráfica de conjuntos de objetos y experimentación con materiales discontinuos (arena, agua, hojas...). Utilización de cuantificadores de uso común para expresar cantidades: mucho-poco, alguno-ninguno...
- Acercamiento a la naturaleza: Los seres vivos, animales y plantas. El paisaje: identificación de algunos elementos y características del paisaje. Valoración del medio natural y de la importancia para la salud y el bienestar. Actitudes de conservación y cuidado del entorno. Interés y gusto por las actividades de exploración.

Lenguajes: Comunicación y representación

- Lenguaje verbal: iniciativa e interés por participar en comunicación oral.
- Iniciación a la escritura a través de los nombres de plantas, animales, tipo de hoja etc. Y frases significativas. Estructura fonética del habla: segmentación de palabras, sílabas y fonemas. Correspondencia fonema-grafía.
- Expresión de planes, ideas, criterios, sugerencias, propuestas...
- Lenguaje audiovisual y tecnologías de la información y la comunicación: iniciación a la utilización de medios tecnológicos como elementos de aprendizaje, comunicación y disfrute. Utilización adecuada de producciones de vídeos y juegos audiovisuales.

Utilización de medios para crear y desarrollar la imaginación, la creatividad y la fantasía con moderación y bajo la supervisión de los adultos.

- Respeto y cuidado del uso del material.

Contenidos de ABN (Algoritmo basado en números) en Infantil

- Conteo
- Cuantificaciones
- Reparto: regular, en dos partes....
- Sentido del número
- Composición y descomposición
- Elaboración de conjuntos

CIRCUITOS EDUCACIÓN PRIMARIA

PROFESORAS:

GARCIA GRANDE, ALICIA

70240927P

PUEBLA BARRANCO, MARÍA TERESA

08981365A

CIRCUITO GEOLÓGICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: BUSCANDO ROCAS Y MINERALES

DESARROLLO:

Después de trabajar en clase los distintos tipos de rocas y minerales, nuestros alumnos se convertirán en intrépidos buscadores de rocas y minerales.



La clase se dividirá en 4 grupos de 6 alumnos, los cuales tendrán que ir completando una tabla en la que aparecen distintas imágenes de las rocas y minerales que hemos visto en clase. Además, deberán marcar con un tic todas las que encuentren en la zona. También, tendrán que recoger algún ejemplo de dichas rocas, con las que posteriormente trabajarán en clase para clasificación.

TEMPORALIZACIÓN: 2 HORAS.

LUGAR: LAGO ALONSO.

EVALUACIÓN:

- Identifica algunos minerales de acuerdo con sus propiedades.
- Observa, identifica y explica la composición de las rocas, nombrando algunos ejemplos explicando cómo se forman.
- Identifica y explica la diferencia entre rocas y minerales.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: VIAJE AL PASADO.

DESARROLLO:

Sabiendo que la zona del castillo era una antigua cantera y tras la visualización de un vídeo educativo acerca de cómo funciona la extracción de minerales de una cantera, visitaremos la zona y hablaremos de los usos que se hacen de las rocas y los minerales en la actualidad.

TEMPORALIZACIÓN: 2 HORAS.

LUGAR: ANTIGUA CANTERA “EL CASTILLO” EN EL LAGO ALONSO.

EVALUACIÓN:

- Identificar algunos usos de minerales y rocas.

Nuestros alumnos pensarán en:

- Cómo todos los días pasan al lado de distintas rocas y distintos minerales.
- En la importancia de las rocas al reflejar la Historia geológica de la Tierra.
- Cómo los sucesos naturales y la actividad humana alteran el paisaje.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: FICHAS DE ROCAS Y MINERALES.

DESARROLLO:

Realización de fichas para la identificación y clasificación de las diferentes rocas y minerales de la zona.

TEMPORALIZACIÓN: 1:00

LUGAR: En el aula.

EVALUACIÓN:

- Produce encuestas con coherencia, respetando su estructura y aplicando las reglas ortográficas, cuidando la caligrafía, el orden y la presentación.
- Transmite las ideas con claridad, coherencia y corrección cuando formula preguntas, las contesta y recoge datos, respetando las normas de la comunicación.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE CARTELES.

DESARROLLO:

Realización de carteles informativos sobre las distintas rocas y minerales que se encuentran en la zona.

TEMPORALIZACIÓN: 1:00

LUGAR: En el aula.

EVALUACIÓN:

- Utilizar el lenguaje oral y escrito para comunicarse, siendo capaz de escuchar y recoger datos, formular y responder a preguntas y participar en encuestas.
- Escuchar, comprender y producir textos descriptivos orales sencillos.

ÁREAS IMPLICADAS EN ESTE CIRCUÍTO EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA:

CIENCIAS SOCIALES: ROCAS Y MINERALES.

CONTENIDOS:

- Rocas y minerales.
- Usos de minerales y rocas.
- La intervención humana en el entorno.
- Introducción al conocimiento científico y su aplicación a las Ciencias Sociales. Reunir información relevante usando diferentes fuentes (directas e indirectas).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Aprender los conceptos de roca y mineral y conocer algunos ejemplos y sus propiedades.
- Identificar algunos usos de minerales y rocas.
- Identificar cuáles son los elementos principales del paisaje del territorio español y describir sus características más relevantes.
- Obtener información relevante y específica utilizando diferentes fuentes.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:

- Observa, identifica y explica la composición de las rocas, nombrando algunos ejemplos explicando cómo se forman.
- Identifica algunos minerales de acuerdo con sus propiedades.
- Identifica y explica la diferencia entre rocas y minerales.
- Identifica algunos usos de minerales y rocas.
- Comprende acciones que podrían ayudar a mejorar el medioambiente.
- Busca, selecciona y organiza información, analizándola y dibujando conclusiones.
- Reflexiona acerca del proceso seguido e informa sobre ello.

LENGUAJE

CONTENIDOS:

- Pedir y dar información.
- La encuesta.
- Describir un objeto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Cooperar en las interacciones orales y participar en situaciones comunicativas dirigidas, respondiendo a preguntas.
- Interpreta correctamente instrucciones orales.
- Desarrollar la capacidad de escucha activa.
- Formula preguntas para obtener información tras la escucha de una exposición.
- Utilizar estrategias, habilidades y normas en la interacción y comunicación con los demás.
- Utilizar el lenguaje oral y escrito para comunicarse, siendo capaz de escuchar y recoger datos, formular y responder a preguntas y participar en encuestas.
- Utilizar estrategias para la comprensión de encuestas.
- Producir encuestas con coherencia, respetando su estructura y aplicando las reglas ortográficas, cuidando la caligrafía, el orden y la presentación.
- Escuchar, comprender y producir textos descriptivos orales sencillos.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:

- Interpreta correctamente instrucciones orales.
- Formula preguntas para obtener información tras la escucha de una exposición.
- Comprende la información general en interacciones orales.
- Transmite las ideas con claridad, coherencia y corrección cuando formula preguntas, las contesta y recoge datos, respetando las normas de la comunicación.
- Comprende la información contenida en los gráficos, estableciendo relaciones con la información que aparece en el texto.
- Produce encuestas con coherencia, respetando su estructura y aplicando las reglas ortográficas, cuidando la caligrafía, el orden y la presentación.
- Participa en actividades de comunicación en el aula, escuchando y produciendo textos orales descriptivos, valorando y respetando las normas que rigen la interacción oral.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CONOCEMOS LOS SERES VIVOS DE NUESTRO ENTORNO.

DESARROLLO:

En clase trabajaremos los seres vivos: animales y plantas; concretamente las distintas variedades que encontramos en el lago Alonso:

- Animales: Conejos, Ratones de campo, Lagartijas, Hormigas, Arañas, Mariquitas, Libélulas, Ranas, Mariposas, Urracas...
- Plantas: Encina, Olmo, Avellano, Zarza y Escaramujo...

Dividiremos la clase en 4 grupos de 5 alumnos cada uno. Dos grupos se encargarán de trabajar e investigar en animales y los otros dos en las plantas. Se repartirán las distintas fichas proporcionadas por Educa en Verde. (Anexo Primaria)

Al finalizar, cada grupo expondrá al resto de la clase toda la información recogida (hábitat, grupo al que pertenece, alimentación, árbol o arbusto...) sobre la especie animal o planta, que hayan trabajado.

TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos.

LUGAR: En el aula.

EVALUACIÓN:

- Recordar las partes de las plantas y sus características.
- Comprender algunas diferencias básicas entre los animales y las plantas.
- Comprender las diferencias entre vertebrados e invertebrados.
- Reconocer y clasificar a los animales en grupos diferentes en función de sus características.
- Reconocer y clasificar a los animales más importantes de la zona.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ARTÍSTAS AL AIRE LIBRE.

