

CUERPO, PERCEPCIÓN Y MOTRICIDAD

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso de Deporte está diseñado para estudiantes a partir de los 17 años, sin límite superior de edad. Su objetivo es promover la actividad física regular, el desarrollo de capacidades motrices y la adopción de hábitos saludables, al mismo tiempo que fomenta valores como el trabajo en equipo, el respeto, la honestidad y la responsabilidad. A través de una combinación equilibrada entre teoría y práctica, los estudiantes aprenderán a moverse con seguridad, a entender el cuerpo y sus respuestas ante el esfuerzo, y a aplicar principios básicos de técnica, táctica y prevención de lesiones en distintos contextos deportivos y recreativos. El curso se organiza en unidades que permiten un aprendizaje progresivo y significativo. Unidades planificadas (sin entrar en excesos de detalle) incluyen: - Unidad 1: Bienestar y fundamentos de la actividad física, con énfasis en la importancia de la salud, la hidratación, la nutrición y la autoevaluación de la condición física. - Unidad 2: Técnicas básicas y táctica de deportes de equipo y de uso individual, priorizando la seguridad, la técnica adecuada y la dinámica de juego limpio. - Unidad 3: Seguridad, higiene y prevención de lesiones, incluyendo calentamiento, enfriamiento, control de riesgos y respuestas ante situaciones de emergencia. - Unidad 4: Planificación de entrenamientos y hábitos de vida activa, con objetivos realistas, seguimiento y reflexión sobre el progreso personal. - Unidad 5: Participación comunitaria y ética deportiva, abarcando valores, fair play, inclusión y convivencia en entornos deportivos. La metodología favorece el aprendizaje activo: prácticas en pista o cancha, actividades cooperativas, simulaciones, autoevaluaciones y retroalimentación del docente. La evaluación es formativa y sumativa, considerando la participación, la mejora técnica, la ejecución de habilidades motrices, la aplicación de normas de seguridad y la capacidad de trabajar en equipo. Al finalizar el curso, los estudiantes deben ser capaces de planificar y adaptar pequeñas rutinas de ejercicio, demostrar habilidades técnicas básicas, y comportarse de manera responsable y solidaria en cualquier actividad física.

Competencias

- Participa de forma activa en actividades físicas y deportivas, manteniendo actitudes de juego limpio y respeto por los demás. - Demuestra desarrollo de habilidades motoras básicas y aplica técnicas fundamentales de diferentes disciplinas deportivas. - Analiza y toma decisiones seguras en situaciones de actividad física, priorizando la prevención de lesiones. - Planifica, ejecuta y evalúa rutinas de entrenamiento simples para su propio progreso físico. - Trabaja en equipo, comunicándose de manera efectiva y colaborando para lograr objetivos comunes. - Aplica conocimientos de bienestar, nutrición e higiene para mantener un estilo de vida activo. - Muestra responsabilidad, ética y compromiso durante la participación en actividades deportivas y recreativas. - Reflexiona sobre su aprendizaje y propone mejoras continuas en hábitos y prácticas deportivas.

Requerimientos

- Ropa deportiva adecuada y calzado cómodo para actividades físicas diarias. - Agua suficiente y botella reutilizable para mantenerse hidratado durante las sesiones. - Acceso a instalaciones o áreas designadas para la práctica de deportes (internas o externas) y material básico (pelotas, tapetes, conos, etc.) según la unidad. - Espacio para calentamiento y estiramientos, además de normas de seguridad y primeros auxilios básicos. - Compromiso de asistencia y puntualidad, así como respeto a las normas de convivencia y a las instrucciones del docente. - Material personal mínimo para registrar avances (cuaderno o formato digital para anotaciones de progreso y reflexiones).

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Cuerpo, estructura y movimiento

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar componentes principales del sistema esquelomúsculo y articulaciones y su función en el movimiento.
- Analizar cómo la postura y la alineación afectan la ejecución de movimientos y la prevención de lesiones.
- Demostrar prácticas de cuidado corporal (calentamiento, estiramientos, enfriamiento) que faciliten el rendimiento y la seguridad.

Contenidos Temáticos

1. **Anatomía básica para el movimiento** – Descripción de huesos, músculos y articulaciones y su papel en la movilidad cotidiana y en la práctica física.
2. **Postura y alineación corporal** – Cómo la alineación correcta mejora el rendimiento y reduce tensiones y lesiones.
3. **Cuidado del cuerpo y prevención de lesiones** – Estrategias de calentamiento, estiramiento, enfriamiento y hábitos saludables.

