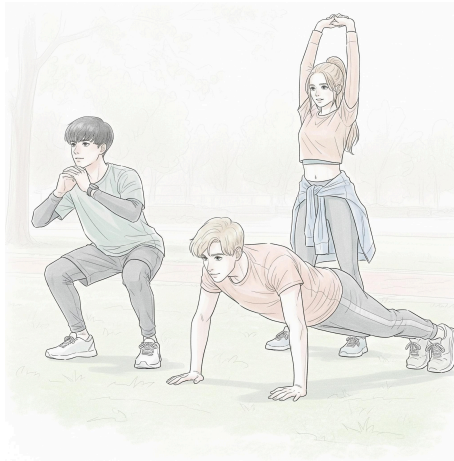


# DESTINATION MOVEMENT

## Unidad de Aprendizaje: Fitness y Salud Personalizada



### Objetivo de la Unidad

El objetivo principal de esta unidad es que los estudiantes de secundaria **diseñen e implementen programas de entrenamiento individualizados** basados en sus objetivos personales, fomentando así la **autonomía en el cuidado de su salud**, la **comprensión de los principios del entrenamiento** y el desarrollo de **hábitos de vida activa y saludable** a largo plazo.

### Relevancia de la Unidad para la Educación Secundaria

Esta unidad es crucial para los adolescentes porque les proporciona las herramientas y el conocimiento necesario para tomar las riendas de su propia salud y bienestar, habilidades que son vitales más allá del ámbito escolar.

- **Autonomía y Empoderamiento:** Capacita a los estudiantes para diseñar y gestionar su propio fitness, promoviendo la responsabilidad personal y la toma de decisiones informadas sobre su salud.
- **Conocimiento Científico Aplicado:** Permite comprender los principios fisiológicos del ejercicio, la nutrición y la recuperación, aplicando la teoría a su propio cuerpo y sus metas.
- **Prevención y Bienestar a Largo Plazo:** Desarrolla hábitos saludables que pueden prevenir enfermedades crónicas, manejar el estrés y mejorar la calidad de vida en la adultez.
- **Análisis Crítico:** Enseña a evaluar información sobre salud y fitness, distinguiendo entre fuentes fiables y mitos, una habilidad esencial en la era digital.
- **Desarrollo Integral:** Reconoce la interconexión entre la salud física, mental y emocional, fomentando un enfoque holístico del bienestar.

# DESTINATION MOVEMENT

## Materiales a Utilizar

- **Pesas ligeras y mancuernas:** Para ejercicios de fuerza.
- **Bandas de resistencia:** Versátiles para fuerza y flexibilidad.
- **Colchonetas:** Para ejercicios de suelo, estiramientos y comodidad.
- **Balones medicinales:** Para fuerza, potencia y coordinación.
- **Cronómetros:** Para medir tiempos de ejercicio e intervalos.
- **Acceso a información fiable sobre salud y fitness:**
  - Computadoras/Tabletas con acceso a internet para investigación (sitios web de organizaciones de salud, universidades, revistas científicas).
  - Libros o manuales de educación física y ciencias de la salud.
- **Materiales visuales:**
  - **Videos:** Demostraciones de técnicas correctas de ejercicios (entrenamiento en circuito, intervalos), entrevistas a profesionales de la salud.
  - **Pósteres/Infografías:** Ilustraciones sobre anatomía básica, grupos musculares, principios de entrenamiento (FITT: Frecuencia, Intensidad, Tiempo, Tipo), pirámide nutricional.
  - **Plantillas:** Para el diseño de programas de entrenamiento individualizados y hojas de registro de progreso.

## Lecciones de la Unidad

### Lección 1: Comprendiendo Mi Cuerpo y Estableciendo Metas

- **Contenido a Cubrir:** Conceptos básicos de anatomía y fisiología del ejercicio (músculos principales, sistema cardiovascular). Componentes del fitness (fuerza, resistencia, flexibilidad, composición corporal). Métodos para establecer metas de fitness SMART (Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes, con Plazo definido).
- **Actividades:**
  - **"Mapeando Mi Cuerpo":** Los estudiantes identifican y etiquetan los grupos musculares principales y discuten su función. Se utilizan **pósteres de anatomía** y **videos cortos** sobre el sistema muscular.
  - **"Mi Objetivo SMART":** Cada estudiante define 1-2 metas de fitness personales (ej., correr 1 km en X tiempo, aumentar Y repeticiones en un ejercicio, mejorar flexibilidad en Z cm) utilizando la metodología SMART. El docente guía y retroalimenta.
  - **Autoevaluación Inicial:** Realizar pruebas sencillas de aptitud física (ej., flexiones máximas, salto vertical, test de agilidad) para establecer una línea base.
- **Enfoque:** Desarrollar la conciencia corporal y la capacidad de fijar metas realistas y medibles.

