

Ritmo, equilibrio y estabilidad corporal

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso de Deporte está diseñado para estudiantes de 15 a 16 años y busca desarrollar de forma integral las capacidades físicas, cognitivas y sociales necesarias para un estilo de vida activo y seguro. Se estructura en unidades que promueven el aprendizaje progresivo de habilidades motrices, la planificación de entrenamientos y la reflexión crítica, con un énfasis especial en la seguridad, la autonomía y el trabajo en equipo.

En la Unidad 5: Integración y mini sesión de entrenamiento (ritmo, equilibrio y estabilidad), se llega a la fase de integración de los contenidos trabajados a lo largo del curso. En la unidad final se integran los elementos trabajados anteriormente. El estudiante diseñará y ejecutará una mini sesión de entrenamiento que combine ritmo, equilibrio y estabilidad, mostrando mayor control y fluidez que al inicio.

Objetivos y enfoques clave: el estudiante demostrará progreso mediante una mini sesión que integre los tres componentes, planificando secuencias, ejecutándolas con fluidez y evaluación de su desempeño para proponer mejoras futuras. Se espera que el alumnado desarrolle la capacidad de aplicar estos conceptos a contextos reales de actividad física y a su vida diaria, manteniendo la seguridad y la responsabilidad en todo momento.

Competencias

- Demostrar autonomía en la planificación y ejecución de una micro-sesión de entrenamiento que combine ritmo, equilibrio y estabilidad, con progresión y seguridad.
- Aplicar conocimientos de condición física y movimiento para diseñar secuencias rítmicas y de equilibrio adecuadas a su nivel y contexto.
- Analizar su progreso y el de sus compañeros para proponer mejoras en prácticas futuras, promoviendo la autoevaluación y la coevaluación respetuosa.
- Trabajar de forma colaborativa, comunicando instrucciones con claridad y respetando normas de seguridad y convivencia.
- Transferir las habilidades desarrolladas a situaciones reales de actividad física cotidiana, fomentando hábitos saludables y responsables.
- Desarrollar la observación, la toma de decisiones y la autogestión durante el calentamiento, la ejecución y el enfriamiento de la sesión.

Requerimientos

- Espacio adecuado y seguro para movilidad y ejercicios de ritmo, equilibrio y estabilidad; superficie limpia y sin obstáculos.

- Ropa deportiva cómoda y calzado adecuado; protección de seguridad según corresponda.
- Material básico: cronómetro o reloj; colchoneta o superficie acolchada si es necesario; reproductor de música opcional.
- Ropa de cambio y toalla; hidratación disponible durante la sesión.
- Compromiso de participación, responsabilidad y respeto durante las prácticas, incluyendo autoevaluación y coevaluación.
- Conocimientos previos de calentamiento y técnicas básicas de movimiento para garantizar un inicio seguro.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Ritmo y coordinación en secuencias de movimiento

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar el tempo adecuado para cada movimiento dentro de una secuencia cortas.
- Progresar la integración de pasos, saltos y giros en circuitos simples manteniendo la coordinación.
- Observar y corregir posturas para evitar desalineaciones durante la ejecución.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Descripción corta: Calentamiento dinámico para preparar ritmo y coordinación de articulaciones y músculos.
2. **Tema 2:** Descripción corta: Coordinación de pasos, saltos y giros en secuencias cortas y con música moderada.
3. **Tema 3:** Descripción corta: Diseño de circuitos de entrenamiento simples que integran movimientos rítmicos y progresión de dificultad.

Actividades

- **Actividad 1: Exploración rítmica con música** - Descripción breve: se juega con tempos lentos y moderados para identificar cómo varía la coordinación. Puntos clave: tempo, sincronización de manos y pies. Aprendizajes: reconocimiento del ritmo propio y control de movimientos básicos en un tempo cómodo.
- **Actividad 2: Secuencias de pasos y saltos** - Descripción breve: se forman secuencias de 6-8 acciones combinando pasos y saltos suaves. Puntos clave: transición entre movimientos, amplitud y control. Aprendizajes: fluidez y coordinación entre segmentos de la secuencia.
- **Actividad 3: Giros controlados en circuito** - Descripción breve: añade giros simples a las secuencias, cuidando la alineación y la estabilidad. Puntos clave: giro en eje medio, aterrizaje estable. Aprendizajes: giro controlado sin perder el ritmo.
- **Actividad 4: Construcción de un circuito corto** - Descripción breve: diseño de un circuito de 20-30 segundos que combine los elementos aprendidos. Puntos clave: flujo, cronometración y seguridad. Aprendizajes: capacidad de organizar movimientos en un recorrido con ritmo constante.

- **Actividad 5: Revisión y autoevaluación de coordinación** - Descripción breve: revisión en parejas y autoevaluación rápida de la ejecución de la secuencia. Puntos clave: detectar errores de ritmo y postura. Aprendizajes: mejora de la autoconciencia y plan de mejora.

