

UNIDAD DIDÁCTICA DE CARDIOCOMBAT PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA: SESIONES Y EVALUACIÓN

CARDIO COMBAT TEACHING UNIT FOR SECONDARY EDUCATION: SESSIONS AND EVALUATION

Autor:

Rivas, A.⁽¹⁾; Sainz de Baranda, P.⁽²⁾

Institución:

⁽¹⁾ IES Ginés Pérez Chirinos (ampamanu@hotmail.com)

⁽²⁾ Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo. Universidad de Castilla La Mancha.

Resumen:

La inclusión y el desarrollo de diferentes actividades colectivas en las salas de Fitness, han provocado que los docentes de Educación Física vayan incluyendo en forma de contenidos y adaptados a secundaria este tipo de actividades para ofrecer un amplio repertorio de prácticas de actividad física al alumnado lo más actualizado y novedoso posible, a la vez que se trabajan los contenidos propios del currículo. Este artículo es la continuación “Unidad Didáctica de Cardiocombat para secundaria: contextualización, contenidos, objetivos de aprendizaje y metodología” y en él se abordan profundamente la secuenciación de sesiones y los criterios de evaluación. Con este documento el docente tendrá un ejemplo claro de cómo desarrollar una Unidad Didáctica (UD) de Cardiocombat, donde motivará al alumno a que realice sus técnicas principales acompañado con una base musical, lo que propiciará la consecución de contenidos, objetivos y criterios de evaluación de los bloques de Condición Física y Salud, y Expresión Corporal (Ley Orgánica de Educación 2/2006), además de intentar crear hábitos de práctica de actividad física y mejorar su salud.

Palabras Clave: Cardiocombat, salud, coreografías, condición física, ritmo, educación secundaria.

Abstract:

The inclusion and development of various group activities in exercise classes have led physical education teachers to include content of this type of activity tailored to secondary school students to provide a wide range of physical activity practices for the students with the most current and innovative content as possible, while working on curriculum content. This article is the continuation of "Cardio combat teaching unit for secondary education: context, content, objectives and methodology of learning" and it looks closely at the sequencing of sessions and the evaluation criteria. With this document, teachers should have a clear example of how to develop a teaching unit of Cardio combat, which will motivate students to perform its primary techniques while accompanied with music, and which will foster the achievement of content, objectives and assessment criteria from the section of Physical Fitness and Health and Corporal Expression (Education Law 2/2006), in addition to trying to create habits of physical activity and improve health.

Key Words: Cardio combat, health, choreography, fitness, pace, secondary education.

1. INTRODUCCIÓN

El CARDIOCOMBAT es una actividad física colectiva que combina movimientos y posiciones sin contacto, desarrollados a partir de diferentes disciplinas de auto defensa (karate, Taekwondo, Fung Ku, Kick Boxing, Muay Thai y Taichi), con una base musical. Esta actividad se puede practicar tanto a nivel escolar como en centros de Fitness (Les Mills, 2006).

El Cardiocombat es una actividad novedosa y es cada vez más utilizada por los docentes en las clases de Educación Física para trabajar especialmente el Bloque 3 de contenidos (Expresión corporal), ya que es una forma divertida y completa de trabajar la coordinación, el ritmo, la estructura musical, la creatividad, así como mejorar las capacidades físicas básicas, técnicas de defensa personal, diferentes bailes, etc. También, es un magnífico instrumento

socio motriz y coeducativo, tiene amplias posibilidades y estilos, permitiendo respetar diferencias individuales, además de contribuir al logro de las competencias básicas, y en definitiva de favorecer a alcanzar el desarrollo integral del alumnado (Arteaga y Viciano, 1997).

Atendiendo al currículo de Educación Física, en 1º y 2º de la ESO (Educación Secundaria Obligatoria) se trabajan más contenidos propios de Expresión Corporal como la postura, los gestos y el ritmo con actividades variadas de diferentes danzas colectivas, y en 3º y 4º de la ESO, se le proporciona al alumnado las directrices necesarias para realizar una coreografía en grupo. Es por ello que se ha considerado 3º de la ESO un curso adecuado para el trabajo de esta UD, aunque se podrían introducir diferentes actividades en los dos cursos anteriores (por ejemplo incluir técnicas en UD de Acrosport o de danzas colectivas) para familiarizar al alumnado en estos contenidos y optimizar el desarrollo de esta UD en 3º de la ESO.

