

Educación física

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

La asignatura Deporte está diseñada para estudiantes de 15 a 16 años, con el objetivo de promover un desarrollo integral que combine salud física, hábitos de vida y habilidades prácticas aplicables en el día a día. El curso se organiza en cinco actividades centrales, cada una orientada a cultivar hábitos saludables, pensamiento crítico y autonomía en el cuidado del cuerpo. A través de un enfoque activo y participativo, los estudiantes experimentan, evalúan y ajustan prácticas para mejorar su bienestar general y su rendimiento en situaciones cotidianas.

- **Actividad 1: Registro de hábitos nutricionales y de sueño** - Los estudiantes registran su alimentación y descanso durante una semana y proponen mejoras. Aprendizaje activo: autoobservación y planificación de cambios.
- **Actividad 2: Plan de calentamiento y enfriamiento** - Diseñar una rutina de calentamiento previa y de enfriamiento posterior para una sesión típica. Aprendizaje activo: diseño y evaluación de la efectividad.
- **Actividad 3: Sesión de prevención de lesiones** - Ejercicios de fortalecimiento, equilibrio y movilidad para reducir riesgos. Aprendizaje activo: ejecución y control de técnica.
- **Actividad 4: Recuperación y stretching** - Rutina final de recuperación y estiramientos para favorecer la eliminación de tensión muscular. Aprendizaje activo: autorregulación y cuidado del cuerpo.
- **Actividad 5: Proyecto de vida activa** - Elaboración de un plan personal de metas a 6-8 semanas, con indicadores de progreso y revisión. Aprendizaje activo: planificación y autoevaluación.

Objetivo: La evaluación recoge: comprensión de nutrición y descanso, capacidad de diseñar y aplicar calentamientos y enfriamientos, y habilidades para prevenir lesiones. Herramientas: cuestionarios breves, rúbricas de calentamiento/recuperación y observación de prácticas seguras.

Especificaciones: 3 semanas.

Competencias

- Capacidad para aplicar principios de nutrición y sueño saludable en la vida diaria, con reflexión crítica y toma de decisiones informadas.
- Habilidad para diseñar y adaptar rutinas de calentamiento y enfriamiento que optimicen el rendimiento y reduzcan el riesgo de lesiones.
- Capacidad para identificar riesgos, realizar ejercicios de fortalecimiento, equilibrio y movilidad y practicar técnicas de prevención de lesiones de manera segura.
- Desarrollo de hábitos de recuperación, autorregulación y cuidado del cuerpo para mantener el bienestar físico y mental.
- Planificación y autoevaluación en proyectos de vida activa, estableciendo metas realistas, indicadores de progreso y revisión periódica.

Requerimientos

- Ropa deportiva adecuada y agua para las sesiones.
- Cuaderno o dispositivo para registrar observaciones y planificaciones.
- Espacios y materiales proporcionados por la institución para las actividades de calentamiento, prevención de lesiones y estiramientos.
- Permiso para participar en actividades físicas y consentimiento informado si es necesario.
- Acceso a cuestionarios cortos y rúbricas para la evaluación formativa.
- Compromiso de asistencia y participación durante las 3 semanas del curso.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Fundamentos de salud y condición física

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar componentes de la aptitud física (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad y composición corporal) y su relación con la salud.
- Practicar y diseñar un calentamiento y una sesión de entrenamiento básica adecuada al alumnado.
- Analizar hábitos de salud y seguridad en la práctica física, promoviendo un estilo de vida activo y seguro.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Salud y aptitud física** - Descripción corta: Conceptos de salud, aptitud física y su impacto en el bienestar diario.
2. **Tema 2: Calentamiento, enfriamiento y seguridad** - Descripción corta: Importancia de preparar el cuerpo para el ejercicio y evitar lesiones.
3. **Tema 3: Componentes de la aptitud física** - Descripción corta: Resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad y composición corporal.

Unidad 2: Unidad 2: Habilidades motrices y coordinación

Objetivos de Aprendizaje

- Mejorar coordinación, equilibrio y destrezas motrices a través de secuencias de movimientos simples.
- Aprender y aplicar técnicas básicas de ejecución de movimientos (carreras, saltos, giros) con énfasis en la seguridad.
- Desarrollar hábitos de práctica constante y evaluación de progreso personal.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Coordinación, equilibrio y orientación espacial** - Descripción corta: Estrategias para mejorar la sincronización de movimientos y la conciencia corporal.
2. **Tema 2: Motricidad gruesa: carrera, salto y giro** - Descripción corta: Patrones básicos de desplazamiento, saltos y rotaciones controladas.
3. **Tema 3: Técnica y seguridad en movimientos** - Descripción corta: Posturas correctas, aterrizajes seguros y prevención de lesiones menores.

Unidad 3: Unidad 3: Deportes en equipo y estrategias de juego

Objetivos de Aprendizaje

- Comprender las reglas básicas de al menos dos deportes colectivos y su ética deportiva.
- Desarrollar habilidades de comunicación y trabajo en equipo durante las prácticas y juegos reducidos.
- Aplicar tácticas simples y tomar decisiones adecuadas en situaciones de juego.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Reglas, ética y seguridad en deportes de equipo** - Descripción corta: Normas básicas, juego limpio y seguridad en la práctica.
2. **Tema 2: Pases, recepciones y trabajo en equipo** - Descripción corta: Técnicas de pase y recepción y la importancia de la comunicación.
3. **Tema 3: Estrategias básicas de ataque y defensa** - Descripción corta: Conceptos simples para organizar jugadas y cubrir espacios.

Unidad 4: Unidad 4: Vida activa, nutrición y prevención de lesiones

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar principios básicos de nutrición, hidratación y descanso que optimizan el rendimiento físico.
- Diseñar y aplicar un calentamiento y enfriamiento adecuados a cada sesión de actividad física.
- Reconocer señales de sobreentrenamiento y aplicar medidas de prevención de lesiones y seguridad.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Nutrición, hidratación y descanso para la actividad física** - Descripción corta: Alimentación equilibrada, hidratación y hábitos de sueño para apoyar el rendimiento.
2. **Tema 2: Calentamiento y enfriamiento adecuados** - Descripción corta: Protocolos para preparar el cuerpo y favorecer la recuperación.

3. **Tema 3: Prevención de lesiones y seguridad** - Descripción corta: Señales de alerta, ejercicios de fortalecimiento y hábitos seguros en la práctica.