

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE INTEGRADO CON TECNOLOGÍA

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

El curso Deporte está diseñado para estudiantes a partir de 17 años, con el objetivo de desarrollar habilidades físicas, técnicas y cognitivas a través de experiencias prácticas y el uso responsable de la tecnología. La propuesta formativa favorece la participación activa, la planificación de sesiones de entrenamiento, la cooperación en equipo, la toma de decisiones y la reflexión sobre la mejora continua. Se prioriza la seguridad, la ética deportiva y la capacidad de transferir lo aprendido a contextos reales de la vida diaria, la escuela y la comunidad.

La Unidad 2, con una duración de 4 a 6 semanas, se centra en la capacidad de planificar y ejecutar sesiones con tecnología, trabajar en equipo y registrar resultados en una plataforma digital. Se consideran:

- Planificación de sesiones con uso adecuado de tecnología y distribución de roles. Rúbrica 0-4.
- Calidad del registro de resultados y la claridad de las evidencias en la plataforma. Portafolio digital 0-3.
- Trabajo en equipo y comunicación durante las sesiones (coordinación, toma de decisiones, resolución de conflictos). Rúbrica 0-3.
- Capacidad de análisis de datos y retroalimentación para la mejora de futuras sesiones. 0-2.

Este marco curricular se articula con actividades prácticas, evaluaciones formativas y proyectos de aplicación real que permiten a los estudiantes desarrollar autonomía, responsabilidad y hábitos de vida activa, además de habilidades tecnológicas para registrar, analizar y comunicar resultados.

Competencias

COMPETENCIAS

- Competencia física y técnica: ejecutar movimientos y ejercicios con técnica adecuada, mediante progresiones seguras y adaptaciones según capacidades individuales.
- Planificación y gestión de sesiones: diseñar, organizar y evaluar sesiones de entrenamiento en equipo, incorporando tecnología para el registro de datos y roles claros.
- Trabajo en equipo y comunicación: colaborar efectivamente, coordinar acciones, tomar decisiones y resolver conflictos de forma responsable.
- Análisis de datos y retroalimentación: registrar, interpretar y usar la información para mejorar el rendimiento y la experiencia de aprendizaje.

- Seguridad y ética: prácticas seguras, respeto por normas y promoción de hábitos de vida saludable y sostenible.
- Transferencia y aplicación: aplicar lo aprendido en situaciones reales y en distintos contextos deportivos y comunitarios.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Ropa y calzado deportivo adecuados para actividades prácticas diarias.
- Equipo básico de entrenamiento (colchoneta, conos, balones, entre otros) según las sesiones planificadas.
- Dispositivo con conectividad a Internet y acceso a la plataforma digital de registro de resultados y portafolio digital.
- Cuenta institucional y permisos necesarios para el uso de instalaciones y tecnologías.
- Compromiso de participación en sesiones presenciales y/o virtuales y entrega de evidencias en tiempo.
- Lecturas y materiales complementarios proporcionados por el docente para enriquecer contenidos (opcional según unidad).

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Diseño de un plan de entrenamiento de 4 a 6 semanas con tecnología

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar indicadores de rendimiento relevantes para el deporte o actividad elegido y definir metas de progreso.
- Elaborar un plan de entrenamiento estructurado en fases (base, carga, recuperación) con una progresión de volumen e intensidad para 4 a 6 semanas, incluyendo criterios de éxito y evaluación.
- Integrar tecnología adecuada (wearables, apps, plataformas) para el seguimiento del progreso y diseñar criterios de evaluación y evidencia para su registro.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Planificación de entrenamiento con tecnología

1. Descripción corta: Introducción a la estructura de un plan de 4 a 6 semanas y a la selección de indicadores clave de rendimiento.
2. Definición de metas y variables de entrenamiento (volumen, intensidad, recuperación).
3. Progresión y adaptación: cómo ajustar el plan ante mejoras y estancamientos.

Tema 2: Tecnología para seguimiento del progreso

1. Descripción corta: Exploración de dispositivos y aplicaciones para registrar datos (frecuencia cardíaca, velocidad, potencia, distancia, recuperación).
2. Selección de herramientas adecuadas y diseño de un protocolo de registro.
3. Privacidad y manejo responsable de datos del estudiante.

Tema 3: Diseño del plan y criterios de evaluación

1. Descripción corta: Construcción del plan por semanas y definición de criterios de éxito medibles.
2. Establecimiento de pruebas de rendimiento y rúbricas de evaluación.
3. Integración de evidencias en la plataforma digital.

Tema 4: Registro de progreso y evidencia en plataforma digital

1. Descripción corta: Cómo registrar, organizar y compartir evidencias en una plataforma digital (portafolio, LMS, nube).
2. Buenas prácticas de retroalimentación y revisión entre pares.
3. Generación de informes de progreso para tutoría.

Unidad 2: Unidad 2: Planificación y realización de sesiones de educación física con tecnología

Objetivos de Aprendizaje

- Planificar sesiones de educación física que incorporen tecnología para el registro de resultados y retroalimentación.
- Desarrollar habilidades de trabajo en equipo, comunicación y coordinación en la implementación de las sesiones.
- Registrar resultados en una plataforma digital, analizar datos y generar retroalimentación para mejora continua.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Planificación de sesiones con tecnología

1. Descripción corta: Cómo estructurar una sesión de educación física con objetivos claros, recursos tecnológicos y roles de equipo.
2. Definición de objetivos de sesión, cronograma, y asignación de roles (líder, registrador de datos, observador de técnica).
3. Selección de herramientas para medición en tiempo real y registro de resultados.

Tema 2: Plataforma digital para registro y retroalimentación

1. Descripción corta: Uso de una plataforma digital para registrar resultados, compartir evidencias y recibir retroalimentación.

2. Creación de rúbricas de evaluación y canales de comunicación entre equipo y docente.
3. Buenas prácticas de seguridad y ética al manejar datos de estudiantes.

Tema 3: Trabajo en equipo y comunicación

1. Descripción corta: Dinámicas y estrategias para fortalecer la cooperación, la toma de decisiones y la resolución de conflictos durante las sesiones.
2. Roles, comunicación efectiva y retroalimentación entre pares.
3. Reflexión post-sesión para identificar mejoras y lecciones aprendidas.

Tema 4: Evaluación de sesiones y criterios

1. Descripción corta: Criterios de evaluación para las sesiones, uso de datos para ajustar futuras prácticas y asegurar la mejora.
2. Diseño de instrumentos de evaluación y registro de resultados en la plataforma.
3. Interpretación de datos y toma de decisiones pedagógicas.

Tema 5: Seguridad, ética y manejo de datos

1. Descripción corta: Principios de seguridad, confidencialidad y ética en el manejo de datos de rendimiento y de las plataformas digitales.
2. Política de uso de dispositivos y protección de la información de estudiantes.
3. Buenas prácticas para la protección de la privacidad en entornos educativos.