En líneas generales, con el desarrollo de esta UD (Unidad Didáctica) se pretende que los alumnos de 3º de la ESO se inicien en el aprendizaje básico del Cardiocombat, conociendo las diferentes técnicas de ejecución (similares a las de diferentes modalidades de defensa personal) y que sean capaces de elaborar sus propias coreografías con ellas. Se trata de proporcionar al alumno los recursos necesarios para una práctica autónoma del Cardiocombat. Para ello, se ha programado esta UD para que sea sencilla, coherente, eminentemente práctica, y con objetivos realistas y alcanzables.

En la Tabla 1 se muestra un resumen de las características principales de la misma. Consta de siete sesiones y, un momento idóneo para ponerla en práctica sería la última Unidad Didáctica de la segunda evaluación, ya que se considera que los alumnos en este momento ya se conocen y han establecido relaciones socioafectivas entre ellos para que no se sientan cohibidos con las actividades planteadas.

SECUENCIA DE ACTIVIDADES	<p>1º Ejercicios de familiarización de técnicas básicas de golpes y patadas.</p> <p>2º Aplicación de técnicas coordinadas con una base musical.</p> <p>3º Práctica de técnicas básicas y progresiones aplicadas en la coreografía.</p> <p>4º Puesta en práctica de calentamientos específicos para Cardiocombat.</p> <p>5º Actividades de perfeccionamiento de los movimientos en su relación con el tiempo.</p> <p>6º Elaboración de coreografías aplicando las técnicas ya aprendidas por grupos de 5-6 alumnos.</p> <p>7º Realización de propuesta de diferentes tipos de estiramientos en la vuelta a la calma.</p>
METODOLOGÍA	<p>TÉCNICAS DE ENSEÑANZA: Instrucción directa y técnica mediante la búsqueda.</p> <p>ESTILOS DE ENSEÑANZA: Mando directo, asignación de tareas, descubrimiento guiado y microenseñanza.</p> <p>ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA: Mixta.</p> <p>ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN: Actividades lúdicas con música que guste al alumnado.</p>
RECURSOS	<p>ESPACIALES: El pabellón cubierto.</p> <p>MATERIALES: Reproductor de CD, CD de música actual, aros, apuntes y ficha didáctica.</p> <p>HUMANOS: alumnado y docente.</p>
PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN	<p>OBSERVACIÓN: Escala de observación cualitativa (evaluación por grupos) y lista de control.</p> <p>EXPERIMENTACIÓN: Prueba escrita (tipo test) y ficha didáctica.</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar las actividades físicas, en este caso Cardiocombat, con los efectos más relevantes para la salud que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano. - Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad. - Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.

Tabla 1: Características principales de la UD.

Como continuación del artículo “Unidad Didáctica de Cardiocombat para Secundaria: contextualización, contenidos, objetivos de aprendizaje y metodología”, en el presente artículo se desarrollará en profundidad la secuenciación de sesiones y los criterios de evaluación. Se realizarán actividades variadas, con una progresión clara y un carácter abierto, dejando que el alumno utilice su creatividad para la elaboración de coreografías, y para facilitar la diversificación y niveles de enseñanza. Intentando dar un enfoque práctico a los contenidos, para implicar cognitivamente al alumnado.

La evaluación se centrará más en el esfuerzo y la participación, más que en la perfección el día de la evaluación final. Se evaluarán los contenidos a partir de unos indicadores que permitirán construir instrumentos de evaluación manejables, eficaces y objetivos.

2. SECUENCIACIÓN DE SESIONES

Esta UD para 3º de la ESO consta de siete sesiones con un carácter predominantemente práctico donde se trabajarán las técnicas básicas del Cardiocombat, al tiempo que se introducen conceptos de vocabulario básico, así como referencias acerca de su origen, modalidades, variantes, etc. Se tratará de que exista mucho tiempo de práctica para, en la última sesión, se realice una coreografía por grupos para valorar el grado de adquisición de los contenidos y autonomía por parte de los alumnos.