DESARROLLO:

Con la información sobre animales y plantas de Lago Alonso trabajada en la asignatura de Natural, realizarán in situ un animal con plastilina y dibujarán el paisaje que tienen a su alrededor.

TEMPORALIZACIÓN: 2 Horas.

LUGAR: Lago Alonso.

EVALUACIÓN:

- Realiza un animal tridimensional con plastilina.
- Pinta un paisaje para un animal de plastilina utilizando colores inusuales.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ANIMALES SIMÉTRICOS.

DESARROLLO:

Una vez trabajados los invertebrados que hay en el lago Alonso trabajaremos la simetría. Daremos varios modelos de animales simétricos y dibujarán la parte simétrica que falta.

TEMPORALIZACIÓN: 1 Hora.

LUGAR: En el aula.

EVALUACIÓN:

- Realiza la simetría de una mariposa o una mariquita.
- Colorear la simetría de un animal

ÁREAS IMPLICADAS EN ESTE CIRCUÍTO EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA:

CIENCIAS NATURALES. SERES VIVOS: LAS PLANTAS Y LOS ANIMALES VERTEBRADOS E INVERTEBRADOS.

CONTENIDOS:

- Las plantas.
- La relación entre los seres humanos y las plantas y animales, y el cuidado de estos.
- Las diferencias entre animales y plantas.
- Los animales vertebrados e invertebrados.
- Los principales grupos de animales y sus características.
- Los animales de la zona.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Recordar las partes de las plantas y sus características.
- Comprender las diferentes maneras de cuidar de las plantas y los animales y su importancia para los seres humanos.
- Comprender algunas diferencias básicas entre los animales y las plantas.
- Comprender las diferencias entre vertebrados e invertebrados.
- Reconocer y clasificar a los animales en grupos diferentes en función de sus características.
- Reconocer y clasificar a los animales más importantes de la zona.

ESTANDARES DE APRENDIZAJE:

- Observa e identifica las principales partes de una planta.
- Identifica las características principales de las plantas.
- Identifica las diferentes maneras en las que podemos cuidar de los animales y las plantas.
- Comprende e identifica algunas diferencias básicas entre los animales y las plantas.
- Identifica las principales diferencias entre vertebrados e invertebrados.
- Identifica los principales grupos de animales y sus principales características.
- Identifica los diferentes grupos de animales en función de las características siguientes: dónde viven, cómo se mueven, cómo nacen y qué comen.
- Identifica y estudia a los animales más importantes de su zona.

PLÁSTICA

CONTENIDOS:

- Técnica: modelado.
- Autonomía y creatividad artísticas.
- La simetría.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Identificar la técnica del modelado para crear una figura tridimensional.
- Elegir colores en sus manualidades de manera eficaz, siguiendo los pasos básicos del proceso creativo.
- Comprender que el que una figura sea simétrica significa que es igual por ambos lados.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:

- Realiza un animal tridimensional con plastilina.
- Dibuja y colorear un animal.
- Pinta un paisaje para un animal de plastilina utilizando colores inusuales.
- Explica por qué decimos que los insectos son simétricos.
- Crea un animal simétrico dibujando solo un lado, pintándolo y presionando el papel plegado.

CIRCUITO BIOSALUDABLE

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: WARMING UP

DESARROLLO:

Después de llegar a la zona donde se va a llevar a cabo nuestro proyecto, y tras unos 30 minutos de caminata, los alumnos realizarán un pequeño calentamiento que consistirá en las siguientes actividades:

- **Las piernas:**
 - Girar tobillos.
 - Girar rodillas.
 - Elevar rodillas.
 - Agacharse y levantarse.
- **El tronco:**
 - Círculos con las caderas.
 - Girar el tronco.
 - Flexión lateral del tronco
- **Los brazos y el cuello:**
 - Correr y hacer círculos con los brazos.
 - Correr con un brazo arriba y un brazo abajo.
 - Correr abriendo y cerrando los brazos.
 - Girar el cuello.

Ejercicios para realizar estiramiento de los músculos

- Abrir las piernas.
- Zancada amplia.
- Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
- Acercar la pierna al pecho con las manos.
- Tirar de la punta del pie.
- Tocar las puntas de los pies.
- Brazo por delante de la cabeza.
- Brazo por detrás de cabeza.
- Elevar los brazos por detrás.

TEMPORALIZACIÓN: 2 horas.

LUGAR: LAGO ALONSO.

EVALUACIÓN:

- Realizar un uso adecuado del calentamiento como paso previo a la práctica de actividad física.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: HACEMOS EL CIRCUITO

DESARROLLO: Agrupamos a los alumnos en grupos de 4 personas y realizamos las diferentes estaciones del circuito bio saludable, teniendo en cuenta que entre cada estación habrá un tiempo límite para realizar cada actividad. Deberá controlarse el tiempo de práctica de la actividad.

Estación 1: Relevos. (10'/15')

Estación 2: Carrera de obstáculos. (10'/15')

Estación 3: Series de diferentes ejercicios para fomentar la flexibilidad (con las piernas cerradas nos tocamos las puntas de los pies, con las piernas abiertas nos tocamos las puntas de los pies, hacemos abdominales etc.) (5'/10')

Estación 4: La carretilla. (5'/7')

TEMPORALIZACIÓN: 2 horas.

LUGAR: Entorno del LAGO ALONSO.

EVALUACIÓN:

- Responder motrizmente y de forma adaptada ante sensaciones propioceptivas, interoceptivas y exteroceptivas condicionantes de la acción motriz.

ÁREAS IMPLICADAS EN ESTE CIRCUÍTO EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA:

EDUCACIÓN FÍSICA

CONTENIDOS: BLOQUE 1: Actividad física y salud.

- Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, de práctica de actividad física, alimentación, tonicidad postural y de acción, calentamiento y utilización de recursos, relacionados con la actividad física.
- Relación de la actividad física con el bienestar. Calidad de vida. Estilo de vida saludable.
- Uso de recursos adecuados para la práctica de actividad física.
- Movilidad corporal orientada a la salud.
- Respeto de las normas de uso de materiales y espacios en la práctica de actividad física. Conciencia del riesgo.
- Relajación. Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión y relajación. Quietud, calma y silencio.
- Respiración. Conocimiento, control y diferenciación de las fases respiratorias. Tipos de respiración.
- Resistencia aeróbica ligera y flexibilidad vinculadas a la salud.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Responder motrizmente y de forma adaptada ante sensaciones propioceptivas, interoceptivas y exteroceptivas condicionantes de la acción motriz.
- Mostrar conocimiento y control sobre el proceso respiratorio.
- Hacer uso de la relajación, valorándola como elemento de importancia tras la práctica de actividad física.
- Consolidar los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación, el calentamiento y los hábitos posturales sobre la salud.
- Participar en la gestión de la salud y la calidad de vida de acuerdo con sus características y posibilidades.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:

- Consigue, tras la relajación y vuelta a la calma, regresar a un estado que le permita continuar con su actividad diaria.
- Conoce los beneficios que aporta la correcta realización de actividad física sobre la salud.
- Respeta los hábitos alimenticios saludables y sabe argumentar su importancia. Muestra corrección postural a la hora de realizar cargas con materiales y compañeros, así como en el desarrollo de posturas sentados, de pie y en cuadrupedia en el desarrollo de distintas tareas.
- Hace uso adecuado del calentamiento como paso previo a la práctica de actividad física.
- Evita conductas de riesgo en relación con la práctica de actividad física fruto de la toma de conciencia sobre los riesgos que pueden derivarse de la misma.
- Entiende y valora la práctica de actividad física en relación con el estilo de vida saludable.

MATEMÁTICAS

CONTENIDOS:

- Lectura en reloj analógico.
- Asociar las horas a acciones cotidianas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Leer e interpretar la hora en relojes analógicos y digitales (en punto, y media, y cuarto y menos cuarto).

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:

- Lee e interpreta la hora en relojes analógicos y digitales (en punto, y media, y cuarto y menos cuarto), y lo aplica a contextos reales y de resolución de problemas.

CIRCUITOS SECUNDARIA

PROFESORAS:

MARTIN SANTODOMINGO, NURIA	03460491A
MORO DE ANDRES, FUENCISLA	03421944G
NAVARRO DEL PESO, VIRGINIA	08927292A
PINTOS HERNANGÓMEZ, AMPARO	03459114Y
YUSTE RODRIGUEZ, CONCEPCION	09271007Y

CIRCUITO GEOLÓGICO

MARCO CURRICULAR PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Materias: Biología y Geología

Materia: Biología y Geología **Nivel** 1º E.S.O.

BLOQUE 1. Habilidades, destrezas y estrategias. Metodología científica.

