

Capacidades físicas condicionales (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad)

Educación Física | Recreación

Descripción del Curso

Este curso de Recreación está diseñado para estudiantes de 7 a 8 años, con un enfoque en el desarrollo integral a través de actividades físicas básicas que fortalecen la motricidad, la coordinación, la concentración y la seguridad personal. Las unidades combinan juego, exploración motora y prácticas de autocuidado para fomentar confianza, coordinación y hábitos saludables. La Unidad 6, Equilibrio en una pierna y secuencia de ejercicios, es un ejemplo de la progresión que propone el curso: trabajar el equilibrio estático y la ejecución progresiva de secuencias simples que se adaptan al ritmo de cada estudiante. En esta unidad, los alumnos deben mantener el equilibrio durante 5 segundos sobre una pierna en una serie de ejercicios simples. Se refuerza la coordinación y el control corporal para promover estabilidad en movimientos diarios como caminar, saltar con control y moverse con seguridad durante las actividades físicas y cotidianas. Las actividades son lúdicas, con instrucciones claras y opciones de dificultad para atender a la diversidad de ritmos de aprendizaje y capacidades. El curso enfatiza la seguridad y la supervisión adecuada, promoviendo una cultura de descanso, hidratación y respiración consciente. Se busca que las prácticas motrices se conviertan en hábitos, fortaleciendo tronco, estabilidad de la cadera y alineación corporal, y que las estrategias de respiración y mirada faciliten la concentración durante la ejecución de ejercicios. La evaluación es formativa y centrada en el progreso individual, con retroalimentación positiva que fomente la autoeficacia y la motivación. En conjunto, el curso pretende que el alumnado desarrolle habilidades motrices básicas y su capacidad para aplicar estos conocimientos en la vida real, favoreciendo autonomía, seguridad y disfrute de la actividad física. La Unidad 6 es una pieza clave para sentar las bases del equilibrio y del movimiento controlado que se espera en las unidades siguientes, manteniendo siempre un enfoque inclusivo y adaptado a las necesidades de cada estudiante.

Competencias

- Desarrolla equilibrio estático y control motor básico para mantener posturas en una pierna durante secuencias simples.
- Coordina respiración, atención visual y control del tronco para mejorar la estabilidad en tareas motrices diarias.
- Aplica principios de seguridad y autocuidado al realizar actividades físicas en la escuela y en casa.
- Colabora y respeta a sus compañeros durante las actividades de recreación, promoviendo un ambiente inclusivo.
- Demuestra autonomía, disciplina y responsabilidad en la planificación y ejecución de ejercicios de baja complejidad.
- Interpreta feedback y realiza ajustes básicos para mejorar el rendimiento y la técnica.

Requerimientos

- Ropa cómoda y calzado adecuado para educación física.
- Espacio seguro y supervisión de un adulto o docente durante las sesiones.
- Hidratación adecuada y pausas para descanso cuando sea necesario.
- Espacios para prácticas en casa y en la escuela; disposición para realizar las actividades de la Unidad 6 en distintos entornos.
- Materiales básicos: colchoneta o tapete, marcadores o conos de giro y una pelota blanda (opcional).
- Compromiso de asistencia y participación respetuosa, siguiendo las normas de seguridad y convivencia.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Resistencia y ritmo constante (5 minutos)

Objetivos de Aprendizaje

- Mantener un esfuerzo sostenido durante 5 minutos sin perder la técnica de respiración.
- Controlar la respiración para optimizar el rendimiento durante la actividad.
- Mantener una postura adecuada para evitar fatiga excesiva y lesiones.

Contenidos Temáticos

1. **Organización de una sesión de resistencia de 5 minutos** – Planificación de la duración, momentos de actividad y de descanso, y normas de seguridad para la clase.
2. **Respiración y ritmo** – Cómo regular la respiración (inhalar por la nariz, exhalar por la boca) y mantener un sonido de respiración constante durante la actividad.
3. **Postura y seguridad** – Postura corporal adecuada (espalda alineada, hombros relajados) y uso de espacio seguro para evitar tropiezos.

Actividades

- **Actividad 1: Calentamiento ligero y práctica de respiración** – Descripción breve: se realiza un calentamiento corto seguido de ejercicios de respiración coordinados. Puntos clave: movilidad articular, respiración diafragmática suave, tono muscular. Aprendizajes: entender la conexión entre respiración y esfuerzo físico.
- **Actividad 2: Circuito de resistencia de 5 minutos** – Descripción breve: realizar una actividad continua de baja a moderada intensidad durante 5 minutos con pausas mínimas. Puntos clave: ritmo constante, monitorización de la fatiga, postura adecuada. Aprendizajes: mantener ritmo, registrar sensaciones corporales y adaptar intensidad.
- **Actividad 3: Enfriamiento y reflexión** – Descripción breve: bajo movimiento, estiramientos suaves y conversación sobre qué funcionó y qué se puede mejorar. Aprendizajes: importancia del enfriamiento y autoconsciencia corporal.

