

Relevos y trabajo en equipo

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso de Deporte está diseñado para estudiantes de 11 a 12 años y tiene como propósito promover la salud, el gusto por el movimiento y la capacidad de participar de forma positiva en actividades físicas. Objetivo general: ayudar a las alumnas y los alumnos a participar activamente en prácticas deportivas, cuidar su cuerpo, respetar las reglas y aprender a trabajar en equipo. Específicos: desarrollar habilidades motrices básicas; introducir conceptos de seguridad y autocuidado; promover hábitos de vida saludable; fortalecer la cooperación, la comunicación y el juego limpio; comprender reglas simples de deportes variados y aplicar estrategias básicas en situaciones de juego; y fomentar la reflexión sobre el progreso personal y la importancia de la actividad física en la vida diaria. La organización del curso se apoya en cuatro unidades, que permiten un aprendizaje progresivo y práctico: Unidad 1 – Seguridad y fundamentos del movimiento: calentamiento adecuado, posturas corporales, estiramientos, higiene, prevención de lesiones y normas de seguridad; Unidad 2 – Habilidades motrices y deportes de pelota: desplazamientos, lanzamiento, recepción y control del balón, coordinación mano-ojo y familiarización con reglas simples de juegos; Unidad 3 – Juegos cooperativos y estrategias: trabajo en equipo, roles, comunicación, toma de decisiones y resolución de conflictos en contextos lúdicos y competitivos amistosos; Unidad 4 – Actividad física y estilo de vida saludable: rutinas cortas y sostenibles, hábitos de descanso e hidratación, nutrición básica y evaluación del progreso personal. El enfoque pedagógico combina práctica guiada, juego, observación y retroalimentación, con atención a la seguridad y al bienestar emocional de cada estudiante, fomentando un clima inclusivo donde todos tienen la oportunidad de participar, intentar, equivocarse y mejorar.

Competencias

- Desarrollo de habilidades motrices básicas y coordinación para distintos contextos deportivos.
- Capacidad para trabajar en equipo, comunicarse eficazmente y practicar el juego limpio.
- Aplicación de reglas simples y seguridad personal durante la práctica física.
- Autogestión de la práctica física y adopción de hábitos saludables.
- Toma de decisiones rápidas y resolución de conflictos de forma respetuosa.
- Reflexión sobre el progreso personal, el esfuerzo y la salud a través de la autoevaluación y la retroalimentación.

Requerimientos

- Ropa deportiva cómoda y calzado adecuado para actividades físicas.
- Equipo básico según la unidad: balón, conos, colchoneta y elementos de señalización.
- Espacio seguro para la práctica: gimnasio, cancha o área despejada adecuada.

- Participación activa, puntualidad y actitud respetuosa hacia docentes y compañeros.
- Hidratación adecuada y cumplimiento de protocolos básicos de seguridad y cuidado personal.
- Autorización o consentimiento según normativa institucional para la participación en actividades deportivas.