CONTENIDOS: La metodología científica. Características básicas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Utilizar adecuadamente el vocabulario científico en un contexto preciso y adecuado a su nivel.
2. Buscar, seleccionar e interpretar la información de carácter científico y utilizar dicha información para formarse una opinión propia, expresarse con precisión y argumentar sobre problemas relacionados con el medio natural y la salud.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

- 1.1. Identifica los términos más frecuentes del vocabulario científico, expresándose de forma correcta tanto oralmente como por escrito.
- 2.1. Busca, selecciona e interpreta la información de carácter científico a partir de la utilización de diversas fuentes.
- 2.2. Transmite la información seleccionada de manera precisa utilizando diversos soportes.

BLOQUE 2. La Tierra en el universo.

CONTENIDOS: Los minerales y las rocas: sus propiedades, características y utilidades.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

7. Reconocer las propiedades y características de los minerales y de las rocas, distinguiendo sus aplicaciones más frecuentes y destacando su importancia económica y la gestión sostenible.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

7.1. Identifica minerales y rocas utilizando criterios que permitan diferenciarlos.

Nivel: 3º E.S.O.

BLOQUE 2. El relieve terrestre y su evolución

CONTENIDOS: Las aguas subterráneas, su circulación y explotación. Factores que condicionan el modelado de paisajes característicos de Castilla y León.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Identificar algunas de las causas que hacen que el relieve difiera de unos sitios a otros.
4. Valorar la importancia de las aguas subterráneas, justificar su dinámica y su relación con las aguas superficiales. Indagar sobre los diversos factores que condicionan el modelado del paisaje en las zonas cercanas al alumnado.

9. Reconocer la actividad geológica de los seres vivos y valorar la importancia de la especie humana como agente geológico externo.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

4.1 Valora la importancia de las aguas subterráneas y los riesgos de su sobreexplotación.

8.1. Indaga el paisaje de su entorno más próximo e identifica algunos de los actores que han condicionado su modelado.

9.2. Valora la importancia de actividades humanas en la transformación de la superficie terrestre.

BLOQUE 3. Proyecto de investigación

CONTENIDOS: Proyecto de investigación en equipo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Planear, aplicar, e integrar las destrezas y habilidades propias del trabajo científico.
3. Utilizar fuentes de información variada, discriminar y decidir sobre ellas y los métodos empleados para su obtención.
4. Participar, valorar y respetar el trabajo individual y en equipo. 5. Exponer y defender en público el proyecto de investigación realizado.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

- 1.1. Integra y aplica las destrezas propias del método científico.
- 3.1. Utiliza diferentes fuentes de información, apoyándose en las TIC, para la elaboración y presentación de sus investigaciones.
- 5.1. Diseña pequeños trabajos de investigación sobre animales y/o plantas, los ecosistemas de su entorno o la alimentación y nutrición humana para su presentación y defensa en el aula. 5.2. Expresa con precisión y coherencia tanto verbalmente como por escrito las conclusiones de sus investigaciones.

Nivel: 4º E.S.O.

BLOQUE 2. La Dinámica de la Tierra

CONTENIDOS: Los eones, eras geológicas y periodos geológicos: ubicación de los acontecimientos geológicos y biológicos importantes.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Reconocer, recopilar y contrastar hechos que muestren a la Tierra como un planeta cambiante.
2. Registrar y reconstruir algunos de los cambios más notables de la historia de la Tierra, asociándolos con su situación actual.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

- 1.1. Identifica y describe hechos que muestren a la Tierra como un planeta cambiante, relacionándolos con los fenómenos que suceden en la actualidad.
- 2.1. Reconstruye algunos cambios notables en la Tierra, mediante la utilización de modelos temporales a escala y reconociendo las unidades temporales en la historia geológica.

BLOQUE 3. Ecología y medio ambiente

CONTENIDOS: Impactos y valoración de las actividades humanas en los ecosistemas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

8. Contrastar algunas actuaciones humanas sobre diferentes ecosistemas, valorar su influencia y argumentar las razones de ciertas actuaciones individuales y colectivas para evitar su deterioro.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

- 8.1. Argumenta sobre las actuaciones humanas que tienen una influencia negativa sobre los ecosistemas: contaminación, desertización, agotamiento de recursos...
- 8.2. Defiende y concluye sobre posibles actuaciones para la mejora del medio ambiente.

BLOQUE 4. Proyecto de Investigación

CONTENIDOS: Proyecto de investigación.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Planear, aplicar, e integrar las destrezas y habilidades propias de trabajo científico.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

3.1. Utiliza diferentes fuentes de información, apoyándose en las tecnologías de la información y la comunicación, para la elaboración y presentación de sus investigaciones.

5.1. Diseña pequeños trabajos de investigación sobre animales y/o plantas, los ecosistemas de su entorno

ACTIVIDADES

1.NOMBRE ACTIVIDAD: Ruta Wikiloc

DESARROLLO: Los alumnos van siguiendo desde su teléfono móvil la ruta wikiloc llamada “LAGO ALONSO”. Entorno con lugares de interés geológico para educación ambiental en Segovia (ELIGES 01).

En cada punto de interés los alumnos tendrán que recoger la información necesaria para presentar el trabajo en cualquier otro tipo de formato (power point, prezi, genially...) y tendrán que exponer en sesión de réplica a cursos inferiores.

TEMPORIZACIÓN:

- In situ: Las sesiones serán de 2 horas, una hora destinada al desplazamiento y la otra al desarrollo de la actividad.

- En el centro: en la fase de preparación con guía del profesorado y aporte de documentación, 2 horas.

En la sesión de réplica duración 1 hora.

LUGAR DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Entorno del LAGO ALONSO Y centro escolar.

EVALUACIÓN

DESCRIPTORES	NIVELES DE DESEMPEÑO			
	0	1	2	3
7.1. Reconoce las características básicas de las rocas. Las clasifica en los	No conoce las características básicas de las rocas de la	Clasifica algunas rocas de la zona, conoce los	Clasifica la mayoría de rocas de la zona en su grupo	Cita las características básicas de las rocas de la zona,

<p>tres grupos, pone ejemplos de cada uno de ellos y relaciona su forma y estructura con los procesos en los que se formaron.</p>	<p>zona ni de las rocas en general, no sabe los grupos de rocas que existen y no puede clasificar las rocas. Desconoce los procesos de formación de las rocas.</p>	<p>grupos y pone ejemplos, pero no reconoce las características básicas de las rocas y no las relaciona con su proceso de formación.</p>	<p>correspondient e a partir de sus características básicas, pero no las relaciona con los procesos de formación.</p>	<p>a partir de ellas las clasifica correctamente y explica adecuadamente los procesos en los que se formaron</p>
<p>2.1. Busca, selecciona e interpreta la información de carácter científico a partir de la utilización de diversas fuentes</p>	<p>Recoge poca información y además no es relevante. Consulta el folleto y ninguna fuente más. No aporta información sobre las características de las rocas de la zona o dicha información es incorrecta.</p>	<p>Recoge poca información de las fuentes consultadas y se deja cierta información relevante. Consulta el folleto y aporta solamente una fuente. Aporta escasos datos sobre las características de las rocas y algunos de ellos no son correctos.</p>	<p>Recoge bastante información de la que aparece en el folleto y en las fuentes consultadas. Consulta una sola fuente. Aporta pocos datos sobre las rocas.</p>	<p>Recoge toda la información más relevante que aparece en el folleto y en las fuentes consultadas. Además, consulta varias fuentes y aporta muchos datos sobre las características de las rocas.</p>

2.2. Transmite la información seleccionada de manera precisa utilizando diversos soportes.	La infografía contiene muy poca información y la presentación es deficiente. No emplea terminología científica.	La infografía contiene escasa información y la presentación no está muy cuidada. Utiliza poca terminología científica o no está bien empleada.	La infografía contiene bastante información, bien presentada. Utiliza algunos términos científicos sobre el tema.	La infografía contiene toda la información adecuada y precisa, presentada con claridad y utilizando terminología científica correctamente.
--	---	--	---	--

2. NOMBRE ACTIVIDAD: ACTIVIDAD TIC “Localización del entorno: Google Earth, SIGPAC”.

DESARROLLO: Localizar en diferentes mapas la situación del entorno del Lago Alonso. Los alumnos utilizan Google maps, Google Earth, SIGPAC y tienen que marcar el área con la herramienta “medir” y ver la medida en ha, localizar y marcar los datos y elementos de situación que se aportan en el folleto, así como dar la situación exacta del lugar (latitud y longitud).

TEMPORIZACIÓN: 2 horas.

LUGAR DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: En la sala de Informática del centro.

EVALUACIÓN: los alumnos dejarán en una carpeta de su escritorio una captura de pantalla con los elementos de geolocalización que se piden.

CIRCUITO BIOLÓGICO

MARCO CURRICULAR PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

BLOQUE 3. La biodiversidad en el planeta Tierra

CONTENIDOS:

-Plantas: musgos, helechos, gimnospermas y angiospermas.

