

Rutinas de autocuidado físico y mental antes y después de entrenar

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso de Deporte, dirigido a estudiantes de 9 a 10 años, propone trabajar de forma integral el autocuidado físico y mental como base para practicar de manera segura y agradable la actividad física. A lo largo de cuatro semanas, el alumnado explorará acciones simples y efectivas para preparar el cuerpo antes de entrenar, gestionar la recuperación y cuidar las emociones durante y después de la práctica deportiva. Mediante actividades breves y colaborativas, se fomenta la responsabilidad personal, la atención al entorno y el respeto por los compañeros, promoviendo hábitos que pueden trasladarse a su vida diaria. Las unidades se organizan para que el alumnado descubra, practique y pueda reflexionar sobre su propio cuidado: - Unidad 1: Mi mini rutina de autocuidado previa. En parejas, crean una micro-rutina de preparación previa al entrenamiento, incorporando hidratación, calentamiento, respiración y verificación del entorno para empezar con seguridad. - Unidad 2: Registro de enfriamiento y recuperación. Se registra una rutina de enfriamiento y recuperación tras una clase de educación física, con foco en estiramientos, hidratación e higiene, para evitar molestias y favorecer el restablecimiento del cuerpo. - Unidad 3: Sesión de reflexión sobre autocuidado mental. Tras la actividad física, se practica una respiración guiada y se comparte cómo se siente el grupo, trabajando manejo de emociones, enfoque y descanso mental. - Unidad 4 (aproximación final): Integración de hábitos y aplicación en situaciones reales. Se consolidan las rutinas aprendidas y se plantean acciones de autocuidado para distintas situaciones deportivas y recreativas. La evaluación valora la capacidad del alumnado para identificar y describir acciones de autocuidado físico y mental antes y después de entrenar, fortaleciendo la autonomía y la seguridad. Se apoya en la observación de las prácticas de calentamiento y enfriamiento, la ficha personal de autocuidado (3-4 acciones previas y 3-4 posteriores) y un breve cuestionario o verbalización sobre los beneficios de estas acciones. En conjunto, el curso busca desarrollar una actitud proactiva hacia el bienestar, la seguridad y el aprendizaje activo en contextos deportivos y de la vida diaria, en un marco de aprendizaje colaborativo y respetuoso.

Competencias

- Comprender y aplicar acciones de autocuidado físico y mental antes, durante y después de la actividad física, para mantener el cuerpo y la mente en condiciones adecuadas. - Desarrollar hábitos de hidratación, calentamiento adecuado, enfriamiento seguro y recuperación funcional como parte de la rutina deportiva. - Desarrollar la capacidad de observación y reflexión para identificar necesidades propias y de sus compañeros, promoviendo un entorno seguro y de apoyo. - Capacidad de planificación y registro: crear y completar fichas de autocuidado con acciones específicas antes y después de una sesión de entrenamiento. - Comunicar de forma clara y respetuosa las sensaciones, emociones y beneficios relacionados con el autocuidado, favoreciendo la empatía y la cooperación en pareja y en grupo. - Resolver problemas simples de seguridad y organización en la práctica deportiva, aplicando procedimientos aprendidos en

situaciones reales. - Desarrollar autoevaluación y metas de mejora personal, fortaleciendo la autonomía y la responsabilidad hacia su propio bienestar. - Demostrar actitudes de inclusión, juego limpio y cuidado del entorno durante las actividades físicas y las sesiones de reflexión.

Requerimientos

- Materiales personales: cuaderno o ficha de autocuidado, bolígrafo, ropa y calzado deportivo cómodo, botella de agua. - Espacio seguro y adecuado para actividades en parejas y ejercicios de calentamiento y enfriamiento. - Recursos didácticos: fichas de autocuidado, instrucciones breves para cada unidad, y guías de observación para la docente. - Organización temporal: 4 semanas de curso con sesiones semanales dedicadas a cada unidad y una sesión de integración final. - Evaluación y registro: plantilla para la ficha de autocuidado (3-4 acciones previas y 3-4 posteriores) y rúbrica de observación para las prácticas. - Accesibilidad y seguridad: adaptar las actividades para atender a la diversidad del grupo y garantizar entornos libres de riesgos, con supervisión adecuada.

Unidades del Curso

Unidad 1: Rutinas de autocuidado físico y mental antes y después de entrenar

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer las acciones de autocuidado físico necesarias antes de entrenar (calentamiento, hidratación, revisión del equipo y entorno seguro).
- Reconocer las acciones de autocuidado mental antes y después de entrenar (técnicas de respiración, concentración, manejo de emociones y descanso mental).
- Aplicar un plan breve de autocuidado para una sesión de entrenamiento, incluyendo pasos antes y después.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Preparación física y mental previa

Desarrollar hábitos para activar el cuerpo y concentrar la mente antes de entrenar.

1. Hidratación adecuada antes de empezar (agua, cantidad sugerida según la edad).
2. Calentamiento general y específico de 5-10 minutos para mover articulaciones y músculos.
3. Ejercicios de respiración y concentración para preparar la mente.
4. Chequeo rápido del equipo y del entorno para entrenar con seguridad.