Evaluación

Evaluación formativa basada en: (1) observación de la capacidad para mantener ritmo durante 5 minutos, (2) control de la respiración, y (3) postura durante la actividad. Se utilizará una rúbrica sencilla con niveles de desempeño: satisfactorio, en proceso y necesita apoyo.

Unidad 2: Unidad 2: Carrera de 40-50 m y recuperación

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar una técnica de carrera adecuada (postura, brazos y zancadas) en distancias cortas.
- Gestionar la recuperación entre intentos para mantener potencia en cada salida.
- Evaluar y comparar tiempos entre intentos para identificar mejoras en la técnica.

Contenidos Temáticos

1. **Técnica de carrera corta** – Postura corporal, posición de brazos y coordinación de movimientos para una carrera eficiente.
2. **Recuperación entre intentos** – Estrategias de descanso activo, respiración y hidratación adecuada.
3. **Lectura de tiempos y mejora continua** – Registro de tiempos y reflexión para progresar.

Actividades

- **Actividad 1: Técnica de carrera en distancias cortas** – Breve descripción: ejercicios de zancadas, ritmos y postura para 40-50 m. Puntos clave: impulso desde la planta del pie, brazos en acción, mirada al frente. Aprendizajes: mejora de la eficiencia de la carrera.
- **Actividad 2: Dos carreras de 40-50 m** – Breve descripción: realizar dos intentos con recuperación entre ellos; registrar tiempos. Puntos clave: recuperación activa, respiración controlada, postura constante. Aprendizajes: comparación de tiempos y ajuste de técnica.
- **Actividad 3: Análisis de postura y feedback** – Breve descripción: observación de compañeros y autoevaluación rápida para identificar mejoras. Aprendizajes: autoconocimiento y atención a la técnica.

Evaluación

Evaluación formativa basada en: (1) precisión de la técnica de carrera en 40-50 m, (2) tiempos registrados en los dos intentos y (3) recuperación entre intentos. Se utiliza una rúbrica simple de desempeño y autoevaluación entre pares.

Unidad 3: Unidad 3: Sentadillas simples con técnica adecuada

Objetivos de Aprendizaje

- Mantener espalda alineada y core activo durante la sentadilla.
- Controlar la profundidad de la sentadilla dentro de un rango seguro para la edad.
- Cooperar con compañeros para ajustar y corregir la técnica.

Contenidos Temáticos

1. **Técnica básica de sentadilla** – Postura, alineación de espalda, y involucración de glúteos y muslos.
2. **Progresiones seguras** – Variantes simples y progresiones para adaptar la dificultad.
3. **Seguridad y control corporal** – Cómo evitar compensaciones y cuidar articulaciones de rodilla y tobillo.

Actividades

- **Actividad 1: Demostración de sentadillas** – Breve descripción: explicación de la técnica con demostración y correcciones en movimiento. Puntos clave: espalda recta, rodillas en alineación, peso en talones. Aprendizajes: técnica básica correcta y percepción de la propioceptiva.
- **Actividad 2: Sentadillas en 20 segundos** – Breve descripción: realizar series de sentadillas por 20 segundos con pausas cortas. Puntos clave: control del rango de movimiento y respiración; ritmo cómodo. Aprendizajes: constancia de técnica en repetición.
- **Actividad 3: Rúbrica de técnica y reflexión** – Breve descripción: revisión entre pares para identificar mejoras y feedback positivo. Aprendizajes: autoevaluación y cooperación.

Evaluación

Evaluación formativa centrada en: (1) ejecución con técnica adecuada durante 20 segundos, (2) alineación corporal y control postural, y (3) participación y corrección entre pares. Se utilizarán criterios de logro simples y feedback inmediato.

Unidad 4: Unidad 4: Empujes de pared con brazos extendidos

Objetivos de Aprendizaje

- Mantener brazos extendidos y espalda alineada durante la ejecución.
- Desarrollar activación de músculos de hombro, pecho y core sin dolor ni sobrecarga.
- Progresar de forma gradual en el tiempo de sostenimiento y la técnica.

Contenidos Temáticos

1. **Postura y alineación en empujes de pared** – Consejos para mantener espalda neutra y brazos rectos.
2. **Activación muscular del tren superior** – Identificación de los grupos musculares involucrados y cómo activarlos sin forzar el cuello.
3. **Progresión y seguridad** – Cómo aumentar de forma segura la duración y mantener la técnica.