SESIÓN 1: Sesión teórica: origen, técnicas básicas, directrices a seguir para la construcción de coreografías (ver Figura 1), y utilidad para el desarrollo de la resistencia aeróbica y flexibilidad. También se realizará una familiarización con soporte musical de la estructura musical: bpm, tiempos, frases y bloques (por ejemplo: marcar con una palmada el master beat de cada bloque en una canción). Se le recomendará al alumno que traiga una venda de su casa (para vendarse la muñeca y la mano simulando a los guantes de boxeo y para inmovilizar la articulación de la muñeca en las técnicas de golpes).

Para realizar actividad física con soporte musical, debes conocer algunos conceptos básicos:

LA MÚSICA: el tiempo y las frases musicales

El tiempo es la velocidad de una melodía. Esta se calcula de la misma forma que cuando tomas tus pulsaciones. Se trata de contar el número de golpes ("beats") musicales que se dan en un minuto. Las técnicas básicas de Cardiocombat: golpes, bloqueos y esquives se hacen por lo general ocupando como mínimo dos tiempos (normal: velocidad adecuada de ejecución), aunque también se pueden hacer más rápido ocupando la mitad del tiempo (velocidad que requiere una buena técnica de ejecución).

Las frases musicales La música se construye con frases musicales. Una frase musical es la unión de ocho tiempos. Cuatro frases musicales constituyen un bloque musical, es decir en total 32 tiempos (4 x 8). En el inicio de la primera frase de un bloque, el ritmo es más marcado y decae conforme termina la frase. Por tanto hay que aprender a escuchar la música para saber cuando empieza la frase. Este comienzo es el que debemos hacer coincidir con el primer bloque de técnicas elaborado en la coreografía de cardiocombat. También es importante distinguir entre el tiempo fuerte y débil de la música. Los tiempos fuertes de una frase musical lo constituyen los "beats" impares (1, 3, 5...), y los débiles los pares (2, 4, 6,...), de tal forma que cada frase musical empieza siempre con un tiempo fuerte (1), y termina con uno débil (8).

C.-LAS TÉCNICAS BÁSICAS:

Las técnicas o ejercicios obligatorios a incluir en una coreografía cardiocombat son:

- **Posiciones:** posición de combate, posición frontal
- **Golpes:** Jab/ Cross, Hook, codazo lateral/ frontal/ atrás/ circular, golpes con las manos (ej. knife o cuchillo).
- **kicks** (o patadas): rodilla frontal/ lateral, Kick frontal/ lateral/ atrás/ circular.
- **Bloqueos:** normal o cruzado.
- **Esquives:** normal o en onda.

¿CÓMO CONSTRUIMOS UNA COREOGRAFÍA?

1º Lo primero que tenemos que hacer es analizar la canción que queremos utilizar para nuestra coreografía. Para ello contaremos los bloques musicales que tiene, y los dividiremos en dos partes, para poder repetir la misma estructura coreográfica con la otra pierna de guardia.

Ejemplo: Una canción con 16 bloques musicales.
De esos 16 bloques: realizaremos una coreografía de 8 bloques con la guardia derecha y la misma coreografía de 8 bloques con la guardia izquierda.

2º Una vez que conocemos cuántos bloques tenemos para la coreografía, y teniendo en cuenta los tiempos que ocupa cada técnica básica, diseñaremos una secuencia de ejercicios que ocupe 8 bloques, en la que al menos repetiremos **4 veces** cada una de las técnicas elegidas.

Ejemplo:

1º Bloque: [Desplazamiento lateral hacia la derecha (4 tiempos) + tijera (4 tiempos) + desplazamiento lateral de vuelta a la posición (4 tiempos) + guardia (4 tiempos)] x 2 = 32 t.

2º Bloque: Idem que el 1º.

3º Bloque: [2 jab (4 tiempos) + 2 cross (4 tiempos)] x 4 = 32 t.

4º Bloque: [2 hook derecha (4 tiempos) + 2 hook izquierda (4 tiempos)] x 4 = 32 t.

5º Bloque: [2 upper derecha (4 tiempos) + 2 upper izquierda (4 tiempos)] x 4 = 32 t.

6º Bloque: [Desplazamiento lateral hacia la derecha (4 tiempos) + tijera (4 tiempos) + desplazamiento lateral de vuelta a la posición (4 tiempos) + guardia (4 tiempos)] x 2 = 32 t.

