

Desarrollo de Capacidades, Habilidades y Destrezas

Motrices en la Recreación

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

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de secundaria de 12 a 15 años, con el propósito de desarrollar y fortalecer sus capacidades, habilidades y destrezas motrices a través de actividades recreativas y educativas. El enfoque principal es que los jóvenes comprendan la importancia del movimiento corporal en su vida diaria y en contextos de recreación, mejorando su coordinación, equilibrio, fuerza y resistencia mediante prácticas lúdicas y didácticas.

El curso se basa en una metodología activa y participativa, que combina teoría básica con la aplicación práctica en ambientes recreativos, promoviendo el trabajo en equipo, la comunicación y el autoconocimiento corporal. Los estudiantes aprenderán a identificar sus propias capacidades motrices, a perfeccionar habilidades específicas y a aplicar destrezas en diferentes situaciones recreativas, favoreciendo así un estilo de vida saludable y activo.

Al finalizar el curso, los estudiantes habrán adquirido una comprensión integral de las capacidades motrices fundamentales, desarrollarán habilidades que les permitan ejecutar movimientos con precisión y control, y serán capaces de aplicar destrezas motrices en actividades recreativas variadas, contribuyendo a su bienestar físico y social.

Objetivos Generales

- Identificar y describir las principales capacidades motrices que intervienen en la recreación.
- Ejecutar habilidades motrices básicas con precisión y control durante actividades recreativas.
- Aplicar destrezas motrices en diferentes contextos recreativos de manera segura y efectiva.
- Analizar la importancia de la actividad física y el movimiento para el bienestar personal y social.
- Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación a través de juegos y dinámicas motrices.

Competencias

- Reconocer y diferenciar las capacidades motrices básicas y específicas en contextos recreativos.
- Demostrar habilidades motrices fundamentales mediante la ejecución controlada de movimientos corporales.
- Aplicar destrezas motrices en actividades recreativas individuales y grupales.
- Desarrollar coordinación, equilibrio, fuerza y resistencia a través de ejercicios lúdicos.
- Trabajar colaborativamente en actividades recreativas para mejorar la interacción social y el respeto por las normas.
- Valorar la importancia del movimiento y la actividad física para una vida saludable y activa.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre el cuerpo humano y su funcionamiento.
- Ropa y calzado cómodo para realizar actividad física.
- Espacio adecuado para actividades recreativas (gimnasio, patio o área abierta).
- Materiales deportivos básicos (pelotas, cuerdas, conos, aros, entre otros).
- Actitud abierta y disposición para participar en actividades grupales y físicas.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a las capacidades motrices

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de definir los conceptos fundamentales de capacidades motrices con sus respectivas características básicas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y clasificar los diferentes tipos de capacidades motrices en ejemplos relacionados con la recreación.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia de las capacidades motrices en la vida diaria y en actividades recreativas, justificando su relevancia para el bienestar personal.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir cómo las capacidades motrices contribuyen al desarrollo de habilidades y destrezas en juegos y dinámicas recreativas.

Unidad 2: Habilidades motrices básicas

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las características fundamentales de las habilidades motrices básicas como correr, saltar, lanzar y atrapar mediante actividades prácticas y discusiones en clase.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar correctamente las habilidades motrices básicas con precisión y control durante ejercicios y juegos recreativos diseñados para su desarrollo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar las habilidades motrices básicas en diferentes contextos recreativos, demostrando seguridad y efectividad en su desempeño.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar la importancia del desarrollo de habilidades motrices básicas para el bienestar físico y social a través de reflexiones escritas y debates grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de colaborar en equipo durante actividades motrices, demostrando comunicación efectiva y respeto por las reglas del juego.

Unidad 3: Destrezas motrices específicas

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir diferentes destrezas motrices específicas utilizadas en actividades recreativas, mediante la observación y análisis de videos o demostraciones.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar movimientos motrices específicos con precisión y control en actividades recreativas propuestas, cumpliendo con los criterios de técnica adecuada y seguridad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar destrezas motrices específicas en distintos contextos recreativos, adaptando la ejecución a las condiciones del entorno y respetando las normas de seguridad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su propio desempeño y el de sus compañeros en la ejecución de destrezas motrices específicas, identificando fortalezas y áreas de mejora.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de colaborar en equipo durante actividades recreativas que requieren destrezas motrices específicas, comunicándose efectivamente para lograr objetivos comunes.

Unidad 4: Coordinación y equilibrio

Unidad 5: Fuerza y resistencia motriz

Unidad 6: Aplicación de capacidades y habilidades en juegos recreativos

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de integrar habilidades motrices básicas en la ejecución de juegos recreativos, aplicando técnicas adecuadas para mejorar su desempeño.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar trabajo en equipo y comunicación efectiva durante la participación en juegos y deportes recreativos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y corregir errores comunes en la aplicación de capacidades motrices durante actividades recreativas, asegurando la práctica segura y eficaz.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar su propio desempeño y el de sus compañeros en juegos recreativos para proponer estrategias de mejora colectiva.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar destrezas motrices en diferentes contextos recreativos, adaptándose a las reglas y dinámicas específicas de cada juego.

Unidad 7: Seguridad y cuidado corporal durante la actividad física

Unidad 8: Evaluación y autoevaluación motriz

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y explicar diferentes herramientas y técnicas de evaluación motriz utilizadas en actividades recreativas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar métodos de autoevaluación para medir su progreso en capacidades, habilidades y destrezas motrices durante actividades recreativas.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de interpretar resultados de evaluaciones motrices y usar esta información para planificar mejoras en su desempeño físico.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de comparar su desempeño motriz con criterios establecidos y establecer metas realistas de mejora personal.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de comunicar de manera clara y responsable sus hallazgos de evaluación motriz en discusiones grupales, fomentando el trabajo en equipo.

Unidad 9: Actividad física y estilo de vida saludable

Unidad 10: Dinámicas recreativas para la integración social

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar diferentes juegos y actividades motrices que promuevan la integración social en contextos recreativos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar dinámicas recreativas en equipo, aplicando habilidades motrices básicas con precisión y fomentando la inclusión de todos los participantes.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar y describir cómo las dinámicas recreativas contribuyen al fortalecimiento de habilidades sociales y al trabajo en equipo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar y proponer una actividad motriz recreativa que favorezca la comunicación y la integración social entre sus compañeros, asegurando un ambiente seguro y respetuoso.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar la participación y colaboración durante las dinámicas recreativas, identificando aspectos que favorecen la inclusión y la cohesión grupal.

Unidad 11: Planificación de actividades motrices recreativas

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar un plan de actividades motrices recreativas considerando las capacidades motrices básicas y la seguridad de los participantes.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de organizar y secuenciar actividades motrices recreativas en grupos, promoviendo la participación activa y el trabajo en equipo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar la efectividad de una actividad motriz recreativa aplicada en un contexto real, identificando fortalezas y áreas de mejora.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias de comunicación y coordinación durante la ejecución de actividades motrices recreativas para asegurar el buen desarrollo de las mismas.

Unidad 12: Proyecto final: demostración y análisis de capacidades motrices