# DESTINATION MOVEMENT

## Lección 2: Principios del Entrenamiento y Tipos de Ejercicio 💪🚴

- **Contenido a Cubrir:** Principios del entrenamiento (sobrecarga, progresión, especificidad, reversibilidad, individualización). Diferentes tipos de entrenamiento: entrenamiento de fuerza (con peso corporal, pesas ligeras, bandas), entrenamiento cardiovascular (continuo, intervalos), flexibilidad.
- **Actividades:**
  - **"Estaciones de Descubrimiento":** Los estudiantes rotan por estaciones donde prueban diferentes tipos de ejercicio con los **materiales disponibles** (pesas, bandas, balones). Se utilizan **videos cortos** que demuestran la técnica correcta de cada ejercicio.
  - **"Diseñando Mi Sesión":** En grupos pequeños, diseñan una mini-sesión de entrenamiento (ej., 10 minutos de calentamiento, 20 minutos de circuito, 5 minutos de vuelta a la calma) aplicando los principios de entrenamiento.
  - **Debate Guiado:** Discusión sobre cómo el principio de individualización significa que "no hay una talla única para todos" en el fitness.
- **Enfoque:** Comprender los fundamentos del diseño de un plan de entrenamiento efectivo y variado.

## Lección 3: Nutrición, Hidratación y Recuperación 🍎💧😴

- **Contenido a Cubrir:** Nutrición deportiva básica (macronutrientes y micronutrientes, importancia de la hidratación). El rol del descanso y el sueño en la recuperación muscular y el bienestar general. Prevención de lesiones comunes en la actividad física.
- **Actividades:**
  - **"El Plato Saludable del Atleta":** Análisis de la pirámide nutricional o el plato del buen comer, enfocado en las necesidades de un adolescente activo. Se usan **infografías y pósteres** sobre nutrición.
  - **"Charlas con el Experto":** Una sesión (presencial o virtual, con **videos**) con un profesional de la salud (nutricionista, fisioterapeuta o deportólogo) sobre nutrición deportiva, hidratación y prevención de lesiones.
  - **"Diario de Hidratación/Sueño":** Los estudiantes registran su consumo de agua y horas de sueño por unos días para crear conciencia.
- **Enfoque:** Desarrollar la alfabetización en salud y la comprensión de la recuperación como parte esencial del entrenamiento.

## Lección 4: Creando Mi Programa Personalizado 📝🏃

- **Contenido a Cubrir:** Diseño detallado de un programa de entrenamiento individualizado (frecuencia, intensidad, tipo, duración de sesiones, selección de ejercicios, progresión). Adaptación y modificación del programa.
- **Actividades:**

# DESTINATION MOVEMENT

- **"Mi Plan de 4 Semanas"**: Utilizando **plantillas de diseño de programas**, cada estudiante elabora su propio plan de entrenamiento para 4 semanas, incluyendo calentamiento, parte principal (ej. circuito, intervalos), y vuelta a la calma. Deben justificar sus elecciones en base a sus metas y los principios aprendidos.
- **"Revisión de Pares"**: Los estudiantes intercambian sus planes con un compañero para recibir retroalimentación constructiva.
- **Práctica Guiada**: Primera sesión práctica del programa individualizado de cada estudiante, con supervisión del docente para asegurar la técnica correcta.
- **Enfoque**: Poner en práctica el conocimiento teórico en la creación de un plan de entrenamiento realista y seguro.

## Lección 5: Implementación, Monitoreo y Reflexión

- **Contenido a Cubrir**: Ejecución del programa de entrenamiento diseñado. Monitoreo del progreso (registro de sesiones, ajuste de cargas). Reflexión sobre la experiencia y el impacto en el bienestar personal.
- **Actividades**:
  - **"Sesiones de Práctica Supervisada"**: Los estudiantes realizan sus entrenamientos personalizados en clase, utilizando los **recursos disponibles** y registrando su progreso en **hojas de seguimiento**. El docente ofrece apoyo y correcciones de forma individual.
  - **"El Test Final"**: Repetir las pruebas de aptitud física de la Lección 1 para evaluar el progreso logrado.
  - **"Mi Viaje de Fitness"**: Cada estudiante prepara una breve presentación o un informe escrito donde reflexiona sobre su experiencia: qué aprendieron, qué metas alcanzaron, qué desafíos enfrentaron, cómo se sienten, y planes futuros.
- **Enfoque**: Desarrollar la autodisciplina, la capacidad de monitorear y ajustar el entrenamiento, y la reflexión sobre el propio proceso de aprendizaje y bienestar.

## Herramienta para la Evaluación y Documentación del Progreso

Para la evaluación y documentación del progreso en esta unidad, se utilizará la **Rúbrica de Habilidades Cognitivas para la Práctica del Deporte y la Actividad Física para Secundaria**. Esta herramienta permitirá valorar la capacidad del estudiante para analizar críticamente, tomar decisiones estratégicas en el diseño y ajuste de su plan, comprender los principios del entrenamiento y la alfabetización en salud y actividad física, así como su autogestión en el aprendizaje y el establecimiento de hábitos saludables. La lista de cotejo de "Habilidades Cognitivas" complementará esta evaluación al registrar el conocimiento y aplicación de principios clave.