Evaluación

La evaluación de esta unidad se centra en el Objetivo General 1. Criterios de evaluación:

- Precisión y fluidez de la secuencia en ritmo coordinado.
- Integración adecuada de pasos, saltos y giros sin pérdida de forma.
- Corrección de posturas y desalineaciones durante la ejecución.
- Participación activa y capacidad de diseñar un circuito simple.

Instrumentos: observación durante las actividades, registro de progreso en una ficha de evaluación y breve video para revisión entre pares.

Unidad 2: Unidad 2: Equilibrio estático y control de apoyo

Objetivos de Aprendizaje

- Aplicar técnicas de colocación de pie y alineación corporal para mejorar la estabilidad en una pierna.
- Progresar la duración del equilibrio y la dificultad de la superficie (plano, acolchado, superficie irregular).
- Detectar y corregir movimientos compensatorios que afectan la estabilidad.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Descripción corta: Posturas base de equilibrio en una pierna y puntos de apoyo.
2. **Tema 2:** Descripción corta: Progresión de superficies: suelo firme, alfombra y superficie irregular suave.
3. **Tema 3:** Descripción corta: Estrategias de visión, brazos y mirada para mejorar el equilibrio.

Actividades

- **Actividad 1: Equilibrio básico en una pierna** - Descripción breve: mantener por 15 segundos en pie firme con controles de postura. Puntos clave: alineación de rodilla, pelvis neutra. Aprendizajes: estabilidad y control del cuerpo en una pierna.
- **Actividad 2: Progresión a superficies diferentes** - Descripción breve: realizar el mismo ejercicio sobre colchoneta y sobre una superficie con ligera irregularidad. Puntos clave: adaptación sensorial. Aprendizajes: transferencia de equilibrio entre superficies.
- **Actividad 3: Técnica de visión y brazos** - Descripción breve: incorporar variaciones de la mirada y de la posición de los brazos para mejorar el equilibrio. Puntos clave: foco visual, distribución del peso. Aprendizajes: estrategias para estabilizarse ante pequeños movimientos.

- **Actividad 4: Desafío de equilibrio dinámico estático** - Descripción breve: cambios sutiles de peso manteniendo el tronco estable. Puntos clave: microajustes de cadera y tobillo. Aprendizajes: mayor control y precisión.

Evaluación

La evaluación se orienta al Objetivo General 2. Criterios:

- Capacidad para mantener 15 segundos de equilibrio en cada condición de superficie.
- Reducción de errores posturales y mayor estabilidad durante la prueba.
- Mejora en la transición entre superficies con mantenimiento de la alineación corporal.

Instrumentos: registro cronometrado, lista de verificación de postura y retroalimentación entre pares.

Unidad 3: Unidad 3: Estabilidad del tronco durante saltos, aterrizajes y cambios de dirección

Objetivos de Aprendizaje

- Activar de forma adecuada los músculos del tronco para sostener la estabilidad durante saltos.
- Ejecutar aterrizajes con absorción adecuada y alineación de tronco y extremidades.
- Controlar cambios de dirección manteniendo el tronco estable y la mirada direccionada.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Descripción corta: Activación del tronco y musculatura profunda para el soporte de la columna durante saltos.
2. **Tema 2:** Descripción corta: Técnicas de aterrizaje con absorción de impacto y alineación de rodillas, caderas y tronco.
3. **Tema 3:** Descripción corta: Cambios de dirección controlados manteniendo la estabilidad del tronco.

Actividades

- **Actividad 1: Saltos verticales con control del tronco** - Descripción breve: realizar saltos cortos manteniendo la columna neutra. Puntos clave: contracción de core, pequeño impulso desde la cadera. Aprendizajes: estabilidad durante despegue y aterrizaje.
- **Actividad 2: Aterrizajes y absorción** - Descripción breve: practicar aterrizajes en posición de rodillas ligeramente flexionadas durante saltos desde plataformas bajas. Puntos clave: distribución de peso, alineación de tobillos y rodillas. Aprendizajes: seguridad y control de impacto.
- **Actividad 3: Cambios de dirección** - Descripción breve: cambios de trayectoria a velocidad moderada con tronco estable. Puntos clave: rotación controlada del tronco y mirada al destino. Aprendizajes: fluidez y estabilidad en transiciones.

- **Actividad 4: Circuito de estabilidad del tronco** - Descripción breve: secuencias que integran saltos cortos y cambios de dirección enfocados en la estabilidad del tronco. Puntos clave: sincronización tronco-miembros. Aprendizajes: cohesión de movimiento y control postural.