-Relaciones tróficas: cadenas y redes.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Utilizar claves dicotómicas u otros medios para la identificación y clasificación de animales y plantas. Conocer y diferenciar los niveles tróficos y su importancia en los ecosistemas.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

Identifica ejemplares de plantas y animales propios de algunos ecosistemas o de interés especial por ser especies en peligro de extinción o endémicas.

Relaciona la presencia de determinadas estructuras en los animales y plantas más comunes con su adaptación al medio.

Clasifica animales y plantas a partir de claves de identificación.

Reconoce los diferentes niveles tróficos y sus relaciones en los ecosistemas, valorando la importancia que tienen para la vida en general el mantenimiento de las mismas.

ACTIVIDADES

1-NOMBRE ACTIVIDAD: Reconociendo las especies vegetales de nuestro entorno.

DESARROLLO: Se realiza una ruta desde el centro escolar hasta el Lago Alonso, haciendo paradas en los diferentes puntos de interés biológico. Los alumnos llevan hojas informativas facilitadas por Segovia Educa en Verde además de la aplicación de móvil Arbolapp, con lo que reconocerán las distintas especies arbóreas. Se hacen fotos de dichas especies y la información se recoge en un PowerPoint que explicarán a otros cursos inferiores mediante sesiones réplica.

TEMPORIZACIÓN: dos sesiones

LUGAR DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: entorno del Lago Alonso.

EVALUACIÓN: en la ruta los alumnos identificarán un mínimo de cinco especies y en el trabajo PowerPoint aparecerán fotografías de las plantas y sus características principales. Se valorará positivamente la puesta en escena de los alumnos en su exposición a los demás alumnos.

2-NOMBRE ACTIVIDAD: Etiquetado de especies de plantas y creación de códigos QR.

DESARROLLO: Los alumnos buscan información de las diez especies que se encuentran en el entorno del Lago Alonso y generan códigos QR con dicha información con las aplicaciones gratuitas disponibles online. (<https://es.qr-code-generator.com> , www.codigos-qr.com)

TEMPORIZACIÓN: 3 sesiones

LUGAR DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: entorno del Lago Alonso.

EVALUACIÓN: la información aportada tendrá rigor científico y las páginas a las que lleven los QR serán de organismos oficiales relacionados con el tema.

CIRCUITO BIOSALUDABLE

NOMBRE ACTIVIDAD: Naturaleza, salud y bienestar personal. Circuito Trainig

DESARROLLO: La salud es, junto a la ocupación activa, uno de los dos objetivos fundamentales de la Educación Física en Secundaria.

El entrenamiento en circuito es un método clásico de trabajo para esta asignatura. En este trabajo vamos a desarrollar la competencia motriz del alumnado al mismo tiempo que la condición física. La propuesta de ejercicios trata de proponer retos a los alumnos para que pongan en juego todos sus recursos motrices. Los niveles de intensidad que consigamos alcanzar tendrán relación con la motivación que generen dichos retos en los alumnos y las capacidades y habilidades de cada alumno.

Objetivos didácticos de esta actividad:

- Mejorar los niveles de condición física general.
- Mejorar los niveles de resistencia.
- Mejorar los niveles de fuerza general.
- Mejorar los niveles de coordinación, equilibrio y agilidad.
- Ser capaz de mejorar los resultados obtenidos en el test inicial.
- Desarrollar una actitud de colaboración y respeto hacia el grupo y materiales.

Competencias que se trabajan:

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

Contenidos:

Calentamiento.

Circuitos de condición física general (resistencia, fuerza, coordinación, equilibrio y agilidad).

Evaluación de la unidad.

Metodología Son muchos los aspectos metodológicos y organizativos que hay que tener en cuenta por parte del profesor de EF para conseguir una participación óptima del alumnado en sus clases. El amplio espectro de variables que intervienen (estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza, estrategias, agrupamientos, organización de espacios, tiempo, etc.) y las distintas opciones que presenta cada una de ellas, da lugar a multitud de combinaciones que el profesor decidirá en función de los objetivos perseguidos.

Recursos materiales

3 escaleras de suelo realizadas con ramas del lago.

6 balones de ejercicios fitball

12 combas

2 juegos de conos bajos

12 cintas métricas 1 m

4 bancos de piedra del entorno o murete de esa altura.

8 balones medicinales de 2/3 kg

10 esterillas de suelo

6 pares de mancuernas

3 balones de balonmano

Secuenciación de contenidos

Sesión 1: Probamos el circuito.

Breve descripción: Explicación y realización de los ejercicios básicos de cada uno de los grupos. Aspectos fundamentales y errores frecuentes de cada uno de los ejercicios. Relación de los ejercicios con las capacidades físicas básicas.

Sesión 2: Evaluación inicial.

Breve descripción: Calentamiento. Circuito de condición física. Estiramientos.

Sesiones 3, 4 y 5: Sesión de desarrollo de la condición física.

Breve descripción: Calentamiento. Circuito de condición física. Instrucciones para el trabajo del vídeo. Estiramientos.

Sesión 1: Probamos el circuito.

Objetivos específicos

Practicar el calentamiento específico para la carrera.

Conocer la ejecución correcta de los ejercicios propuestos.

Valorar la importancia de la participación activa en las sesiones de clase.

Conocer la relación entre el desarrollo de las capacidades físicas básicas con la mejora de la salud.

Contenidos

Explicación y realización de los ejercicios básicos de cada uno de los grupos. Aspectos fundamentales y errores frecuentes de cada uno de los ejercicios. Relación de los ejercicios con las capacidades físicas.

Materiales

Utilizaremos el mismo material que necesitaremos para toda la unidad y que se ha detallado anteriormente, ficha de ejercicios (Anexo 2)

Actividades

❖ CALENTAMIENTO

1. Acogida (5'/5') Explicamos a los alumnos en qué va a consistir la nueva unidad y la manera de funcionar. Se pondrán en círculo toda la clase.

2. Calentamiento (10'/15')

Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente.

❖ PARTE PRINCIPAL

3. Descripción y práctica del circuito (30'/45') Dividimos la clase en grupos de tres alumnos. Colocamos el material en el lago Alonso de manera que cada una de las 11 estaciones tengan espacio suficiente. (ver ANEXOS). Para explicar los ejercicios por primera vez tendremos las fichas de explicación de los ejercicios en las estaciones. Realizamos una demostración de todos los ejercicios recordando los aspectos fundamentales y los errores que no deben cometer para evitar lesiones. Realizamos una vuelta al circuito trabajando 45'' y descansando 15''. Repasamos cada uno de los ejercicios mientras descansan de la primera vuelta. Realizamos otra vuelta al circuito. Volvemos a repasar los aspectos clave de cada ejercicio.

❖ VUELTA A LA CALMA

4. Estiramientos (10'/55') Los alumnos realizan estiramientos en grupos de 5, utilizando unas tablas de ejercicios aportadas por el profesor.

Sesión 2: Evaluación inicial.

Objetivos específicos

Conocer y practicar el calentamiento específico para esta unidad.

Tener una actitud de colaboración en la fase de organización y recogida del circuito. Ejercitarse en circuito prestando atención especial a una correcta ejecución técnica. Registrar los datos de la evaluación inicial.

Contenidos

Calentamiento.

Circuito de condición física.

Estiramientos.

Actividades

❖ CALENTAMIENTO

1. Acogida (5'/5') Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.

2. Calentamiento (10'/15') Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente

❖ PARTE PRINCIPAL: EVALUACIÓN INICIAL

3. Circuito de mejora de la condición física (30'/45') Se divide la clase en grupos de 3 y se pone en práctica el entrenamiento en circuito. Se registran los datos de los ejercicios realizados en esta sesión

❖ VUELTA A LA CALMA

4. Estiramientos y registro de datos (10'/55') Los alumnos realizan estiramientos en grupos utilizando unas tablas de ejercicios aportadas por el profesor. En este periodo de tiempo deben registrar los datos de los ejercicios realizados en esta sesión.

Sesiones 3, 4 y 5: Sesión de desarrollo de la condición física

Objetivos específicos

Practicar el calentamiento específico para esta unidad de forma autónoma.

Tener una actitud de colaboración en la fase de organización y recogida del circuito. Ejercitarse en circuito prestando atención especial a una correcta ejecución técnica.

Registrar los datos de la sesión realizada.

Contenidos

Calentamiento.

Circuito de condición física. Estiramientos.

Instrucciones para el trabajo del vídeo.

