

Clases de boxer educativo

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso de Educación Física, orientado a estudiantes de 9 a 10 años, propone un enfoque integral que vincula la actividad física con el desarrollo de la autorregulación, la responsabilidad por el aprendizaje y la toma de decisiones en contextos reales. La unidad 8, Registro de progreso y establecimiento de metas para la próxima sesión, se enmarca dentro de un programa que promueve el movimiento, la coordinación motriz y el bienestar, así como valores como el juego limpio, la cooperación y la comunicación efectiva. En este módulo se elaborará un registro de progreso personal y se establecerán metas realistas para la próxima sesión, fortaleciendo la autoevaluación y la planificación. Los estudiantes identificarán una fortaleza y un área de mejora, y formarán metas simples y alcanzables (SMART) para avanzar en su desempeño. A lo largo del curso, se combinan actividades prácticas de habilidades motrices, juegos cooperativos y rutinas cortas de ejercicio con momentos de reflexión guiada, para consolidar hábitos saludables y la capacidad de aplicar lo aprendido en situaciones cotidianas. El diseño pedagógico favorece la participación activa, la retroalimentación gradual y la adaptación de retos al ritmo de cada estudiante, creando un ambiente seguro, inclusivo y motivador que fomenta la curiosidad, la autonomía y la responsabilidad personal en el marco del desarrollo integral.

Competencias

- Demostrar capacidad de autoevaluación y autorregulación del aprendizaje en actividades de Deporte.
- Identificar fortalezas y áreas de mejora y formular metas SMART simples para la próxima sesión.
- Elaborar y completar un registro de progreso personal con ejemplos concretos del aprendizaje y el desempeño físico.
- Aplicar estrategias de planificación para mejorar el rendimiento físico y fomentar hábitos saludables fuera de la clase.
- Participar de forma cooperativa, respetando normas, comunicándose de manera asertiva y promoviendo un clima positivo en equipo.
- Transferir habilidades de organización y disciplina a contextos reales, como juegos, deportes y actividades recreativas diarias.

Requerimientos

- Ropa deportiva adecuada, calzado cómodo y agua suficiente para cada sesión.
- Espacio seguro para la práctica (gimnasio, patio o sala polideportiva) y supervisión del docente.
- Participación activa en todas las actividades y compromiso con el registro de progreso semanal.
- Entrega y revisión del formato de progreso con ejemplos concretos de lo aprendido y metas para la próxima sesión.

- Asistencia regular y actitud de juego limpio, respetando a compañeros y normas de convivencia.
- Materiales mínimos (cuaderno o cuaderno digital, bolígrafo) y disponibilidad para registrar avances y metas.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Seguridad y convivencia en la clase de boxeo educativo

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer las normas de seguridad en la sala, el uso del equipo y la distribución del espacio.
- Expresar la importancia de la convivencia respetuosa y las conductas adecuadas en clase.
- Aplicar las normas básicas durante actividades de calentamiento y ejercicios sin contacto.

Contenidos Temáticos

1. **Normas de seguridad de la sala y del equipo** – Descripción breve de cómo organizar el espacio, ordenar los materiales y cuidar el equipo para evitar accidentes.
2. **Convivencia y respeto en la clase** – Reglas de interacción, escucha activa, turnos y cooperación entre compañeros.
3. **Prácticas sin contacto con seguridad** – Protocolo de ejercicios sin impacto para asegurar movimiento controlado y prevención de golpes accidentales.

Actividades

1. **Actividad 1: Presentación de normas** - Tema: conocer y explicar las normas básicas de seguridad y convivencia. Actividad de aprendizaje activo en parejas para exponer una norma a la clase y justificar su importancia. Puntos clave: seguridad del espacio, cuidado del material, respeto. Aprendizaje: identificar normas esenciales y su aplicación diaria.
2. **Actividad 2: Mapa del espacio y circulación** - Tema: identificar zonas seguras y rutas de paso en la sala. Actividad con mímica y recorrido guiado. Puntos clave: distancia entre alumnos, rutas claras, evitar distracciones. Aprendizaje: priorizar la seguridad y la organización del entorno.
3. **Actividad 3: Role-play de convivencia** - Tema: practicar conductas respetuosas en parejas. Actividad de simulación de conflictos y resolución pacífica. Puntos clave: escuchar, pedir permiso, turnos. Aprendizaje: fortalecer habilidades de comunicación y cooperación.
4. **Actividad 4: Recordatorio de normas** - Tema: repaso de normas mediante juego breve. Actividad de repaso en formato juego de preguntas y respuestas. Puntos clave: memoria de normas, aplicación práctica. Aprendizaje: consolidar hábitos de seguridad y convivencia.

