

Circuitos de acondicionamiento físico para jóvenes

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso de Deporte está diseñado para estudiantes de 13 a 14 años y busca fomentar la actividad física, el desarrollo de capacidades básicas y la adopción de hábitos saludables. Se organiza en unidades que combinan aprendizaje práctico y conceptual adecuado para la edad, con un enfoque en la participación segura y el trabajo colaborativo. En la Unidad 2, Técnicas de ejecución correcta en circuitos de acondicionamiento físico, se prioriza la seguridad y la técnica para maximizar beneficios y minimizar riesgos. En esta unidad se enseñarán y reforzarán las técnicas de ejecución correcta en cada ejercicio del circuito de acondicionamiento físico. Se procurará mantener posturas adecuadas, controlar movimientos y evitar gestos peligrosos, promoviendo un entrenamiento seguro y efectivo para jóvenes de 13-14 años. Se enfatizará la importancia de un adecuado calentamiento, una correcta respiración y la progresión de la intensidad para favorecer la salud y el rendimiento. El objetivo general es que los estudiantes apliquen técnicas de ejecución correcta en cada ejercicio del circuito, manteniendo una postura adecuada y evitando movimientos peligrosos. Para lograrlo, se trabajarán tres objetivos específicos: demostrar postura correcta y control en ejercicios básicos del circuito (sentadillas, flexiones/modificaciones, desplantes, escaladores, puente/plancha, saltos suaves); aplicar técnicas de respiración, alineación corporal y ritmo para cada ejercicio, reduciendo el riesgo de lesiones; e identificar señales de mala ejecución o fatiga y realizar ajustes o pausas para mantener la seguridad durante el entrenamiento. La unidad promueve el desarrollo de la conciencia corporal, la coordinación, la resistencia y la disciplina, al tiempo que fomenta actitudes de seguridad y respeto por las normas y por los compañeros. Al finalizar, se espera que el alumnado realice el circuito con técnica adecuada, adapte la intensidad a sus capacidades y reconozca la importancia de la práctica regular y segura en su vida cotidiana.

Competencias

- Demostrar dominio de la postura, el control y la ejecución técnica en ejercicios del circuito de acondicionamiento físico, priorizando la seguridad y la calidad del movimiento.
- Aplicar técnicas de respiración, alineación corporal y ritmo adecuados para reducir el riesgo de lesiones y optimizar el rendimiento físico.
- Identificar señales de mala ejecución, fatiga o dolor, y realizar ajustes o pausas oportunas para mantener la seguridad durante la práctica.
- Desarrollar hábitos de entrenamiento responsables, respetar las normas de seguridad y trabajar de forma colaborativa con compañeros y docente.
- Analizar su progreso y planificar mejoras personales, adaptando ejercicios a distintas capacidades y condiciones individuales.

Requerimientos

- Ropa deportiva y calzado adecuado, ropa cómoda y suficiente para movilidad.
- Botella de agua y toalla para la higiene y la hidratación durante la sesión.
- Colchoneta o superficie adecuada para ejercicios en el suelo, con supervisión del docente.
- Espacio de práctica suficiente para realizar los movimientos de forma segura y sin obstáculos.
- Compromiso de participación activa y cumplimiento de las normas de seguridad y de progresión de la unidad.
- Consentimiento de padres o tutores cuando corresponda y disponibilidad para asistir a las sesiones programadas.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Calentamiento dinámico y preparación para el esfuerzo

Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar y ejecutar un calentamiento dinámico de 5-7 minutos que incluya movilización de las principales articulaciones y grupos musculares.
- Demostrar técnica adecuada en los movimientos del calentamiento, manteniendo una postura estable y evitando movimientos peligrosos.
- Reconocer señales de fatiga y realizar ajustes o pausas cuando sea necesario para mantener la seguridad.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Movilización articular y movilidad general** – Descripción corta: movilización de cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos y columna para activar la musculatura y aumentar la amplitud de movimiento.
2. **Tema 2: Progresión y estructura de un calentamiento dinámico** – Descripción corta: secuencias de calentamiento con progresión desde movilidad suave a ejercicios más activos durante 5-7 minutos.
3. **Tema 3: Seguridad y técnica durante el calentamiento** – Descripción corta: normas de higiene postural, respiración adecuada y reconocimiento de señales de fatiga para evitar accidentes.

