

Que los estudiantes se desenvuelvan de manera autónoma a través de su motricidad cuando se relaciona como su imagen corporal y la aceptación de los ot

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso de Educación Física y Deporte está dirigido a estudiantes de 13 a 14 años y busca promover el bienestar físico, la seguridad y una imagen corporal positiva a través de la práctica motriz, la reflexión y el trabajo en equipo. El aprendizaje combina actividades prácticas, orientación pedagógica y momentos de autoevaluación para desarrollar habilidades físicas, cognitivas y sociales que puedan aplicarse en la vida cotidiana. Cada unidad conecta el movimiento con principios de seguridad, prevención de lesiones y construcción de una autoestima saludable, fomentando hábitos de cuidado personal y respeto mutuo. En la Unidad 5, Diseño y Presentación de una Secuencia Motriz Personal, el alumnado diseña una secuencia motriz propia compuesta por 4 a 6 movimientos cuyo objetivo es promover seguridad e imagen corporal positiva. Luego la practica con retroalimentación de pares y la presenta ante el grupo para fortalecer el aprendizaje entre iguales y la capacidad de comunicarse de manera clara y respetuosa. Esta experiencia refuerza competencias de planificación, ejecución, análisis crítico y reflexión, preparando a los estudiantes para participar de forma segura y consciente en actividades físicas diversas fuera del aula.

Competencias

- Planificar, diseñar y adaptar una secuencia motriz de 4-6 movimientos con énfasis en seguridad y autoestima corporal.
- Practicar la secuencia con retroalimentación de pares y realizar ajustes para mejorar la seguridad, la claridad y la eficacia.
- Presentar la secuencia de forma clara, respetuosa y colaborativa ante el grupo.
- Analizar críticamente la relación entre movimiento, seguridad y bienestar emocional, promoviendo hábitos de cuidado personal.
- Colaborar en un entorno de aprendizaje entre pares, fomentando la inclusión y el apoyo mutuo.
- Reflexionar sobre el aprendizaje, valorar la retroalimentación y proponer mejoras para prácticas futuras.

Requerimientos

- Asistencia regular a las sesiones de clase y participación activa en las actividades prácticas y de presentación.
- Ropa y calzado adecuados para educación física, así como material básico de seguridad y emisión de criterios de equidad y respeto.

- Diseño previo de una secuencia motriz de 4-6 movimientos, con objetivos de seguridad y autoestima corporal, y un guion breve para la presentación.
- Práctica de la secuencia con retroalimentación de pares y registro de ajustes realizados.
- Presentación oral y/o visual de la secuencia ante el grupo, con énfasis en claridad, seguridad y respeto hacia los demás.
- Registro de reflexión sobre el aprendizaje, la experiencia de aprendizaje entre pares y ideas de mejora para futuras prácticas.
- Cumplimiento de normas de convivencia, seguridad y ética deportiva durante todas las actividades.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Imagen corporal y comunicación motriz

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar tres aspectos de la imagen corporal que influyen en la participación deportiva.
- Describir, con ejemplos, cómo el lenguaje corporal y la ejecución de movimientos comunican seguridad o inseguridad.
- Analizar situaciones simples de interacción motriz que afecten la imagen corporal de los compañeros y proponer respuestas respetuosas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Imagen corporal y participación deportiva. Descripción corta: exploramos qué componentes de la imagen corporal influyen en la toma de decisiones motrices y en la participación en actividades físicas.
2. **Tema 2:** Lenguaje corporal y seguridad. Descripción corta: identificamos gestos, posturas y miradas que transmiten confianza o inseguridad durante movimientos básicos.
3. **Tema 3:** Movimientos que comunican confianza. Descripción corta: prácticas de postura, alineación y respiración para proyectar seguridad al realizar acciones simples.

Actividades

1. **Actividad 1: Observación de lenguaje corporal en deporte** - Se miran videos cortos de deportistas y se registran señales de seguridad e inseguridad en postura, mirada y ritmo de movimiento. Puntos clave: identificar posturas estables, mirada enfocada, respiración pausada. Aprendizaje: lectura de señales no verbales y su impacto en la participación.
2. **Actividad 2: Práctica de posturas de seguridad** - En pareja, se practican posturas base (baja tensión, espalda neutra, tronco alineado) y se instrumenta un feedback entre iguales. Puntos clave: alineación, centro de gravedad, estabilidad. Aprendizaje: conciencia corporal y control del cuerpo propio.