Actividades

❖ CALENTAMIENTO

En estas tres sesiones, una vez conocido el nivel inicial del alumnado, el profesor podrá organizar la clase por grupos de nivel, lo que permitirá individualizar la carga que se le aplica a cada grupo de alumnos

1. Acogida (5'/5') Saludo y sumario de la sesión de clase que van a realizar.

2. Calentamiento (10'/15')

Movilidad articular, desplazamientos y estiramientos. La realización de un calentamiento adecuado es totalmente necesaria debido a la práctica de ejercicios nuevos para el alumnado y que son de intensidad suficiente.

❖ PARTE PRINCIPAL:

3. Circuito de mejora de la condición física (30'/45')

Se divide la clase en grupos de 3 y se pone en práctica el entrenamiento en circuito

❖ VUELTA A LA CALMA

4. Estiramientos y registro de datos (5'/50')

Los alumnos realizan estiramientos en grupos utilizando unas tablas de ejercicios aportadas por el profesor. En este periodo de tiempo registran los datos de los ejercicios realizados en la sesión. En esta parte de la sesión, se explica a los alumnos el trabajo en vídeo que deben realizar.

-TEMPORIZACIÓN: tres sesiones con diferente distribución temporal, dependiendo del grupo clase.

-LUGAR DE DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: centro y entorno del lago Alonso.

-EVALUACIÓN:

- Criterios de evaluación:
 - a.- Ejecutar ejercicios globales con corrección técnica.
 - b.- Participar de forma activa y consciente en las sesiones de clase.
 - c.- Mejorar sus niveles iniciales de ejecución en determinados ejercicios.
- Instrumentos de evaluación
 - a. Hoja de registro del profesor.
 - b. Hoja de registro del profesor.
 - c. Hoja de registro del alumno.

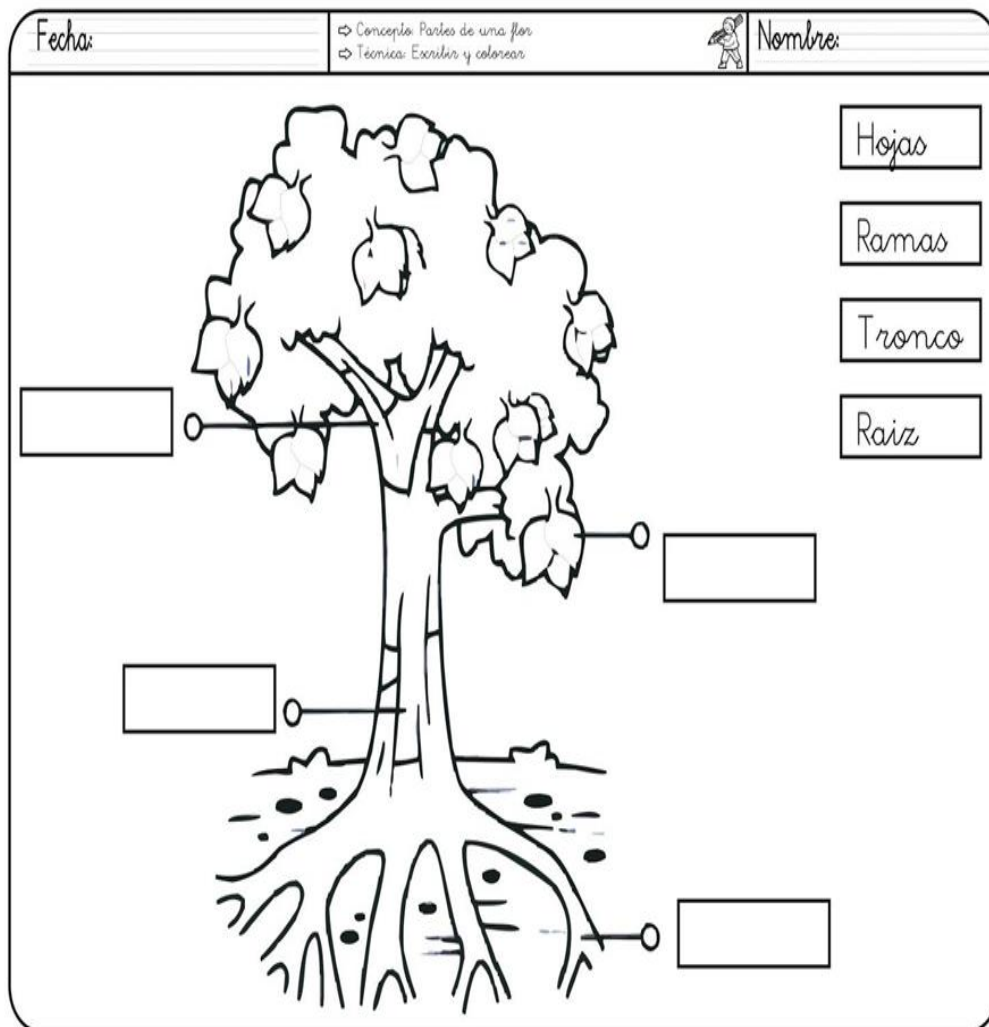
ANEXOS

1. ANEXO PLANO LOS TRES CIRCUITOS PROPUESTOS EN EL LAGO ALONSO



2. ANEXOS EDUCACIÓN INFANTIL

2-1 PARTES DEL ÁRBOL (ANEXO I)



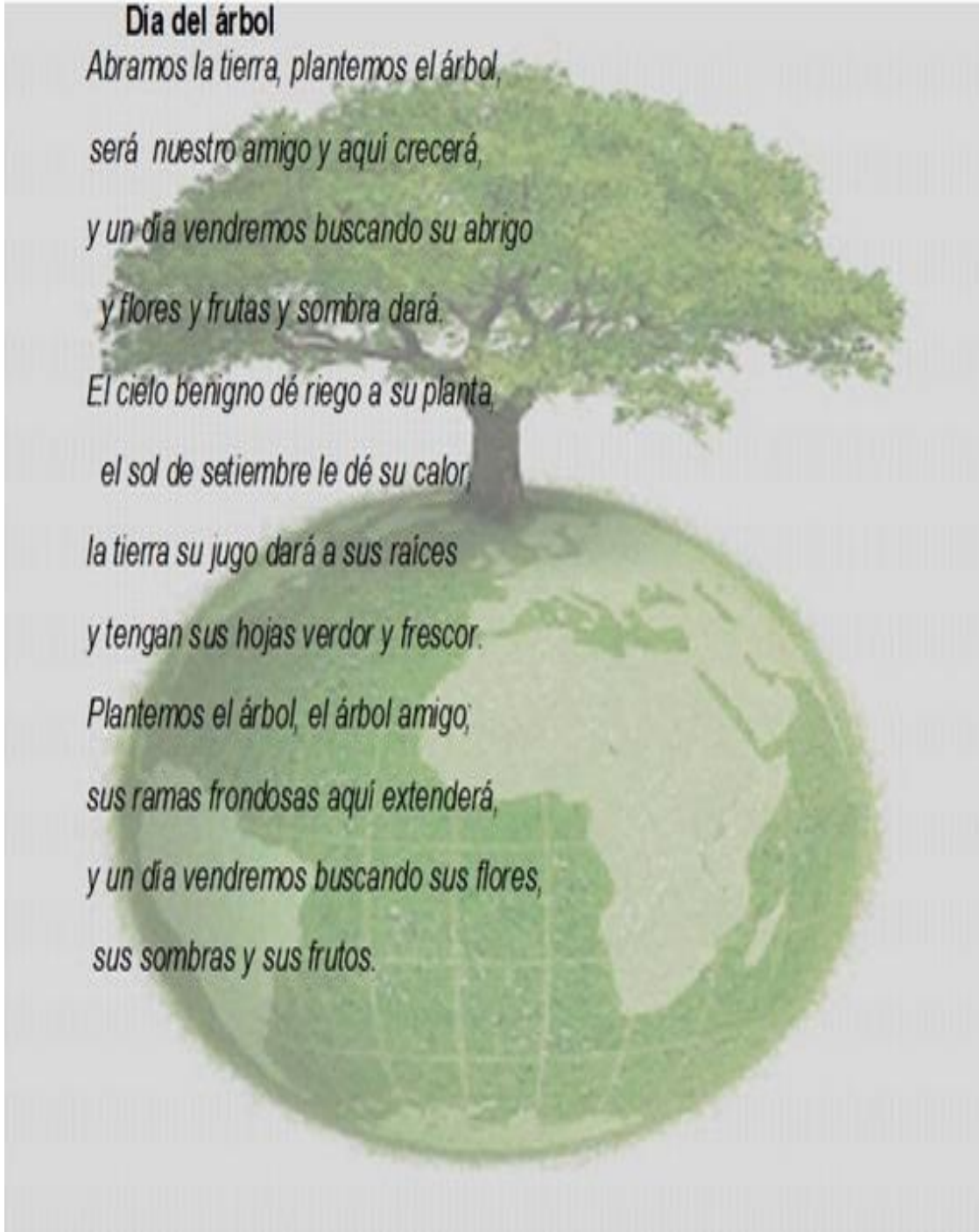
2.2 POEMA DEL ÁRBOL (ANEXO II)