Evaluación

La evaluación corresponde al Objetivo General 3. Criterios:

- Estabilidad del tronco durante saltos y aterrizajes (mínimo de desalineaciones).
- Precisión en la ejecución de cambios de dirección con alineación adecuada.
- Consistencia de la postura y control del tronco a lo largo de las secuencias.

Instrumentos: observación directa, video análisis breve y rúbrica de control postural.

Unidad 4: Unidad 4: Respiración, postura y control del centro de gravedad para la estabilidad

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar respiración diafragmática durante actividades de alta y baja intensidad.
- Ajustar postura de tronco, pelvis y cuello para favorecer la estabilidad en esfuerzos cortos.
- Coordinar la respiración con la ejecución de movimientos y cambios de ritmo.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Descripción corta: Respiración diafragmática y su relación con la estabilidad.
2. **Tema 2:** Descripción corta: Postura corporal y alineación para sostener esfuerzos breves.
3. **Tema 3:** Descripción corta: Control del centro de gravedad durante movimientos con cambio de ritmo y dirección.

Actividades

- **Actividad 1: Respiración coordinada con ejercicios de movilidad** - Descripción breve: practicar inhalaciones profundas por la nariz y exhalaciones controladas durante ejercicios de movilidad. Puntos clave: relajación, activación del diafragma. Aprendizajes: mayor control respiratorio y estabilidad general.
- **Actividad 2: Postura y estabilidad en esfuerzos cortos** - Descripción breve: sostener posturas simples con carga o resistencia leve para mantener alineación. Puntos clave: tronco estable, cuello en línea con columna. Aprendizajes: correcta distribución de peso y control postural.
- **Actividad 3: Coordinación respiración- Movimiento** - Descripción breve: secuencias rápidas con respiración sincronizada para sostener la estabilidad. Puntos clave: sincronía respiración-movimiento. Aprendizajes: control del centro de gravedad durante el esfuerzo.
- **Actividad 4: Mini circuito de respiración y postura** - Descripción breve: circuito corto que combine movimientos y respiración en fase de esfuerzo. Puntos clave: ritmo, respiración y postura. Aprendizajes: integración

de técnicas para mantener estabilidad.

Evaluación

La evaluación se orienta al Objetivo General 4. Criterios:

- Uso eficaz de la respiración para mantener la estabilidad durante esfuerzos cortos.
- Postura y alineación adecuada durante movimientos y transiciones.
- Control del centro de gravedad y su relación con la ejecución de movimientos.

Instrumentos: diarios de respiración, observación de postura y pruebas cortas de estabilidad.

Unidad 5: Unidad 5: Integración y mini sesión de entrenamiento (ritmo, equilibrio y estabilidad)

Objetivos de Aprendizaje

- Planificar una micro-sesión que combine los tres componentes clave.
- Ejecutar la mini sesión con secuencias de ritmo, equilibrio y estabilidad de forma fluida.
- Reflexionar sobre el progreso y proponer mejoras para futuras prácticas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Descripción corta: Estructura de una mini sesión de entrenamiento (calentamiento, desarrollo y enfriamiento) con enfoque en ritmo, equilibrio y estabilidad.
2. **Tema 2:** Descripción corta: Proceso de selección de ejercicios que integren los tres componentes.
3. **Tema 3:** Descripción corta: Evaluación de progreso y retroalimentación para futuras mejoras.

Actividades

- **Actividad 1: Diseño de la mini sesión** - Descripción breve: en parejas diseñan una mini sesión de 6-8 minutos que combine ritmo, equilibrio y estabilidad. Puntos clave: secuencia lógica, tiempos y progresiones. Aprendizajes: capacidad de planificación y anticipación de desafíos.
- **Actividad 2: Implementación de la mini sesión** - Descripción breve: ejecución de la sesión frente a la clase con registro de observaciones. Puntos clave: ritmo, postura, control del tronco. Aprendizajes: ejecución fluida y control en tiempo real.
- **Actividad 3: Autoevaluación y revisión entre pares** - Descripción breve: cada participante revisa su progreso y recibe retroalimentación de compañero. Puntos clave: identificación de logros y áreas de mejora. Aprendizajes: reflexión crítica y planificación de mejoras.
- **Actividad 4: Retroalimentación del docente** - Descripción breve: análisis final de la mini sesión y recomendaciones de ajuste para próximas prácticas. Puntos clave: comprensión de la progresión y metas alcanzadas. Aprendizajes: claridad en los próximos pasos de entrenamiento.

Evaluación

La evaluación se alinea con el Objetivo General 5. Criterios:

- Clara integración de ritmo, equilibrio y estabilidad en la mini sesión.
- Mejora de la fluidez y control respecto a una evaluación inicial (si corresponde).
- Capacidad de reflexión y propuesta de mejoras para futuras sesiones.

Instrumentos: observación durante la ejecución, rúbrica de integración de los tres componentes y portafolio de reflexión.