

Desarrollo Integral de Capacidades Físicas y Autonomía en Actividades Deportivas

Educación Física | Deporte | para estudiantes de secundaria (12-15 años) | 8 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de secundaria de 12 a 15 años, con el propósito de fomentar la participación activa en actividades físicas variadas que involucren diferentes intensidades. A lo largo de ocho semanas, los estudiantes desarrollarán sus capacidades condicionales fundamentales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, mediante prácticas orientadas y adaptadas a su nivel de desarrollo.

El enfoque metodológico combina la teoría con la práctica, promoviendo el aprendizaje significativo a través de la experimentación, la reflexión y la autoevaluación. Se busca que los estudiantes no solo mejoren sus habilidades físicas, sino que también adquieran autonomía para ejecutar de forma responsable y segura actividades de activación y relajación corporal.

Al finalizar el curso, los estudiantes serán capaces de identificar y aplicar ejercicios específicos para potenciar sus capacidades físicas, regular la intensidad de sus actividades y emplear técnicas básicas de activación y relajación, contribuyendo así a su bienestar general y a la consolidación de hábitos saludables.

Objetivos Generales

- Identificar y describir las capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Diseñar y ejecutar actividades físicas que integren diferentes intensidades para el desarrollo de dichas capacidades.
- Aplicar técnicas de activación y relajación corporal de forma autónoma y segura.
- Analizar y evaluar su propio rendimiento físico y progreso durante el curso.
- Fomentar hábitos saludables relacionados con la práctica regular de actividad física y el cuidado personal.

Competencias

- Participar activamente en actividades físicas de diferente intensidad, adaptando su desempeño según las capacidades desarrolladas.
- Desarrollar y mejorar las capacidades condicionales básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Ejecutar de manera autónoma rutinas de activación y relajación corporal, promoviendo su bienestar físico y mental.
- Reconocer la importancia de la condición física para la salud y el rendimiento deportivo.
- Planificar y evaluar su propio progreso físico a lo largo del curso.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre la importancia de la actividad física y el calentamiento.
- Ropa deportiva cómoda y adecuada para la práctica física.
- Espacio seguro para realizar actividades físicas, preferiblemente al aire libre o en gimnasio.
- Materiales deportivos básicos como colchonetas, cuerdas, conos o pelotas (según disponibilidad).
- Disposición para participar activamente y respetar las normas de seguridad y convivencia.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a las capacidades físicas básicas

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y definir las cuatro capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, mediante explicaciones escritas y orales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir la importancia de cada capacidad física básica para la salud y el rendimiento deportivo, apoyándose en ejemplos concretos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de clasificar diferentes actividades físicas según la capacidad física que ejercitan, justificando su elección en una presentación grupal.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar una rutina sencilla que incluya ejercicios básicos para desarrollar fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, respetando las indicaciones de intensidad y seguridad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de autoevaluar su comprensión sobre las capacidades físicas básicas mediante cuestionarios y reflexiones escritas.

Unidad 2: Activación física y calentamiento

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia del calentamiento previo a la actividad física utilizando ejemplos claros.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir los principales componentes de una rutina básica de calentamiento.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar y ejecutar una rutina de activación física que incluya ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos, siguiendo pautas de seguridad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su propia ejecución del calentamiento y ajustar la intensidad según sus necesidades físicas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar hábitos saludables al realizar correctamente las técnicas de activación física y explicar su impacto en el rendimiento y prevención de lesiones.

Unidad 3: Desarrollo de la fuerza

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir los principales ejercicios para el desarrollo de la fuerza muscular, considerando las características propias de su edad y condición física.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar correctamente una serie de ejercicios de fuerza adaptados a su nivel, manteniendo la técnica adecuada y aplicando criterios de seguridad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar una rutina básica de entrenamiento de fuerza que integre diferentes tipos de ejercicios y niveles de intensidad, ajustada a sus necesidades personales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar y evaluar su rendimiento en ejercicios de fuerza mediante registros y autoobservación, identificando áreas de mejora y progreso.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas de activación y relajación muscular antes y después de las actividades de fuerza, promoviendo el cuidado corporal y la prevención de lesiones.

Unidad 4: Desarrollo de la resistencia

Unidad 5: Desarrollo de la velocidad

Unidad 6: Desarrollo de la flexibilidad

Unidad 7: Técnicas de relajación y recuperación

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir las principales técnicas de relajación muscular y respiratoria mediante ejemplos prácticos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas de relajación muscular progresiva y respiración controlada después de una sesión de ejercicio, siguiendo instrucciones específicas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar la efectividad de diferentes técnicas de recuperación post-ejercicio en su propio cuerpo, registrando cambios en nivel de tensión y bienestar.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar una rutina breve de relajación y recuperación para realizar de forma autónoma después de la actividad física.

Unidad 8: Autonomía en la planificación y ejecución de actividades físicas