Día del árbol

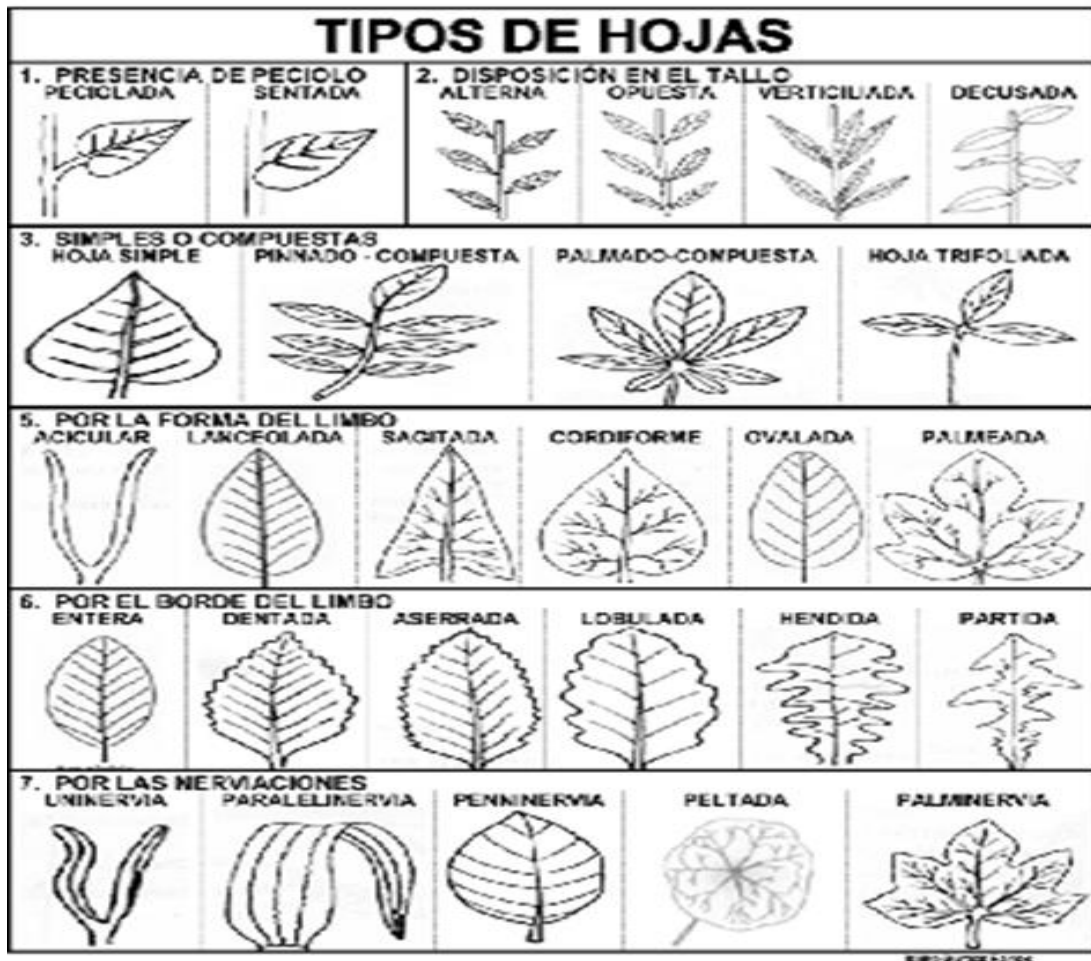
*Abramos la tierra, plantemos el árbol,
será nuestro amigo y aquí crecerá,
y un día vendremos buscando su abrigo
y flores y frutas y sombra dará.*

*El cielo benigno dé riego a su planta,
el sol de setiembre le dé su calor,
la tierra su jugo dará a sus raíces
y tengan sus hojas verdor y frescor.*

*Plantemos el árbol, el árbol amigo;
sus ramas frondosas aquí extenderá,
y un día vendremos buscando sus flores,
sus sombras y sus frutos.*



2.3 TIPOS DE HOJAS (ANEXO III)



3. ANEXOS EDUCACIÓN PRIMARIA

3-1 ANIMALES: MARIQUITA

3.2 ANIMALES: MARIPOSA

3.3 ECOSISTEMA SEGOVIANO I

3.4 ECOSISTEMA SEGOVIANO II

3.5 ECOSISTEMA SEGOVIANO III

4. ANEXOS EDUCACIÓN SECUNDARIA

4.1 RUTA WIKILOC



4.2 HOJAS INFORMATIVAS DE LAS DISTINTAS ESPECIES VEGETALES FACILITADAS POR EDUCA EN VERDE.

4.3 APLICACIÓN ARBOLAPP.

4.4 CREACIÓN CÓDIGOS QR

(<https://es.qr-code-generator.com> , www.codigos-qr.com)



4.5 CARTELERÍA DIFUSIÓN

4.6 ETIQUETAS

4.7 FOTOS Y VÍDEOS LAGO ALONSO

4.8 CONCURSO ENDESA ECOINNOVACIÓN EDUCATIVA

4.9 EXPLICACIÓN DETALLADA CIRCUITO SALUDABLE

NOMBRE ACTIVIDAD: Naturaleza, salud y bienestar personal. Circuito Trainig

ANEXO 1

EXPLICACIÓN DETALLADA DEL DESARROLLO DE LA UNIDAD

El trabajo en circuito es una forma conveniente para organizar y optimizar el tiempo al trabajar esta unidad. La propuesta a realizar trata de reducir los ejercicios y conseguir un menor tiempo de información inicial y, por tanto, comenzar a trabajar lo antes posible tras el calentamiento. En esta unidad se plantean paradas de dos tipos de actividades dentro del circuito. El primer tipo son las paradas reto que se repiten en todas las sesiones en el mismo espacio y con distintas variantes dentro de cada parada. En estas paradas los alumnos se enfrentan a una prueba cuantificable en la que tienen que mejorar su rendimiento sesión a sesión. Estos resultados serán anotados en una ficha individual a través de la cual los alumnos comprobarán su progreso. En estas paradas, además de trabajar algún componente relacionado con las capacidades físicas básicas, se incide también en el trabajo integrado de las capacidades coordinativas. El segundo tipo de paradas son las paradas de ejercicios globales. Son ejercicios básicos que irán progresando en complejidad: añadiendo materiales, nuevas acciones articulares o simplemente aumentando la carga. En estos ejercicios incidiremos en una correcta ejecución técnica que permita, además de trabajar algún componente de las capacidades básicas, mejorar el repertorio motriz de nuestros alumnos. En estas paradas evitaremos los ejercicios analíticos y daremos paso a ejercicios en los que intervengan una mayor cantidad de segmentos corporales. En las fichas anexas se pueden ver gráficamente los ejercicios organizados por bloques de trabajo. En cada circuito siempre debe haber una parada de cada uno de estos bloques. Según vayan pasando las sesiones se irá aumentando la dificultad y complejidad de cada bloque de ejercicios. Por otra parte, consideramos que las clásicas variables de volumen o intensidad son siempre una cuestión que debe ajustar el profesor en función del nivel de sus alumnos. Aspectos como el tiempo de trabajo y el descanso, el número de vueltas al circuito o el tiempo de descanso entre vueltas deben ser programados por el profesor en función de las características de su alumnado. La organización de las sesiones estará muy condicionada por variables como el entorno natural y el material.

Las fichas que se plantean para diseñar los circuitos pueden ser utilizadas por el profesor para que diseñen otros los circuitos, así como para otros momentos de la clase.

Propuesta de trabajo práctico

Con el fin de promover la participación activa y consciente de los alumnos, se propone un trabajo práctico en el que tienen cabida las nuevas tecnologías. Para ello, los alumnos, en grupos, deberán elaborar un video de un minuto donde expliquen un ejercicio de los que han aprendido a ejecutar correctamente a lo largo de la unidad. Tendrán que explicar la ejecución del ejercicio, así como los errores que hay que evitar y los puntos clave del ejercicio.

ANEXO 2

RETO: EJERCICIOS EN LADDER

DESCRIPCIÓN El objetivo del reto es que los alumnos sean capaces de pasar la escalera de 5 m de largo realizada con ramas o piedras del lago Alonso, un total de 10 veces en el tiempo establecido. Los alumnos irán pasando por niveles.

En el nivel básico tendrán que conseguir las 10 veces utilizando solo 2 maneras de pasar la escalera vegetal.

En el nivel medio tendrán que conseguir las 10 veces utilizando 6 maneras de pasar la escalera.

En el nivel avanzado tendrán que conseguir las 10 veces utilizando 10 maneras de pasar la escalera, llegando a inventar nuevas formas de pasarla.