Actividades

1. **Actividad 1: Rutina de movilidad en estaciones** – Descripción: los estudiantes realizan movimientos de movilidad en 3 estaciones (cuello/hombros, tronco y piernas) con supervisión del docente. Puntos clave: control del movimiento, amplitud progresiva y respiración. Aprendizajes: movilización articular efectiva y reducción de rigidez matutina.
2. **Actividad 2: Secuencia de calentamiento dinámico de 6 minutos** – Descripción: ejecutar una secuencia guiada que combine movilidad con ejercicios dinámicos ligeros (saltos suaves, skipping, talones a glúteos). Puntos clave: ritmo constante, técnica adecuada, no sobrecargar articulaciones. Aprendizajes: capacidad de seguir un protocolo y mantener la técnica durante el tiempo establecido.

3. **Actividad 3: Observación y autocorrección entre pares** – Descripción: en parejas, uno observa la ejecución del otro y propone ajustes prácticos para mejorar la postura. Puntos clave: observación activa, lenguaje respetuoso, aplicación de correcciones. Aprendizajes: identificar errores comunes y practicar correcciones seguras.
4. **Actividad 4: Registro de sensaciones y señales de fatiga** – Descripción: cada estudiante registra su percepción de esfuerzo y signos de fatiga durante el calentamiento. Puntos clave: importancia de la respiración y pausas cuando corresponda. Aprendizajes: autocontrol y decisión responsable sobre continuar o adaptar el ritmo.

Evaluación

- Observación directa durante la ejecución del calentamiento: se evalúa la capacidad de movilizar articulaciones clave, fluidez de movimientos y adherencia a la técnica adecuada (rúbrica de 0 a 3 por ficha de observación).
- Rúbrica de seguridad y postura: se verifica que los estudiantes mantengan posturas estables, espalda neutral y alineación corporal durante los movimientos, con énfasis en evitar movimientos peligrosos.
- Autoevaluación y coevaluación: los estudiantes completan un breve diario de sesión destacando aciertos y áreas de mejora, y realizan retroalimentación entre pares.

Unidad 2: Unidad 2: Técnicas de ejecución correcta en circuitos de acondicionamiento físico

Objetivos de Aprendizaje

- Demostrar postura correcta y control en ejercicios básicos del circuito (sentadillas, flexiones/modificaciones, desplantes, escaladores, puente/plancha, saltos suaves).
- Aplicar técnicas de respiración, alineación corporal y ritmo para cada ejercicio, reduciendo el riesgo de lesiones.
- Identificar señales de mala ejecución o fatiga y realizar ajustes o pausas para mantener la seguridad durante el entrenamiento.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Posturas básicas y alineación en ejercicios de peso corporal** – Descripción corta: revisión de la posición de pies, cadera, tronco y hombros en sentadillas, flexiones y desplantes, con variaciones adecuadas para cada nivel.
2. **Tema 2: Técnica de ejecución en ejercicios del circuito** – Descripción corta: ejecución de un circuito corto con énfasis en la técnica de cada ejercicio y la correcta alternancia entre estaciones.
3. **Tema 3: Seguridad, respiración y gestión de la fatiga durante el circuito** – Descripción corta: normas de seguridad, respiración coordinada con el esfuerzo y estrategias para evitar movimientos peligrosos ante la fatiga.

Actividades

1. **Actividad 1: Práctica de estaciones con supervisión** – Descripción: los alumnos practican cada ejercicio en estaciones, recibiendo feedback inmediato sobre postura, técnica y control. Puntos clave: alineación, respiración y

ritmo. Aprendizajes: ejecución correcta y seguridad en el circuito.

2. **Actividad 2: Rúbrica de técnica entre pares** – Descripción: parejas evalúan la técnica del compañero usando una rúbrica simples y proponen ajustes prácticos. Puntos clave: observación objetiva, lenguaje respetuoso. Aprendizajes: capacidad de auto y coevaluación para mejorar la técnica.
3. **Actividad 3: Registro de progreso y ajustes de intensidad** – Descripción: cada estudiante registra su ejecución, sensaciones y si es necesario modificar la intensidad o la dificultad del ejercicio. Puntos clave: control de esfuerzo, seguridad. Aprendizajes: adaptar el entrenamiento a su nivel y evitar esfuerzos peligrosos.
4. **Actividad 4: Circuito colaborativo con feedback final** – Descripción: se forma un circuito corto donde los estudiantes se apoyan entre sí para mantener la técnica y completar el tiempo establecido. Puntos clave: comunicación y trabajo en equipo. Aprendizajes: responsabilidad compartida y mejora continua.

Evaluación

- Rúbrica de ejecución técnica: evaluación de la postura, control de movimientos, alineación y respiración durante cada ejercicio del circuito (0 a 3 por ejercicio).
- Observación de seguridad: registro de conductas seguras y respuestas ante señales de fatiga o mal postura (checklist).
- Autoevaluación y coevaluación: reflexión individual y feedback entre pares sobre mejoras en técnica y seguridad.