

Condición Física y Salud: Nutrición y Bienestar para Adolescentes

Educación Física | Nutrición y salud | para estudiantes de secundaria (12-15 años) | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de secundaria de 12 a 15 años y tiene como propósito fundamental promover el conocimiento y la práctica de las cualidades físicas esenciales para una vida saludable. A lo largo de cuatro semanas, los alumnos explorarán los conceptos básicos de la condición física, comprendiendo su importancia en el bienestar general y la relación directa con una nutrición adecuada.

El curso combina teoría y práctica mediante actividades semanales enfocadas en el desarrollo de cualidades físicas como la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. El enfoque metodológico es participativo y vivencial, facilitando que los estudiantes identifiquen y experimenten cada cualidad física a través de ejercicios específicos, fomentando hábitos saludables y responsabilidad sobre su propia salud.

Al finalizar, los estudiantes serán capaces de reconocer y diferenciar las distintas cualidades físicas, aplicar rutinas sencillas para mejorarlas y evaluar su condición física mediante una prueba práctica. Este aprendizaje contribuye a fortalecer su autoconocimiento corporal y a promover estilos de vida activos y saludables en su entorno.

Objetivos Generales

- Reconocer y explicar las cualidades físicas fundamentales que componen la condición física.
- Practicar semanalmente actividades físicas específicas para mejorar cada cualidad física.
- Analizar la relación entre la nutrición y el rendimiento físico.
- Evaluar de manera objetiva su condición física mediante pruebas aplicadas al final del curso.
- Fomentar actitudes responsables y saludables respecto a la actividad física y la alimentación.

Competencias

- Identificar y describir las principales cualidades físicas relacionadas con la condición física.
- Aplicar técnicas básicas para el desarrollo de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.
- Demostrar hábitos saludables relacionados con la nutrición y la actividad física.
- Evaluar su propio nivel de condición física mediante pruebas prácticas estandarizadas.
- Planificar y ejecutar actividades físicas semanales que mejoren sus cualidades físicas.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre el cuerpo humano y la importancia del ejercicio.
- Ropa deportiva cómoda y adecuada para actividad física.
- Espacio seguro para realizar actividades físicas (gimnasio, patio o parque).
- Materiales simples como cronómetro, colchonetas y pelotas (opcionales).
- Disposición para participar activamente en ejercicios y evaluaciones.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a la Condición Física y sus Cualidades

Unidad 2: Desarrollo de la Resistencia y la Fuerza

Unidad 3: Flexibilidad y Velocidad: Técnicas y Práctica

Unidad 4: Evaluación de la Condición Física y Hábitos Saludables