

Beneficios de practicar deporte descalzo en niños

Educación Física | Nutrición y salud

Descripción del Curso

En el marco de la asignatura Nutrición y salud, este curso propone una experiencia educativa que integra hábitos saludables de alimentación, actividad física y seguridad personal. Diseñado para estudiantes de 9 a 10 años, el curso enfatiza el desarrollo de competencias motrices, conocimiento práctico sobre nutrición y toma de decisiones responsables en situaciones de vida real. La Unidad 1, Beneficios de practicar deporte descalzo en niños, guía la comprensión de cómo andar descalzo en contextos seguros y supervisados puede contribuir al desarrollo motor, al equilibrio y a la seguridad durante la actividad física. La unidad propone identificar al menos tres beneficios concretos de practicar deporte descalzo en niños, describiendo cómo se manifiestan en el cuerpo (pies, músculos y articulaciones), en el equilibrio y en la seguridad durante el juego. A través de actividades prácticas, discusiones guiadas y reflexión personal, los estudiantes explorarán la propiocepción, la fuerza del arco del pie, la activación de músculos estabilizadores y la mejora de la coordinación motora fina y gruesa. Se hará especial hincapié en normas básicas de seguridad, higiene y cuidado personal para mantener la integridad física durante las prácticas. El curso integra conceptos de nutrición y salud para apoyar un estilo de vida activo: hidratación adecuada, energía suficiente antes y después de la actividad, y una alimentación que favorezca el rendimiento y la recuperación. Se enfatiza la importancia de contextos seguros y supervisados, superficies apropiadas y un enfoque respetuoso hacia las diferencias individuales. Las sesiones favorecen la participación colaborativa, el pensamiento crítico y la comunicación clara, permitiendo al alumnado transferir lo aprendido a situaciones cotidianas como jugar al aire libre, hacer deporte en la escuela o participar en actividades familiares. En resumen, este curso busca promover un desarrollo integral: física, cognitiva y social, conectando prácticas de actividad física descalza con hábitos de nutrición y seguridad. Al finalizar la unidad, los estudiantes deberían sentirse capaces de justificar los beneficios del descalzado en contextos adecuados y aplicar normas de seguridad y cuidado personal en diferentes escenarios de la vida diaria y escolar.

Competencias

- Identificar y explicar al menos tres beneficios de practicar deporte descalzo en niños y relacionarlos con aspectos de salud, nutrición y seguridad.
- Aplicar normas básicas de seguridad e higiene en contextos de actividad física descalza.
- Desarrollar habilidades de observación y reflexión para evaluar el impacto del descalzado en el cuerpo, el equilibrio y la seguridad.
- Demostrar coordinación motora, equilibrio y propiocepción mediante actividades prácticas.
- Comunicar ideas de forma clara y respetuosa durante discusiones y reflexiones, fomentando el aprendizaje colaborativo.
- Planificar y regular la participación en actividades físicas considerando las condiciones del entorno y la supervisión.
- Desarrollar pensamiento crítico para tomar decisiones seguras y responsables en situaciones reales.

Requerimientos

- Espacios amplios y seguros para actividades descalzas, con suelo adecuado y supervisión docente.
- Ropa deportiva cómoda y, cuando corresponda, recomendaciones de higiene de pies para las actividades descalzas.
- Material didáctico: guías impresas, fichas de actividades, videos educativos y una rubrica de evaluación.
- Recursos tecnológicos básicos (proyector, tablet o computadora) para apoyos visuales y registro de actividades.
- Protocolo de seguridad y higiene para actividades descalzas (limpieza de pies, revisión de superficies, normas de convivencia).
- Evaluaciones formativas y sumativas: observación en clase, portafolio de reflexiones y pruebas cortas de comprensión.
- Adaptaciones pedagógicas para estudiantes con necesidades especiales, conforme a normativa escolar.
- Participación de la familia para apoyar hábitos saludables en casa y en la escuela.
- Duración estimada de la unidad y distribución de sesiones (planificación por sesión, con tiempos adecuados para cada actividad).

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Beneficios de practicar deporte descalzo en niños

Objetivos de Aprendizaje

- Especificar al menos tres beneficios de practicar deporte descalzo en niños, con ejemplos concretos.
- Describir cómo el descalzado afecta el cuerpo (pies, músculos y articulaciones) durante la actividad física.
- Explicar cómo practicar deporte descalzo puede mejorar el equilibrio y la seguridad durante el juego, identificando normas básicas de seguridad.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Beneficios en el cuerpo

Conocer y entender cómo el descalzado fortalece músculos de los pies y piernas, mejora la pisada y la propiocepción.

2. Tema 2: Equilibrio y coordinación

Explorar cómo la sensibilidad de la planta del pie ayuda a mantener el equilibrio y la coordinación en movimientos simples y complejos.

3. Tema 3: Seguridad y prevención de lesiones

Analizar prácticas seguras para practicar deporte descalzo, normas de higiene, áreas adecuadas y señales de dolor o incomodidad para prevenir lesiones.

Actividades

- **Actividad: Observación crítica de la pisada**

Descripción: En parejas, observan cómo se siente la pisada descalza al caminar, correr y saltar en superficies seguras. Registran sensaciones, diferencias respecto al calzado y concluyen qué ejercicios fortalecen los pies.

Puntos clave: sensaciones en distintas superficies, registro de datos, comparación entre pisadas, reflexión sobre fortalecimiento de pies y músculos.

Aprendizajes: comprender la importancia de la planta del pie, la propiocepción y la seguridad en el deporte descalzo.

- **Actividad: Reto de equilibrio descalzo**

Descripción: En una estación de juego, realizan tres ejercicios de equilibrio descalzo (caminar en línea, salto a pies juntos, equilibrio en un pie) y anotan mejoras a lo largo de la semana.

Puntos clave: control del cuerpo, coordinación ojo-mano, progresión de dificultad.

Aprendizajes: importancia del equilibrio para prevenir caídas y mejorar el rendimiento deportivo.

- **Actividad: Seguridad y normas**

Descripción: Discusión guiada y juego de roles sobre normas de seguridad al practicar deporte descalzo en la escuela y en casa (superficies adecuadas, higiene de pies, cuándo parar). Registra una lista de normas en cartel.

Puntos clave: higiene, superficies seguras, señales de dolor, cuándo detener la actividad.

Aprendizajes: identificar prácticas seguras y saber actuar ante incomodidad o dolor.

Evaluación

La evaluación valorará el logro de los OBJETIVOS ESPECÍFICOS y del OBJETIVO GENERAL mediante las siguientes medidas:

- **Rúbrica de observación de habilidades** - Observa la participación en las actividades, registro de datos y aplicación de normas de seguridad. Criterio: cumple con demostrar al menos tres beneficios identificados y muestra mejora en equilibrio y seguridad.
- **Cuestionario corto** - Preguntas sobre beneficios, efectos en el cuerpo, equilibrio y seguridad. Criterio: identifica y explica correctamente al menos 3 beneficios y describe normas de seguridad.
- **Portafolio de evidencias** - Recopila un cartel de normas, registro de sensaciones y progresión de equilibrio. Criterio: evidencia de aprendizaje activo y reflexión personal.