3. **Actividad 3: Descripción de movimientos y confianza** - Se analizan movimientos simples (correr, saltar, lanzar) y se describe si la ejecución transmite seguridad o inseguridad, proponiendo ajustes. Aprendizaje: relación entre técnica y percepción de seguridad.
4. **Actividad 4: Rúbrica de retroalimentación positiva** - Elaboración y uso de una breve rúbrica entre pares para comentar lenguaje corporal durante una secuencia motriz, enfatizando aspectos de seguridad y apoyo mutuo. Aprendizaje: lenguaje respetuoso y crítica constructiva.

Evaluación

Se evalúa el logro de los objetivos mediante:

- Identificación y descripción de tres aspectos de la imagen corporal con ejemplos de seguridad/inseguridad (logrado/en desarrollo).
- Capacidad para describir señales de lenguaje corporal en movimientos básicos y proponer ajustes concretos (logrado/en desarrollo).
- Participación en las actividades de reflexión y discusión sobre el impacto de la imagen corporal en la práctica deportiva (logrado/en desarrollo).

Unidad 2: Unidad 2: Respeto, inclusión y convivencia en equipo

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer comportamientos que fomentan inclusión o dificultan la participación de los demás.
- Demostrar comunicación verbal y no verbal respetuosa y colaborativa en situaciones de equipo.
- Diseñar y aplicar dinámicas de juego o práctica que favorezcan la inclusión de todos los compañeros.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Diversidad y participación. Descripción corta: comprender que las diferencias corporales enriquecen el juego y requieren ajustes simples para incluir a todos.
2. **Tema 2:** Comunicación respetuosa. Descripción corta: estrategias de lenguaje verbal y gestual que facilitan la cooperación y reducen tensiones.
3. **Tema 3:** Reglas inclusivas. Descripción corta: diseño de normas y dinámicas que permiten la participación de todos sin excluir a nadie.

Actividades

1. **Actividad 1: Mapeo de roles y fortalezas** - En equipo, identifican habilidades y roles para distribuir tareas de forma equitativa. Aprendizaje: valorar la diversidad y evitar estereotipos.
2. **Actividad 2: Role-playing de comunicación respetuosa** - Escenarios en los que se practica mensaje claro, escucha activa y apoyo entre pares. Aprendizaje: empatía y lenguaje positivo.

3. **Actividad 3: Dinámica de inclusión** - Juegos modificados para que todos participen, con pausas para feedback y ajustes. Aprendizaje: diseño de experiencias inclusivas.
4. **Actividad 4: Reflexión y compromisos** - Diario corto de reflexión individual y plan de acción para mejorar la convivencia en equipo. Aprendizaje: responsabilidad personal y colectiva.

Evaluación

Se evalúan los siguientes aspectos:

- Capacidad para identificar prácticas que fomentan la inclusión (logrado/en desarrollo).
- Uso de comunicación respetuosa durante la cooperación en equipo (logrado/en desarrollo).
- Participación en dinámicas de inclusión y cumplimiento de compromisos de equipo (logrado/en desarrollo).

Unidad 3: Unidad 3: Rutinas seguras y autoestima corporal

Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar una rutina de calentamiento adaptada a las necesidades propias y de los compañeros.
- Ejecutar una fase de enfriamiento que favorezca la reflexión sobre la autoestima corporal.
- Adaptar ejercicios para diferentes condiciones físicas manteniendo la seguridad.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Calentamiento seguro. Descripción corta: principios de seguridad, control de intensidad y progresión de movimientos.
2. **Tema 2:** Enfriamiento y autoestima. Descripción corta: estiramientos suaves y reflexión guiada sobre la imagen corporal.
3. **Tema 3:** Adaptaciones y diversidad motriz. Descripción corta: ajustar ejercicios para distintos cuerpos sin perder la seguridad.

Actividades

1. **Actividad 1: Diseño de calentamiento en parejas** - Cada pareja crea una secuencia de 6-8 movimientos adaptados, con indicaciones de intensidad y seguridad. Aprendizaje: planificación, seguridad y cooperación.
2. **Actividad 2: Sesión de enfriamiento con reflexión** - Estiramientos suaves seguidos de un momento de reflexión sobre cómo la rutina favorece la autoestima. Aprendizaje: vínculo entre cuerpo y bienestar emocional.
3. **Actividad 3: Modificación de ejercicios** - Se proponen adaptaciones simples para ejercicios básicos y se evalúan efectos en la seguridad y en la percepción de sí mismo.
4. **Actividad 4: Registro de seguridad y autoestima** - Diario rápido de observaciones y recomendaciones para futuras prácticas. Aprendizaje: metacognición y mejora continua.