Actividades

- **Actividad 1: Demostración de empujes de pared** – Breve descripción: explicación y práctica guiada de la técnica. Puntos clave: espalda alineada, brazos extendidos, presión estable. Aprendizajes: técnica correcta y

seguridad en el movimiento.

- **Actividad 2: Empujes de pared por 20 segundos** – Breve descripción: realizar 2-3 repeticiones con descanso corto entre ellas; observar progreso de tiempo. Puntos clave: mantener intensidad suave a moderada, no bloquear codos. Aprendizajes: control del cuerpo y repetición con técnica.
- **Actividad 3: Feedback entre pares** – Breve descripción: retroalimentación mutua para asegurar alineación y resistencia. Aprendizajes: comunicación y aprendizaje cooperativo.

Evaluación

Evaluación formativa centrada en: (1) mantenimiento de la espalda alineada, (2) extensión de brazos y (3) duración sostenida de 20 segundos. Se utilizan descripciones de desempeño y autoevaluación rápida.

Unidad 5: Unidad 5: Carrera rápida de 15 metros y mejor tiempo

Objetivos de Aprendizaje

- Aplicar una salida rápida y una carrera eficiente en 15 metros.
- Gestionar y registrar tres intentos para seleccionar el mejor tiempo.
- Analizar la técnica de carrera y realizar ajustes simples para mejorar el rendimiento.

Contenidos Temáticos

1. **Técnica de salida y aceleración** – Preparación del cuerpo, impulso inicial y posición de carrera.
2. **Registro de tiempos y análisis simple** – Cómo tomar tiempos de forma simple y comparar resultados.
3. **Ajustes técnicos para mejorar la velocidad** – Pequeñas correcciones para ganar eficacia en la salida.

Actividades

- **Actividad 1: Simulación de salida y carrera de 15 m** – Breve descripción: ensayo de la salida, técnica y ritmo hasta los 15 m. Puntos clave: explosividad controlada, brazos y piernas coordinados, mirada al frente. Aprendizajes: mejora de la salida y del tiempo.
- **Actividad 2: Tres intentos y registro de tiempos** – Breve descripción: realizar 3 carreras con descanso breve; registrar cada tiempo. Puntos clave: consistencia, recuperación y control de la respiración. Aprendizajes: identificación del mejor tiempo y áreas de mejora.
- **Actividad 3: Feedback y ajustes finales** – Breve descripción: revisión entre pares para proponer pequeñas mejoras en técnica de carrera. Aprendizajes: comunicación y aprendizaje cooperativo.

Evaluación

Evaluación formativa centrada en: (1) ejecución de la salida y aceleración en 15 m, (2) tiempos de los tres intentos y (3) mejoras apreciadas en técnica durante el proceso. Se utilizarán criterios simples de logro y registro de progreso.

Unidad 6: Unidad 6: Equilibrio en una pierna y secuencia de ejercicios

Objetivos de Aprendizaje

- Conservar la posición de equilibrio por al menos 5 segundos por cada pierna.
- Coordinar la respiración y la mirada para mejorar la estabilidad.
- Progresar a través de secuencias de ejercicios simples para aumentar el control motor.

Contenidos Temáticos

1. **Equilibrio estático básico** – Postura corporal y punto de equilibrio en una pierna.
2. **Secuencias simples de pruebas de equilibrio** – Combinación de movimientos que requieren estabilidad.
3. **Progresión y seguridad** – Estrategias para aumentar la dificultad de forma segura y gradual.

Actividades

- **Actividad 1: Equilibrio básico en una pierna** – Breve descripción: sostener equilibrio durante 5 segundos en cada pierna; acompañar con mirada estable y brazos relajados. Puntos clave: enfoque visual, tronco estable, tobillos activos. Aprendizajes: control postural y autoconciencia.
- **Actividad 2: Secuencia de equilibrio** – Breve descripción: combinar equilibrio en una pierna con movimientos simples (cambiar altura de pierna, flexionar contrapesos). Puntos clave: control respiratorio, cambios graduales de dificultad. Aprendizajes: adaptabilidad y coordinación.
- **Actividad 3: Feedback de equilibrio** – Breve descripción: discusión en pares sobre sensaciones y mejoras posibles. Aprendizajes: comunicación, retroalimentación constructiva.

Evaluación

Evaluación formativa basada en: (1) mantenimiento del equilibrio durante 5 segundos por cada pierna, (2) estabilidad de tronco y alineación, y (3) calidad de la secuencia de ejercicios. Se utilizará una lista de verificación simple.