-RODILLAS ARRIBA 1: de frente a la escalera y en sentido hacia delante pasaremos la escalera realizando un skipping con rodillas arriba. Solo un pie pasa por cada escalón alternativamente.

-RODILLAS ARRIBA 2: de frente a la escalera y en sentido hacia delante pasaremos la escalera realizando un skipping con rodillas arriba. Los dos pies han de pasar por cada uno de los escalones.

-LATERAL: nos situaremos lateralmente al principio de la escalera. Desde esta posición de partida realizaremos un skipping lateral pasando los distintos escalones hasta llegar al final. Los dos pies han de pasar por cada uno de los escalones.

-ICKY SHUFFLE: partiremos de frente a la escalera, pero situados ligeramente a un lado de la misma. Desde esa posición, realizamos dos pasos dentro de un escalón (el primero con el pie más cercano a la escalera). El tercer paso será fuera del escalón con el pie correspondiente al lado hacia el que nos desplazamos. Se repite el ejercicio hacia el lado contrario. La dirección del desplazamiento será frontal con ligero componente lateral a ambos lados.

-SALTO A PIES JUNTOS: de frente a la escalera y en sentido hacia delante pasaremos la escalera realizando saltos con los dos pies juntos. Los dos pies han de pasar por cada uno de los escalones simultáneamente.

-ABRO / CIERRO: de frente a la escalera y en sentido hacia delante comenzaremos a saltar cada uno de los escalones abriendo y cerrando las piernas alternativamente al paso de cada escalón. Si lo realizamos correctamente al pasar un escalón los dos pies acabarán dentro de la escalera y al pasar el siguiente los dos pies acabarán fuera de la escalera, a ambos lados.

ANEXO 2

RETO: EJERCICIOS CON EL FITBALL

DESCRIPCIÓN Encadenar una secuencia de ejercicios utilizando el fitball. El resultado del test es el número de ejercicios que somos capaces de realizar sin perder el equilibrio. -EQUILIBRIO DE BALANZA HACIA DELANTE CON EL FITBALL EN LAS MANOS: desde la posición de pie y apoyo monopodal, brazos hacia arriba con el fitball en las manos, dejaremos caer hacia delante el tronco a la vez que la pierna libre se extiende hacia atrás hasta llegar a situar el tronco y la pierna libre paralelos al suelo. Volver a la posición inicial sin perder el equilibrio.

-RODAR SOBRE EL FITBALL: desde la posición con la que se ha terminado el ejercicio anterior dejar el fitball en el suelo y, de manera controlada, rodar adelante sobre él desde el pecho hasta los pies ayudándonos de las manos.

-EQUILIBRIO DE DOS APOYOS CON LOS PIES EN EL FITBALL: mantendremos la posición con la que se ha terminado el ejercicio anterior durante al menos 5 segundos. Cadera, hombros y tobillos deben permanecer alineados.

-VOLVER A LA POSICIÓN INICIAL: desde la posición con la que se ha terminado el ejercicio anterior, es decir, en plancha con los pies sobre el fitball, desharemos el movimiento realizado sin perder el control rodando sobre el fitball desde los pies hasta el pecho para volver a la posición de pie.

-EQUILIBRIO EN FITBALL CON UN APOYO: sentarse sobre el fitball con un pie en el suelo y el otro elevado y mantener el equilibrio.

-EQUILIBRIO EN FITBALL SIN APOYOS: sentarse sobre el fitball. Una vez sentados retirar los pies del suelo y mantener el equilibrio durante 5 segundos.

ANEXO 2

RETO: EJERCICIOS CON COMBAS

DESCRIPCIÓN: El objetivo del reto es que los alumnos sean capaces de saltar a la comba sin fallar el tiempo establecido. Se presentarán 10 trucos diferentes. Se establecen 3 niveles de consecución del reto.

Nivel básico: 45'' con salto básico sin fallar.

Nivel medio: 45'' haciendo al menos 4 repeticiones consecutivas de 4 trucos escogidos libremente.

Nivel alto: 45'' haciendo al menos 4 repeticiones consecutivas de 8 trucos escogidos libremente.

-SALTO BÁSICO O A PIES JUNTOS: con los pies juntos saltaremos la comba sin movernos del sitio

-SLALOM: con los pies juntos saltaremos lateralmente hacia un lado y hacia otro de una línea imaginaria.

-SALTAMONTES: con los pies juntos, saltaremos llevando los pies delante y detrás de una línea imaginaria.

-PONI: el salto se realizará solo con un pie cada vez y será un salto lateral. Siempre se salta con el pie CONTRARIO al lado hacia el que nos movemos y se realizarán dos saltos antes de cambiar de dirección y de pierna de apoyo. Si se salta hacia la derecha es la pierna IZQUIERDA la que salta la comba.

-TIJERAS: posición de partida, los dos pies en el suelo, uno adelantado y otro retrasado formando unas tijeras. Se salta con los dos pies a la vez. Después del primer salto se van intercambiando la posición de los mismos al recepcionar en el suelo.

-ABRIR Y CERRAR: desde la posición básica de salto se alternará un salto con piernas cerradas con otro salto con piernas abiertas sucesivamente.

-RODILLAS ARRIBA: desde la posición básica de salto se realizará una elevación de rodillas alternativa a la vez que se salta la comba. En este ejercicio hay un momento en que los dos pies saltan la comba a la vez para luego elevar una rodilla y quedar sobre el otro pie. Al volver la rodilla elevada a su posición de partida se repetirá el ciclo con la otra rodilla.

-CARRERA: saltaremos la comba con una pierna y otra alternativamente a la vez que avanzamos en carrera hacia delante.

-PÉNDULO: Desde la posición de pies juntos saltaremos la comba DOS VECES con una pierna a la vez que produciremos un desplazamiento lateral de la pierna libre alejándola del cuerpo, repetiremos lo mismo DURANTE LOS DOS SALTOS SIGUIENTES con la otra pierna de tal forma que el movimiento de las piernas será lateral alternado a un lado y a otro mientras que el de la comba es anteroposterior.

ANEXO 2

RETO: TEST DE EQUILIBRIO MONOPODAL

DESCRIPCIÓN: Desde la posición de pie, nos situaremos con los brazos en jarra sobre el punto central. Desde esta posición se trata de desplazar 4 conos lo máximo posible por sus respectivas cintas métricas. El desplazamiento de los conos hay que realizarlo a la pata coja, es decir, una pierna de apoyo queda en el punto central y con la pierna libre desplazaremos los conos lo máximo posible. Si se sueltan las manos o se pierde el equilibrio el intento es nulo. El resultado del test es la suma de las distancias parciales alcanzadas con cada cono. El test ha de realizarse con los dos pies y el objetivo será alcanzar una cifra alta en la suma de los dos pies. A lo largo de la unidad se trata de hacer un test inicial y otro final. En las sesiones intermedias se pueden proponer las variantes abajo descritas para aumentar la complejidad de la tarea e ir desarrollando el equilibrio y la propiocepción.

Variante: realizar el ejercicio con 1-2 mancuernas.

Variante: realizar el ejercicio con un balón medicinal girando alrededor de la cintura. Variante: realizar el ejercicio a la vez que se realizan pases con un balón ligero a un compañero.

ANEXO 2

RETO: EJERCICIOS CON BALONES MEDICINALES

DESCRIPCIÓN: Este ejercicio consta de una secuencia de lanzamientos con balón medicinal. Se presentan 5 formas de lanzar el balón contra la pared del lago Alonso. El reto consiste en enviar el balón contra la pared 4 veces seguidas con cada modalidad de lanzamiento hasta completar los 5 tipos de lanzamiento. Por tanto, un ciclo completo se consigue con 20 lanzamientos. Se establecerá el resultado en función del número de ciclos de lanzamiento que el alumno complete (se contarán también medios ciclos si se han completado 3 de los 5 tipos de lanzamiento).

-Lanzamiento 1: lanzamiento del balón con pase de pecho. Muy cerca de la pared, en corto.

-Lanzamiento 2: lanzamiento del balón por encima de la cabeza, con dos manos. Muy cerca de la pared, en corto.

-Lanzamiento 3: lanzamiento con una mano por extensión de codo. Ir alternando manos. -
 Lanzamiento 4: lanzamiento con dos manos en salto por encima de la cabeza. Muy cerca de la pared, en corto.

-Lanzamiento 5: lanzamiento del balón con dos manos con rotación de tronco. Este lanzamiento es similar a realizar un pase de rugby con dos manos. El balón se sitúa a la altura de la cintura y el lanzamiento se produce por una torsión del tronco y extensión de brazos.