7º Bloque: [Desplazamiento lateral hacia la derecha (4 tiempos) + tijera (4 tiempos) + desplazamiento lateral de vuelta a la posición (4 tiempos) + 1 tijera (4 tiempos)] x 2 = 32 t.

8º Bloque: Idem que el 7º.

3º Poner en práctica lo diseñado por si se quiere hacer alguna modificación antes de exponerlo a los compañeros.

Figura 1: Ficha didáctica sobre la estructura musical y construcción de coreografías.

SESIÓN 2: En el calentamiento: repaso y ampliación de técnicas básicas vistas mediante la realización en una canción de cada una de ellas dirigida por la profesora. En la parte principal de la sesión realizarán un ejemplo de canción con las mismas características que la coreografía de la evaluación (3 golpes, 3 kicks, 1 esquivé y 1 bloqueo como mínimo). Y en la que en la vuelta a la calma (50 % del tiempo de la sesión) se analizarán las técnicas utilizadas, las variantes utilizadas respecto a orientaciones, direcciones y trayectorias, así como la correcta ejecución mediante la visualización de un DVD demostrativo, así como la realización de estiramientos.

SESIÓN 3: Calentamiento: repaso de todas las técnicas ya vistas. Parte principal: análisis de la correcta ejecución (se le dará al alumno una ficha con los aspectos a tener en cuenta en la ejecución de cada una, ver imagen 1). Ejercicio con aros y picas (el espejo). Y preparación de la coreografía por grupos de 6 para la evaluación final. Vuelta a la calma: puesta en común y estiramientos en el bipedestación dirigidos por un alumno.

SESIÓN 4: Calentamiento: otro ejemplo de coreografía con las mismas características del de la evaluación. Parte principal: Circuito de Cardiocombat de iniciación (figura 2), y elaboración y práctica de la coreografía por grupos. Vuelta a la calma: propuesta de estiramientos por parejas en una colchoneta.

SESIÓN 5: Calentamiento: mismo ejemplo de la sesión 4 en el calentamiento, pero saldrán por grupos a ponerse al lado de la profesora para la ejecución. Parte principal: preparación de la coreografía lo más coordinadamente posible entre todos los componentes, indicaciones de la profesora a cada grupo (pueden añadirle ejercicios o desplazamientos y utilizar diverso material), y siguiendo los bpm de la música. Vuelta a la calma: propuesta de estiramientos individualmente en las espalderas.









ESTACIÓN 1	ESTACIÓN 2	ESTACIÓN 3	ESTACIÓN 4
<p>16 JAB</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rodillas semiflexionadas. - Espalda en posición normal. - Musculatura abdominal controlada. - Hombros hacia abajo. - Mano relajada hasta el momento final. - Puño debe rotar 90º desde la posición de guardia hasta el punto de impacto. - Cabeza con la mirada al frente.  <p>GUARDIA DE COMBATE 16 JAB (en 2 tiempos)</p>	<p>8 RODILLA 8 LATERALES (ALTERNANDO PIERNA)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puntas del pie mirando hacia delante. - Rodillas semiflexionadas. - Espalda ligeramente hacia atrás (extendida). - Musculatura abdominal controlada. - Cabeza con la mirada al frente.  <p>GUARDIA FRONTAL 8 RODILLAS FRONTALES (en 4 tiempos)</p>	<p>16 UPPER (ALTERNANDO DCHA-IZQ)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rodillas semiflexionadas. - Espalda en posición normal. - Musculatura abdominal controlada. - Hombro del brazo ejecutor se baja para hacer el movimiento. - Puño en supinación, pulgar mirando hacia nuestra cara. - Contracción de bíceps, deltoides anterior y pectoral. - Cabeza con la mirada al frente.  <p>GUARDIA DE COMBATE 16 UPPER (en 2 tiempos)</p>	<p>4 KICK 8 LATERALES (MISMA PIERNA) + QUEDO EN GUARDIA DE COMBATE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Punta del pie que apoya mirando hacia delante. - Pie que golpea en extensión (flexión plantar). - Rodillas semiflexionadas. - Espalda ligeramente inclinada hacia el lado contrario. - Musculatura abdominal controlada. - Cabeza con la mirada al frente.  <p>4 KICK LATERALES (en 4 tiempos) GUARDIA DE COMBATE</p>
ESTACIÓN 5	ESTACIÓN 6	ESTACIÓN 7	ESTACIÓN 8
<p>16 HOOK (ALTERNANDO DCHA. - IZQ.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rodillas semiflexionadas. - Espalda en posición normal. - Musculatura abdominal controlada. - Codo se eleva 90º lateralmente (abducción) para quedar a la misma altura que el hombro. - Palma de la mano hacia abajo. - Contracción de bíceps, deltoides anterior y pectoral. - Cabeza con la mirada al frente.  <p>GUARDIA DE COMBATE 16 HOOK (en 2 tiempos)</p>	<p>4 KICK 8 FRONTALES (MISMA PIERNA) + QUEDO EN GUARDIA DE COMBATE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puntas del pie mirando hacia delante. - Pie que golpea en flexión (flexión dorsal). - Rodillas semiflexionadas. - Espalda ligeramente hacia atrás (extendida). - Musculatura abdominal controlada. - Cabeza con la mirada al frente.  <p>4 KICK FRONTALES (en 4 tiempos) GUARDIA DE COMBATE</p>	<p>16 CODAZO 8 CIRCULARES (ALTERNANDO DCHA-IZQ)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rodillas semiflexionadas. - Espalda en posición normal. - Musculatura abdominal controlada. - Puño permanece siempre pegado al cuerpo. - Cabeza con la mirada al frente.  <p>GUARDIA DE COMBATE 16 CODAZOS CIRCULARES</p>	<p>4 KICK 8 ATRÁS (MISMA PIERNA) + QUEDO EN GUARDIA DE COMBATE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puntas del pie mirando hacia delante. - Pie que golpea en flexión (flexión dorsal). - Rodilla de la pierna que golpea mirando hacia el suelo. - Espalda ligeramente hacia delante (flexionada). - Musculatura abdominal controlada. - Cabeza con la mirada al frente.  <p>4 KICK ATRÁS (en 4 tiempos) GUARDIA DE COMBATE</p>

