

Esportes de Aventura: Descubre y Practica Nuevas Emociones

Educación Física | Deporte | para estudiantes de secundaria (12-15 años) | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para que estudiantes de secundaria de 12 a 15 años conozcan y experimenten el fascinante mundo de los deportes de aventura. A lo largo de cuatro semanas, se explorarán las características, beneficios y medidas de seguridad de diversas disciplinas que promueven la actividad física, el trabajo en equipo y el respeto por el entorno natural.

El curso está dirigido a jóvenes interesados en ampliar sus habilidades deportivas y desarrollar valores asociados a la superación personal y la convivencia. Se empleará un enfoque metodológico activo y participativo que combina teoría, análisis de casos, actividades prácticas y reflexiones grupales para favorecer el aprendizaje significativo.

Al finalizar, los estudiantes serán capaces de identificar diferentes tipos de deportes de aventura, comprender su importancia para la salud y el desarrollo integral, aplicar normas básicas de seguridad y demostrar habilidades iniciales en la práctica de algunas actividades seleccionadas, fomentando así su motivación por un estilo de vida activo y responsable.

Objetivos Generales

- Reconocer y describir los diferentes tipos de deportes de aventura y sus características.
- Explicar y aplicar normas de seguridad esenciales para la práctica segura de estas actividades.
- Desarrollar habilidades motrices básicas necesarias para la práctica inicial de deportes de aventura seleccionados.
- Valorar la importancia del cuidado ambiental y el trabajo colaborativo en actividades físicas al aire libre.
- Demostrar responsabilidad y actitud positiva hacia la práctica de actividades físicas para mejorar la salud y el bienestar.

Competencias

- Identificar y describir las características principales de diversos deportes de aventura.
- Aplicar normas básicas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físicas al aire libre.
- Demostrar habilidades motrices básicas asociadas a deportes de aventura como escalada, senderismo o ciclismo de montaña.
- Analizar la importancia del respeto por el medio ambiente durante la práctica deportiva.
- Trabajar en equipo y comunicar de manera efectiva en actividades grupales relacionadas con deportes de aventura.
- Valorar la actividad física como medio para el desarrollo personal y la salud integral.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de educación física y deportes convencionales.
- Ropa deportiva cómoda y adecuada para actividades al aire libre.
- Acceso a espacios abiertos seguros para la práctica de actividades físicas.
- Materiales básicos como cuerdas, cascos y guantes (proporcionados por la institución o en préstamo).
- Voluntad y actitud positiva para participar activamente en actividades grupales.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a los Deportes de Aventura

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y clasificar al menos cinco tipos de deportes de aventura, describiendo sus características principales mediante actividades de investigación y presentación.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia de los deportes de aventura para la salud física y mental, justificando sus beneficios en un breve ensayo o exposición.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar y enumerar los valores asociados a la práctica de deportes de aventura, como el respeto, la responsabilidad y el trabajo en equipo, mediante discusiones grupales guiadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar normas básicas de seguridad en simulaciones o actividades prácticas relacionadas con deportes de aventura, demostrando comprensión de su importancia para la prevención de riesgos.

Unidad 2: Seguridad y Prevención en Deportes de Aventura

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las normas de seguridad básicas aplicables en diferentes deportes de aventura mediante la revisión de casos prácticos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir el uso correcto del equipo de protección personal para garantizar una práctica segura en actividades de aventura.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar situaciones de riesgo comunes en deportes de aventura y proponer medidas preventivas adecuadas para evitarlas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar procedimientos de seguridad y protocolos de emergencia durante la práctica supervisada de deportes de aventura.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de valorar la importancia de la responsabilidad personal y el trabajo colaborativo para mantener un entorno seguro y respetuoso en actividades al aire libre.

Unidad 3: Habilidades Básicas para la Práctica de Deportes de Aventura

Unidad 4: Respeto Ambiental y Trabajo en Equipo