Evaluación

Se evalúa el logro de los objetivos mediante:

- Diseño de una rutina de calentamiento adaptada (logrado/en desarrollo).
- Conducción de enfriamiento que promueva la autoestima y reflexión (logrado/en desarrollo).
- Capacidad para adaptar ejercicios con criterios de seguridad y diversidad (logrado/en desarrollo).

Unidad 4: Unidad 4: Roles, liderazgo y autonomía en prácticas deportivas

Objetivos de Aprendizaje

- Asumir roles de liderazgo en tareas de equipo durante prácticas deportivas.
- Comunicar de forma clara y respetuosa las ideas, instrucciones y retroalimentación.
- Ejecutar tareas asignadas con responsabilidad y coordinación entre integrantes.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Liderazgo compartido en equipos. Descripción corta: distribuir responsabilidades y apoyar a los demás.
2. **Tema 2:** Comunicación eficaz en acción. Descripción corta: lenguaje claro, escucha activa y retroalimentación constructiva.
3. **Tema 3:** Rotación de roles y organización de prácticas. Descripción corta: organización de tareas, tiempos y cooperación.

Actividades

1. **Actividad 1: Mini-partidos con roles rotatorios** - Se asignan roles (líder, comunicador, ejecutor) y se alternan en cada juego. Aprendizaje: responsabilidad y trabajo en equipo.
2. **Actividad 2: Taller de comunicación en el campo** - Dinámicas de intercambio de instrucciones y escucha activa durante la práctica. Aprendizaje: claridad y respeto.
3. **Actividad 3: Plan de roles** - El equipo elabora un plan de roles con reglas de juego y acuerdos de conducta. Aprendizaje: organización y convivencia.
4. **Actividad 4: Retroalimentación entre pares** - Evaluación entre iguales enfocada en la ejecución y la comunicación durante las prácticas. Aprendizaje: mejora continua y reconocimiento mutuo.

Evaluación

Se evalúan los siguientes aspectos:

- Utilización de roles y liderazgo en diferentes situaciones (logrado/en desarrollo).
- Claridad y eficacia de la comunicación durante la práctica (logrado/en desarrollo).
- Calidad de la ejecución de tareas y cooperación en equipo (logrado/en desarrollo).

Unidad 5: Unidad 5: Diseño y presentación de una secuencia motriz personal

Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar una secuencia de 4-6 movimientos con enfoque en seguridad y autoestima corporal.
- Practicar la secuencia con retroalimentación de pares y hacer ajustes.
- Presentar la secuencia de forma clara y respetuosa frente al grupo.
- Reflexionar sobre el aprendizaje entre pares y las posibles mejoras para futuras prácticas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Diseño de secuencias motrices. Descripción corta: criterios de seguridad y positividad corporal en la selección de movimientos.
2. **Tema 2:** Presentación y comunicación ante pares. Descripción corta: lenguaje corporal, claridad verbal y apoyo mutuo.
3. **Tema 3:** Retroalimentación entre iguales. Descripción corta: recoger, procesar y aplicar comentarios para mejora.

Actividades

1. **Actividad 1: Boceto de la secuencia** - Lluvia de ideas y selección de 4-6 movimientos con justificación de seguridad y efectos en la imagen corporal. Aprendizaje: planificación y criterio.
2. **Actividad 2: Ensayo y autoevaluación** - Prueba la secuencia, autoevalúa seguridad y dominio de movimientos, ajustando según sea necesario. Aprendizaje: autoajuste y responsabilidad.
3. **Actividad 3: Presentación ante pares** - Exposición breve de la secuencia, con explicación de beneficios para la seguridad y la imagen corporal. Aprendizaje: comunicación y valoración entre pares.
4. **Actividad 4: Retroalimentación y mejoras** - Reciben comentarios de compañeros y realizan ajustes finales. Aprendizaje: mejora continua y aprendizaje entre iguales.

Evaluación

Se evalúan los siguientes aspectos:

- Diseño de la secuencia de 4-6 movimientos con foco en seguridad e imagen corporal positiva (logrado/en desarrollo).
- Calidad de la práctica y capacidad de incorporar retroalimentación (logrado/en desarrollo).
- Claridad de la presentación y capacidad de explicar la relación entre seguridad e imagen corporal (logrado/en desarrollo).