Evaluación

Evaluación formativa a través de:

- Observación del cumplimiento de normas durante las actividades.
- Rúbrica de convivencia: respeto, escuchar, turno y cooperación.
- Chequeo de seguridad del espacio y del uso del material.

Unidad 2: Unidad 2: Postura básica de boxeo y desplazamientos en guardia

Objetivos de Aprendizaje

- Adoptar una postura básica de boxeo con guardia alta, de manera estable y cómoda.
- Realizar desplazamientos simples (marchar en guardia, avanzar, retroceder y lateralidad) manteniendo el equilibrio.
- Practicar la respiración y la coordinación entre movimiento y respiración durante el desplazamiento.

Contenidos Temáticos

1. **Postura básica de boxeo y guardia alta** - Descripción de las posiciones de pies, cadera, hombros y manos para protegerse y prepararse para movimientos.
2. **Desplazamientos en guardia** - Técnicas de avanzar, retroceder y desplazamientos laterales manteniendo la guardia y el centro de gravedad.
3. **Equilibrio y control corporal** - Cómo distribuir el peso y mantener el equilibrio durante movimientos sin contacto.

Actividades

1. **Actividad 1: Coloca tus pies** - Tema: practicar la postura base con apoyo de paredes o cintas. Actividad de aprendizaje activo para encontrar el peso correcto y la alineación corporal. Puntos clave: width de base, rodillas ligeras, espalda recta. Aprendizaje: postura estable y comfortable.
2. **Actividad 2: Desplazamientos en guardia** - Tema: ejercicios de caminar en guardia con pasos cortos y controlados. Puntos clave: mantener la guardia, mirada al frente, respirar al avanzar/retroceder. Aprendizaje: coordinación entre movimiento y guardia.
3. **Actividad 3: Secuencia de desplazamientos** - Tema: marchas en varias direcciones siguiendo una ruta marcada. Puntos clave: equilibrio, ritmo, respeto al compañero. Aprendizaje: fluidez básica de movimientos sin contacto.
4. **Actividad 4: Registro de respiración** - Tema: acompañar cada movimiento con respiración controlada. Puntos clave: inhalar al preparar, exhalar al avanzar, recuperación. Aprendizaje: respiración consciente para mantener el rendimiento.

Evaluación

Evaluación formativa basada en:

- Observación de la postura y la guardia durante ejercicios sin contacto.
- Verificación del control de equilibrio en desplazamientos.

- Breve prueba de coordinación entre movimiento y respiración.

Unidad 3: Unidad 3: Calentamiento y estiramiento específicos para boxeo educativo

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar calentamientos dinámicos que preparen muñecas, hombros, cuello, cadera y piernas.
- Incorporar estiramientos suaves al final de la sesión para favorecer la recuperación.
- Aplicar técnicas de respiración rítmica durante el calentamiento para mejorar la oxigenación.

Contenidos Temáticos

1. **Calentamiento dinámico específico** - Descripción de movimientos articulares y saltos ligeros para activar músculos usados en boxeo.
2. **Estiramientos dinámicos y suaves** - Movilidad de hombros, cuello, cadera y piernas para evitar tensiones.
3. **Ritmo de respiración durante el calentamiento** - Técnicas de respiración que acompañan la activación física.

Actividades

1. **Actividad 1: Calentamiento circulatorio** - Tema: 5 minutos de movilidad articular y saltos suaves. Puntos clave: ritmo suave, sin forzar, control de la respiración. Aprendizaje: despertar el cuerpo y preparar músculos.
2. **Actividad 2: Despliegue de movilidad de hombros y cuello** - Tema: círculos de hombros, cuello y muñecas. Puntos clave: evitar dolor, movimientos amplios pero controlados. Aprendizaje: aumentar rango de movimiento sin lesiones.
3. **Actividad 3: Estiramientos dinámicos** - Tema: estiramientos en forma de movimiento para caderas, piernas y espalda baja. Puntos clave: mantener respiración, no forzar; posturas cortas. Aprendizaje: mejorar flexibilidad funcional para boxeo educativo.
4. **Actividad 4: Estiramiento suave de retorno y enfriamiento** - Tema: estiramientos estáticos breves al terminar la sesión. Puntos clave: sostener 10-15 segundos, desconcentrar tensiones. Aprendizaje: facilitar recuperación y reducir rigidez.

Evaluación

Evaluación formativa mediante observación del cumplimiento de la técnica de calentamiento y de estiramientos, y autocontrol de la respiración durante la sesión.

Unidad 4: Unidad 4: Técnica básica del jab (puño directo) con guardia alta

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar la ejecución correcta del jab desde la guardia alta.
- Controlar la distancia para evitar contacto y mantener la guardia protegida.