Actividades

1. **Exploración de la postura** – Observación y discusión guiada de diferentes posturas en distintas actividades. Se identifican músculos trabajados y posibles mejoras de alineación. Puntos clave: reconocimiento visual de la alineación, relación entre estructuras y movimientos, prácticas de corrección postural.
2. **Rango de movimiento y articulaciones** – Ejercicios simples para explorar rangos de movilidad de hombros, cadera y rodilla; registro de sensaciones y limitaciones para favorecer un movimiento suave y seguro.
3. **Calentamiento y enfriamiento guiados** – Sesión estructurada con rotaciones, estiramientos dinámicos y respiración. Puntos clave: preparación para la actividad, recuperación y prevención de lesiones.
4. **Proyecto de hábitos saludables** – Elaboración de un plan personal de autocuidado corporal (rutina de calentamiento, estiramientos, manejo de cargas) y registro de resultados durante una semana. Conclusiones sobre eficacia y ajustes.

Evaluación

La evaluación se alinea a los objetivos de aprendizaje mediante:

- Observación de la ejecución de ejercicios de postura y calentamiento, con retroalimentación formativa (40%).
- Cuestionario corto sobre estructuras corporales, articulaciones y funciones (20%).
- Producto final: plan de autocuidado corporal y registro de hábitos durante una unidad (40%).

Unidad 2: Unidad 2: Percepción, sentidos y orientación en el movimiento

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar funciones de los sentidos relevantes para la motricidad: visión, audición, propiocepción y equilibrio.
- Aplicar estrategias de atención selectiva, feedback y autoevaluación para mejorar técnicas de movimiento.
- Analizar cómo la percepción del entorno influye en la seguridad y el rendimiento durante las actividades.

Contenidos Temáticos

1. **La visión y la atención en el movimiento** – Cómo la fijación de la mirada y la atención influyen en la ejecución de una tarea.
2. **Propiocepción y equilibrio** – Señales corporales que nos dicen la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio.
3. **Integración sensorial y seguridad** – Cómo combinar información de sentidos para evitar errores y lesiones.

Actividades

1. **Seguimiento visual y atención dirigida** – Tareas de seguimiento de objetos en movimiento y cambios de entorno para mejorar la precisión de la mano y el ojo.
2. **Ejercicios de equilibrio y propiocepción** – Actividades en superficies suaves o inestables (balón, colchoneta) para entrenar sensación corporal y estabilidad.
3. **Sesión de retroalimentación y reflexión** – Registro de sensaciones, impacto de señales corporales y ajuste de técnicas en base al feedback.
4. **Taller de orientación espacial** – Juegos y tareas de navegación en el espacio para reforzar la seguridad y la planificación motora.

Evaluación

Evaluación centrada en la percepción y el uso seguro de la motricidad:

- Observación de la ejecución con énfasis en uso de la visión, equilibrio y control postural (30%).
- Cuestionario corto sobre conceptos de percepción y sentido (20%).
- Portafolio de ejercicios con autoevaluación y plan de mejoras (50%).

Unidad 3: Unidad 3: Motricidad, coordinación y práctica del movimiento

Objetivos de Aprendizaje

- Demostrar habilidades de coordinación óculo-manual y coordinación general en tareas progresivas.
- Planificar y ejecutar secuencias de movimiento con control de ritmo y precisión.
- Evaluar el progreso personal y ajustar estrategias para mejorar la técnica y seguridad.

Contenidos Temáticos

1. **Coordinación y control motor** – Cómo coordinar ojos, manos y cuerpo para realizar acciones con precisión.
2. **Ritmo, timing y secuencias** – Creación de secuencias motoras y control del tempo en tareas simples y complejas.
3. **Evaluación del progreso y seguridad** – Registro de avances, retroalimentación y adaptación para evitar lesiones.

Actividades

1. **Circuito de coordinación** – Actividades en estaciones que combinan coordinación ojo-mano, equilibrio y cambios de dirección. Puntos clave: fluidez, precisión y ritmo.
2. **Ritmo y secuencias de movimiento** – Secuencias de movimientos en pareja o individual con indicaciones de tempo y repetición para mejorar la precisión.
3. **Retroalimentación y autoevaluación** – Diario de progreso, autoevaluación de técnica y ajustes para cada sesión.
4. **Proyecto final: coreografía sencilla** – Creación y ensayo de una secuencia de movimientos coordinados que combine múltiples destrezas motoras, con reflexión final sobre el aprendizaje.

Evaluación

La evaluación de esta unidad se basa en la ejecución técnica y la capacidad de autogestión:

- Observación de la ejecución de movimientos y coordinación (35%).
- Rúbrica de control de ritmo, precisión y fluidez (25%).
- Portafolio de autoevaluación y plan de mejora (40%).