Figura 2: Circuito de Cardiocombat de iniciación.

SESIÓN 6: Calentamiento: igual sesión 5. Parte principal: ejecución de coreografías para el examen y pasar lista de control entre los grupos (como son 4 grupos de 6, se pondrán dos a realizar la coreografía y dos a evaluar, y después al revés). Aspectos a considerar para la evaluación final (figura 3). Vuelta a la Calma: estiramientos.

LISTA DE CONTROL PARA LA EVALUACIÓN RECÍPROCA	
<p>PLANILLA DE OBSERVACIÓN PARA EL ALUMNO COREOGRAFÍA CARDIOCOMBAT (__/__/11)</p> <p>Nombre del alumno que observa: _____</p> <p>Nombre del alumno observado: _____</p> <p>Rellena el cuadro con + (conducta motriz ajustada) o - (conducta motriz desajustada). Recuerda que esto no es una competición ni un concurso. Intenta ser lo más justo posible con el compañero/a al que observas.</p>	
1. <u>Ajuste rítmico:</u> se mueve rítmicamente con la música y de forma coordinada (brazos y piernas).	
2. <u>Ajuste técnico:</u> las técnicas básicas realizadas son ejecutados correctamente (sin errores). Mantiene en todo momento las guardias.	
3. <u>Aportación al grupo:</u> las técnicas van coordinadas con los/as componentes de su grupo, favoreciendo un buen trabajo grupal.	
4. <u>Fluidez y seguridad en la ejecución:</u> su seguridad en la realización de la coreografía hace que pueda ser un punto de referencia en la dirección del grupo.	
5. <u>Espíritu de sacrificio:</u> se esfuerza por mejorar, se implica y trabaja.	
OBSERVACIONES:	

Figura 3: Planilla de observación para el alumno.

SESIÓN 7: Coreografía por grupos y evaluación final.

En función de las características del alumnado y de la correcta progresión de las sesiones quizás se tendrá que añadir otra sesión para asegurar que los objetivos se cumplen correctamente.

3. EVALUACIÓN

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE:

Los criterios de evaluación prescriptivos establecidos en el Real Decreto de Enseñanzas Mínimas 1631/2006, relacionados con esta UD son:

- 1: *“Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquéllos que son más relevantes para la salud”.*
- 2: *“Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las*

actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad”.