- Coordinar respiración y movimiento al lanzar y retraer el jab.

Contenidos Temáticos

1. **Postura y guardia para jab** – Colocación de pies, caderas y manos para protegerse y atacar con precisión.
2. **Extensión y retracción del jab** – Dinámica de estiramiento del brazo, retorno rápido y control de potencia.
3. **Distancia y control de la fuerza** – Mantener la distancia adecuada y evitar impactos; uso seguro de prácticas sin contacto.

Actividades

1. **Actividad 1: Demostración y práctica guiada** - Tema: observar y replicar la técnica de jab con guardia alta. Puntos clave: distancia, extensión corta, retorno rápido. Aprendizaje: ejecución correcta y segura del jab básico.
2. **Actividad 2: Circuito de jab sin contacto** - Tema: practicar series de jabs a blancos inanimados o con compañeros a distancia segura. Puntos clave: control de fuerza, precisión, respiración. Aprendizaje: consistencia en la técnica y manejo de la distancia.
3. **Actividad 3: Corrección entre pares** - Tema: retroalimentación mutua sobre la técnica. Puntos clave: observación de errores comunes, sugerencias positivas. Aprendizaje: mejora continua a partir de la retroalimentación.
4. **Actividad 4: Registro de sensación de esfuerzo** - Tema: registrar cómo se siente la ejecución y la respiración durante repetición de jabs. Puntos clave: autoconsciencia corporal, monitoreo de esfuerzos. Aprendizaje: autogestión del entrenamiento.

Evaluación

Evaluación formativa mediante: observación de la técnica de jab, control de la distancia y seguridad; revisión de las notas de registro de esfuerzo; breve autoevaluación de progreso.

Unidad 5: Unidad 5: Técnicas defensivas simples: bloquear y esquivar

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar cuándo bloquear y cuándo esquivar en una secuencia simulada.
- Practicar movimientos de defensa de forma controlada, manteniendo la guardia alta.
- Coordinar respiración y movimiento para una defensa eficiente y segura.

Contenidos Temáticos

1. **Bloqueo básico** – Posiciones de las manos para interceptar movimientos sin contacto real.
2. **Esquiva y desvío** – Pequeños desplazamientos laterales y retrocesos para evitar golpes simulados.
3. **Coordinación y seguridad** – Cómo combinar defensa con respiración y guardia alta para mayor seguridad.

Actividades

1. **Actividad 1: Bloqueo en pareja** - Tema: practicar bloques sencillos frente a un compañero a distancia segura. Puntos clave: manos en guardia, codos cerca del cuerpo, protección de la cara. Aprendizaje: respuesta defensiva efectiva sin contacto.
2. **Actividad 2: Esquiva controlada** - Tema: movimientos cortos de esquiva para evitar simulaciones de golpe. Puntos clave: paso corto, giro suave, control de equilibrio. Aprendizaje: uso de la movilidad para evitar impactos.
3. **Actividad 3: Secuencia defensiva en parejas** - Tema: combinar bloqueo y esquiva en una breve secuencia de movimientos. Puntos clave: sincronización con el compañero, respiración coordinada. Aprendizaje: ejecución coordinada y segura de defensa básica.
4. **Actividad 4: Rúbrica de defensa** - Tema: autoevaluación y retroalimentación entre pares sobre la defensa realizada. Puntos clave: identificar fortalezas y áreas de mejora. Aprendizaje: reflexión sobre desempeño y mejora continua.

Evaluación

Evaluación formativa basada en: observación de defensa sin contacto, precisión de bloqueo y esquiva, y claridad de feedback entre compañeros.

Unidad 6: Unidad 6: Trabajo en parejas para practicar una breve secuencia de movimientos

Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar una secuencia breve que combine movimientos básicos (jab, guardia, desplazamientos) en cooperación con la pareja.
- Practicar la comunicación clara y el turno para ejecutar la secuencia sin contacto real.
- Reflexionar sobre la coordinación, la precisión y la seguridad durante la secuencia.

Contenidos Temáticos

1. **Planificación de una secuencia en pareja** – Cómo diseñar una breve serie de movimientos con tiempos y turnos claros.
2. **Coordinación y sincronización** – Practicar la ejecución conjunta con tu compañero manteniendo la guardia.
3. **Seguridad y apoyo mutuo** – Reglas de seguridad y ayuda entre pares durante la práctica.

Actividades

1. **Actividad 1: Programación de la secuencia** - Tema: en parejas, planificar una secuencia corta que incluya jab y desplazamientos. Puntos clave: roles, tiempos, ritmo. Aprendizaje: planificación colaborativa y claridad de la secuencia.