ANEXO 3

HOJA DE CONTROL PARA RETOS INDIVIDUALES

	NOMBRE	FECHA DE INICIO	FECHA FINAL
	COMBAS (básico, medio o avanzado) FITBALL (número de ejercicios con equilibrio)	BALÓN (número de ciclos) LADDER (básico, medio o avanzado)	EQUILIBRIO (resultado en cm)
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			

¿En qué ejercicios has alcanzado un nivel más alto?

¿En qué ejercicios has mejorado más?

¿Qué ejercicios piensas que están relacionados con las capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad?

¿Qué ejercicios piensas que están relacionados con las capacidades coordinativas: equilibrio, agilidad y coordinación?

¿Piensas que practicando el entrenamiento en circuito al aire libre conseguimos mejorar nuestra condición física y por lo tanto nuestra salud?

ANEXO 4

EJERCICIOS GLOBALES EJERCICIOS DE ASCENDER

DESCRIPCIÓN: Utilizando un murete natural o banco de piedra apropiado haremos ejercicios propios de los grupos musculares extensores de la rodilla y la cadera. Desde el suelo subimos una pierna al murete o banco y una vez que esté apoyada toda la planta del pie iniciaremos el ascenso de todo el cuerpo de manera que la rodilla de la pierna libre suba por encima de la altura del ombligo. El descenso lo haremos controlando la pierna libre hasta que se apoye en el suelo de nuevo. El siguiente ascenso se realizará con la otra pierna.

-Nivel 1: subir y bajar del murete llevando la rodilla libre al pecho y bajándola al suelo directamente. Una vez con cada pie.

-Nivel 2: subir y bajar del banco con un salto y cambio de piernas.

-Nivel 3: subir y bajar del banco subiendo la pierna libre al pecho y bajándola al suelo directamente. Una vez con cada pie. Se lleva un balón medicinal en las manos.

-Nivel 4: igual que el ejercicio anterior, subir y bajar del banco subiendo la pierna libre al pecho y bajándola al suelo directamente, una vez con cada pie, pero ahora se lleva un balón medicinal en las manos que sube por encima de la cabeza cuando estamos de pie sobre el banco y llevamos la rodilla libre a la altura del ombligo.

ASPECTOS FUNDAMENTALES: En la fase de ascenso elevar la rodilla libre al pecho. En la fase de ascenso mantener la pelvis en retroversión. En la fase de ascenso alinear el centro de gravedad con el pie apoyado en el banco. En la fase de descenso controlar la bajada.

ERRORES A EVITAR: Que los brazos se crucen por delante del cuerpo. Girar el tronco sobre el eje longitudinal.

ANEXO 4

EJERCICIOS GLOBALES. BURPEE

DESCRIPCIÓN: Nos colocaremos de pie mirando al frente con los brazos relajados. Partiendo de esta postura lo primero que haremos será agacharnos para apoyarnos con las palmas de las manos en el suelo. Es importante que cuando nos agachemos mantengamos la espalda recta y carguemos toda la tensión en los músculos de las piernas, que serán los que soporten toda la carga en esta posición. Una vez con los brazos apoyados en el suelo, llevaremos hacia ellos el peso a la vez que nos impulsaremos con los músculos de las piernas hacia atrás para colocar las piernas estiradas y apoyadas en el suelo por las puntas de los pies. De este modo nos quedaremos con los brazos apoyados en el suelo con las manos, el cuerpo recto y las piernas estiradas (en plancha). Las manos deben quedar paralelas al pectoral y los codos pegados lo máximo posible al tronco para así incidir en los tríceps. A partir de esta segunda postura, haremos una flexión y extensión de brazos. En el momento que estamos realizando la extensión de brazos, y de una sola vez, llevaremos las rodillas al pecho mediante un pequeño salto. Desde esta posición nos pondremos de pie con un pequeño salto vertical en el que extenderemos los brazos hacia arriba. Al caer de pie al suelo estaremos, de nuevo, en la posición inicial para repetir el ejercicio.

-*Burpee básico* (descrito anteriormente).

-Burpee con avance. Se realiza igual que el burpee básico pero ahora en vez de realizar un salto hacia arriba con extensión de brazos lo sustituiremos por un salto hacia delante. *-Burpee boca arriba.* Desde la posición de pie, realizaremos una flexión de piernas para rodar sobre nuestra espalda y acabar con una extensión de todo el cuerpo (piernas, tronco y brazos). Una vez en esta posición realizaremos el ejercicio de forma inversa para, una vez situados en flexión de piernas, ejecutar un pequeño salto vertical en el que extenderemos los brazos hacia arriba al igual que el burpee básico. La recepción del salto coincide con el comienzo del ejercicio. *-Burpee boca arriba y básico.* Este ejercicio alterna la ejecución del burpee básico con la ejecución de un burpee boca arriba. Después de realizar el salto vertical en el burpee básico se aprovechará la recepción del mismo para realizar el burpee boca arriba. De igual manera, tras la recepción del salto vertical del burpee boca arriba aprovecharemos para enlazar con el burpee básico. ASPECTOS FUNDAMENTALES: Mantener el abdomen activado. Colocar correctamente las manos en el suelo.

ERRORES A EVITAR: Saltar hacia delante y no hacia arriba. Hacer el ejercicio a una velocidad inadecuada.

ANEXO 4

EJERCICIOS GLOBALES. ZANCADA

DESCRIPCIÓN: Para realizar correctamente el ejercicio debemos colocarnos inicialmente de pie, con las piernas ligeramente separadas del ancho de la cadera. Al comenzar el movimiento debemos inspirar y efectuar una zancada, es decir, dar un paso adelante con una pierna manteniendo el torso lo más recto posible. La pierna desplazada hacia adelante se flexiona hasta que el muslo quede paralelo al suelo y la rodilla flexionada forme con la pierna un ángulo de 90°. La pierna que no se desplaza debe quedar anclada con el pie al suelo, pero desciende flexionando la rodilla. Regresamos a la posición inicial a la vez que espiramos.

-Zancada básica (explicado anteriormente)

-Zancada caminando. Este ejercicio es igual que la zancada básica pero una vez flexionadas las piernas, en lugar de volver a la posición inicial, se aprovechará para realizar otra zancada con la pierna correspondiente.

-Zancada girando sobre el propio eje. Partimos de la zancada básica. Una vez que se ha alcanzado el punto máximo de flexión de piernas y cuando se comienza a realizar una extensión de las mismas para volver al punto de partida, realizaremos simultáneamente una rotación de tronco de 180° durante la cual no despegaremos ninguno de los dos pies del suelo. Después de esta rotación realizaremos de nuevo la flexión de piernas en dirección opuesta a la realizada anteriormente.

-Zancada en el sitio llegando a tres amplitudes diferentes. Con tres piedras, marcaremos tres amplitudes diferentes de zancada que se deberán de ir alcanzando una tras otra. Realizaremos el ejercicio con ambas piernas.

ASPECTOS FUNDAMENTALES: El tronco ha de permanecer recto o con una ligera flexión hacia delante. Realizar un paso amplio facilita la realización correcta del ejercicio. No olvidar llevar la rodilla de la pierna atrasada hacia el suelo.

ERRORES A EVITAR: Que la rodilla supere al pie al realizar la flexión de pierna hacia delante

ANEXO 4

EJERCICIOS GLOBALES. PLANCHAS

DESCRIPCIÓN: Para comenzar el ejercicio debemos colocarnos boca abajo. Elevaremos el cuerpo despegándolo del suelo mediante el apoyo de manos, así como mediante la punta de los pies. El resto del cuerpo, desde la cabeza hasta los talones, debe quedar lo más alineado posible. Sin arquear demasiado la columna contraeremos el abdomen y mantendremos la posición de tabla o puente formado por el cuerpo durante unos 10-30 segundos. Respiraremos lo más normalmente posible, sin contener la respiración, aunque la activación de la musculatura abdominal la dificulte un poco. En este ejercicio no hay movimiento, pero sí contracción permanente de la musculatura abdominal.

-Plancha con antebrazos. Variar la posición de plancha y apoyar el peso sobre los antebrazos.

-El reloj. Desde la posición de plancha del ejercicio anterior, tratar de describir círculos con el ombligo.

-Rodillas a los codos. Desde la posición de plancha llevar las rodillas a los codos alternativamente, imprimiendo poco a poco una mayor velocidad.

-Plancha sobre dos o tres apoyos. Desde la posición de plancha con antebrazos levantar una de las dos piernas y, si se puede, el brazo contrario, de tal manera que ambos dejen de tener contacto con el suelo.

ASPECTOS FUNDAMENTALES: Mantener la pelvis en retroversión. Realizar una respiración lo más fluida posible. Colocar los brazos en la vertical de los hombros.

ERRORES A EVITAR: Dejar que la columna se arquee. Hacer el ejercicio más tiempo del que seamos capaces de mantener una postura correcta.