- Y especialmente el 6: *“Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición”.*

Conforme a la legislación vigente, la evaluación se producirá en tres fases: inicial, formativa y sumativa, y afectará al aprendizaje del alumnado, al proceso de enseñanza, y a la validez, coherencia y eficacia de la propia UD.

- Evaluación inicial: en las actividades iniciales de calentamiento y familiarización realizaremos preguntas al grupo sobre el Cardiocombat y la identificación de los beats musicales. Además de intentar detectar el nivel de coordinación y habilidad del alumnado para que posteriormente hagan grupos de niveles mixtos para ayudarse unos a otros.

- Evaluación formativa: durante el desarrollo de las sesiones se observará de forma sistemática si los alumnos están asimilando los contenidos planteados, para poder establecer medidas de apoyo y repaso, con el fin de alcanzar los objetivos propuestos. Se propiciará la evaluación recíproca, ya que el alumnado tendrá que valorar a su compañero en una de las sesiones (en la sesión 6ª).

- Evaluación sumativa: al final de la UD los alumnos deberán entregar una prueba escrita (ficha didáctica) para evaluar el grado de adquisición de los conceptos, y en la última sesión una prueba práctica de realización de una coreografía con 3 golpes, 3 kicks, 1 esquive y 1 bloqueo como mínimo, y entregada previamente escrita en la planilla de observación, que determinará el grado de consecución de los objetivos. Se evaluarán las actitudes mediante el registro que tenemos de cada una de las sesiones sobre la participación del alumno.

Los procedimientos e instrumentos de evaluación del aprendizaje que se utilizarán serán los siguientes:

- Para evaluar los contenidos más conceptuales: mediante preguntas orales durante las clases y la elaboración de la ficha didáctica: deberes Web.
- Para evaluar los contenidos más procedimientos: se evaluará la elaboración de la coreografía en la ficha que ellos entregan por escrito, y la realización de la misma mediante una escala cualitativa.
- Para evaluar los contenidos más actitudes: se evaluarán a través de la observación sistemática del comportamiento y conducta de los alumnos con planillas de observación (figura 4).

PLANILLA DE OBSERVACIÓN PARA EVALUAR LAS ACTITUDES							
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA 2010-2011							
CURSO: 3º ESO A				2ª EVALUACION			
NOMBRE Y APELLIDOS	SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5	SESIÓN 6	SESIÓN 7
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
...							
24.							
F	Falta	V	Sin Ropa Deportiva	T	Móvil / Mp3...		
R	Retraso	L	Lesión / Enfermedad	X	Chicle / golosinas...		
CA	Dirige calentamiento	C	Respeto compañero/as	-	Mal comportamiento		
AH	Sin Aseo / Higiene	M	Respeto material	+	Buen comportamiento		

Figura 4: Evaluación diaria de las actitudes.

Los indicadores de evaluación del aprendizaje de la UD se exponen a continuación, estando subrayados los indicadores mínimos:

- Sabe los efectos beneficiosos que la práctica del Cardiocombat tiene sobre la salud. (Relacionado con la competencia básica 3, ver tabla 2).
- Identifica los beats de canciones y distingue el fraseo musical. (1, 3 y 7).
- Practica un repertorio variado de técnicas básicas de Cardiocombat. (1 y 3).
- Comprende aspectos básicos para la construcción de coreografías. (6, 7 y 8).

- Crea una coreografía en grupo para presentarla al resto de compañeros. (7).
- Participa en las actividades respetando la ejecución de los demás. (5).
- Valora el Cardiocombat como actividad de mejora de la condición física. (5 y 3).

Competencias Básicas	
1	Competencia en comunicación lingüística.
2	Competencia matemática.
3	Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
4	Tratamiento de la información y competencia digital.
5	Competencia social y ciudadana.
6	Competencia cultural y artística.
7	Competencia para aprender a aprender.
8	Autonomía e iniciativa personal.

Tabla 2: Competencias Básicas.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Arteaga, M. y Viciano, V. (1997). *Las actividades coreográficas en la escuela*. Barcelona: Inde.
2. Les Mills: Apuntes. (2006). MANUAL DEL INSTRUCTOR DE BODY COMBAT.
3. LEY ORGÁNICA 2/2006 de 3 de mayo de Educación (B.O.E. n. 10, 4 de mayo de 2006).
4. REAL DECRETO 1631/2006 de 29 de diciembre, de Enseñanza Mínimas.