2. **Actividad 2: Ensayo de la secuencia** - Tema: practicar la secuencia sin contacto, enfocándose en la precisión y la respiración. Puntos clave: sincronización, guardia estable, control de fuerza. Aprendizaje: ejecución coordinada y segura.
3. **Actividad 3: Retroalimentación entre pares** - Tema: discutir fortalezas y mejoras tras la práctica. Puntos clave: feedback respetuoso, ejemplos concretos. Aprendizaje: mejora continua a través de la comunicación.
4. **Actividad 4: Puesta en común** - Tema: compartir la experiencia con la clase y destacar aprendizajes clave. Puntos clave: comunicación oral, reconocimiento de logros. Aprendizaje: reflexión y transferencia de habilidades a nuevas parejas.

Evaluación

Evaluación formativa mediante observación de la coordinación en la secuencia, claridad de la comunicación, y la seguridad del intercambio en las parejas.

Unidad 7: Unidad 7: Actividades de cardio suave y respiración para la resistencia

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar circuitos cortos de cardio adaptados a la edad (con saltos suaves, caminar ligero, ejercicios de movilidad).
- Monitorear la respiración durante el esfuerzo y ajustar la intensidad para mantener un ritmo cómodo.
- Llenar un registro sencillo de esfuerzo y sensación para planificar mejoras.

Contenidos Temáticos

1. **Cardio suave en circuitos** – Estructurar rutinas cortas con pausas y movimientos de bajo impacto.
2. **Respiración y ritmo** – Técnicas para respirar de forma lenta y eficiente durante el ejercicio.
3. **Registro de esfuerzo** – Cómo registrar sensaciones y aprender a ajustar la intensidad.

Actividades

1. **Actividad 1: Circuito cardio suave** - Tema: completar un circuito de 4 estaciones con ejercicios de baja intensidad. Puntos clave: intensidad adecuada, pausas cortas, control de respiración. Aprendizaje: mejora de la resistencia sin fatiga excesiva.
2. **Actividad 2: Seguimiento de respiración** - Tema: practicar respiración diafragmática durante el ejercicio. Puntos clave: inhalar por nariz, exhalar por boca, ritmo coordinado. Aprendizaje: respiración consciente para sostener esfuerzos.
3. **Actividad 3: Registro de esfuerzo** - Tema: completar un diario sencillo de cómo se sintieron durante cada estación. Puntos clave: identificar cuándo se siente cómodo o cansado. Aprendizaje: autorregulación y planificación de mejoras.
4. **Actividad 4: Enfriamiento y reflexión** - Tema: enfriar el cuerpo y compartir sensaciones con el grupo. Puntos clave: estiramiento suave, respiración tranquila, comentarios positivos. Aprendizaje: cierre de la sesión con

recuperación adecuada.

Evaluación

Evaluación formativa basada en la participación en los circuitos, la capacidad de mantener una respiración adecuada y la calidad del registro de esfuerzo.

Unidad 8: Unidad 8: Registro de progreso y establecimiento de metas para la próxima sesión

Objetivos de Aprendizaje

- Rellenar un formato de progreso con ejemplos concretos de lo aprendido.
- Elegir una fortaleza personal y una área de mejora específica para la siguiente semana.
- Formular una meta SMART simple y alcanzable para la próxima sesión.

Contenidos Temáticos

1. **Registro de progreso personal** – Cómo documentar logros, dificultades y avances a lo largo de las sesiones.
2. **Autoevaluación y meta** – Identificar fortalezas y áreas de mejora, y convertirlas en una meta clara.
3. **Plan de acción para la próxima sesión** – Pasos prácticos para alcanzar la meta en el corto plazo.

Actividades

1. **Actividad 1: Completar el registro de progreso** - Tema: rellenar una plantilla simple con ejemplos de la semana. Puntos clave: logros, dificultades, evidencia. Aprendizaje: autoconocimiento de habilidades.
2. **Actividad 2: Identificación de fortalezas y áreas de mejora** - Tema: discutir en grupo o con tutor sobre fortalezas y mejoras. Puntos clave: ejemplos concretos, feedback positivo. Aprendizaje: autoconsciencia y humildad para mejorar.
3. **Actividad 3: Formulación de una meta SMART** - Tema: convertir una mejora en una meta específica, medible, alcanzable, relevante y con tiempo. Puntos clave: claridad y responsabilidad. Aprendizaje: establecer objetivos realistas y plan de acción.
4. **Actividad 4: Plan de acción para la próxima sesión** - Tema: definir pasos prácticos para lograr la meta. Puntos clave: recursos, apoyo y calendario. Aprendizaje: organización y compromiso con el aprendizaje.

Evaluación

Evaluación formativa a través del cumplimiento del registro, la claridad de la meta y la viabilidad del plan de acción, con retroalimentación de docentes y compañeros.