

Universidad Nacional

GUÍA DE ACTIVIDADES INDIVIDUALES

Propuesta de ejercicios deportivos en
adolescentes para realizar en espacios
reducidos

Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad
de Vida

Proyecto Escuela Deportiva Pedagógica

Costa Rica 2022

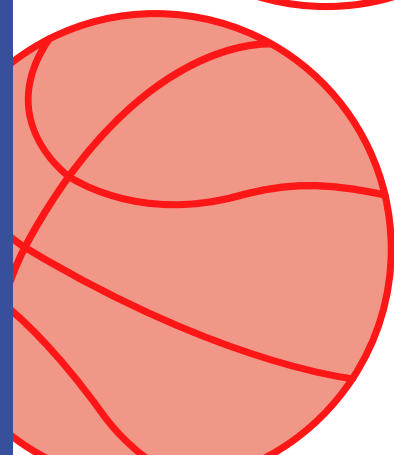
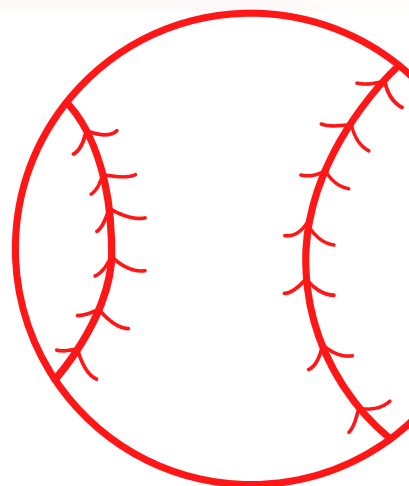




Tabla de contenidos

- 3** Introducción
- 5** Cómo interpretar la guía
- 6** Actividades de Atletismo
- 7** Actividades de Voleibol
- 8** Actividades de Fútbol
- 9** Actividades de Balonmano
- 10** Actividades de Baloncesto
- 11** A manera de cierre




Introducción

En la actividad física, el deporte, la recreación y la educación física, existen diversas formas de implementar actividades para el fomento de las mismas, desde ejercicios, hasta juegos detalladamente organizados, bajo enfoques metodológicos variados y estilos de enseñanza, lo cual hace que la implementación de actividades sea muy enriquecedora y a la vez compleja. Las actividades de formación y especialización en el deporte están dentro de éste espectro, y así también las circunstancias que demanda el ambiente, la cultura y el país donde se originan.

La presencia de la pandemia ha provocado en muchos ámbitos de la vida cotidiana un cambio hacia la tecnología, la simplificación de algunas actividades y la mutación, por decirlo de alguna manera, de muchos profesionales en el ejercicio profesional, además de una necesidad más atenuada de la salud de la población en general, desde la salud física como la mental, tanto de adultos, adultos mayores y especialmente de niños y adolescentes.


Es aquí, donde la experiencia del Proyecto Escuela Deportiva Pedagógica de la Universidad Nacional, ha implementado módulos de mantenimiento del proceso de enseñanza y aprendizaje de los diferentes deportes de formación que poseía en la presencialidad. Dado esto, se generaron experiencias exitosas desde la virtualidad hacia los niños, adolescentes y padres de familia que participaron del proceso, evidenciando que las actividades físico-deportivas realizadas desde la virtualidad resultan una alternativa ante un distanciamiento y confinamiento poblacional.



Es donde la coordinación del proyecto y sus colaboradores, realizaron diversas actividades, durante un periodo de cuatro meses, generando pautas de generación y re utilización de actividades a distancia, como por ejemplo contar con un espacio de cuatro metros cuadrados, material básico como un balón, conos, bolitas de colores, suizas, aros, y material reutilizable desde casa, como botellas, cordones, cajas de cartón, recipientes plásticos, entre otros, para que el acceso a estas actividades fueran universales para todos los participantes del proyecto.




Introducción



En consonancia con lo anterior, se realizó un diagnóstico de materiales que padres y madres poseían en sus hogares, la escogencia de una plataforma accesible para los instructores y padres de familia, y diversas recomendaciones sobre el espacio físico que debían poseer los usuarios cuando se desempeñaban en la práctica, algunos de ellos fue, que el padre, madre o encargado estuviera cerca debido a una eventualidad, que el espacio físico a ejecutar estuviera libre de objetos que pudieran tener una incidencia en la práctica, poseer de antemano el material recomendado y accesible para los niños y adolescentes y, en la medida de lo posible, una conexión estable de internet.

Posteriormente a la aplicación de las diversas actividades, y en consonancia con los objetivos académicos del proyecto, se procedió a generar esta guía didáctica básica para los profesionales que atienden a menores de edad, con el objetivo de que puedan replicar y por qué no generar nuevas propuestas en las clases de educación física, academias formativas o entrenamientos personalizados de las y los jóvenes en formación, reduciendo el contacto físico pero cumpliendo diferentes contenidos didácticos.



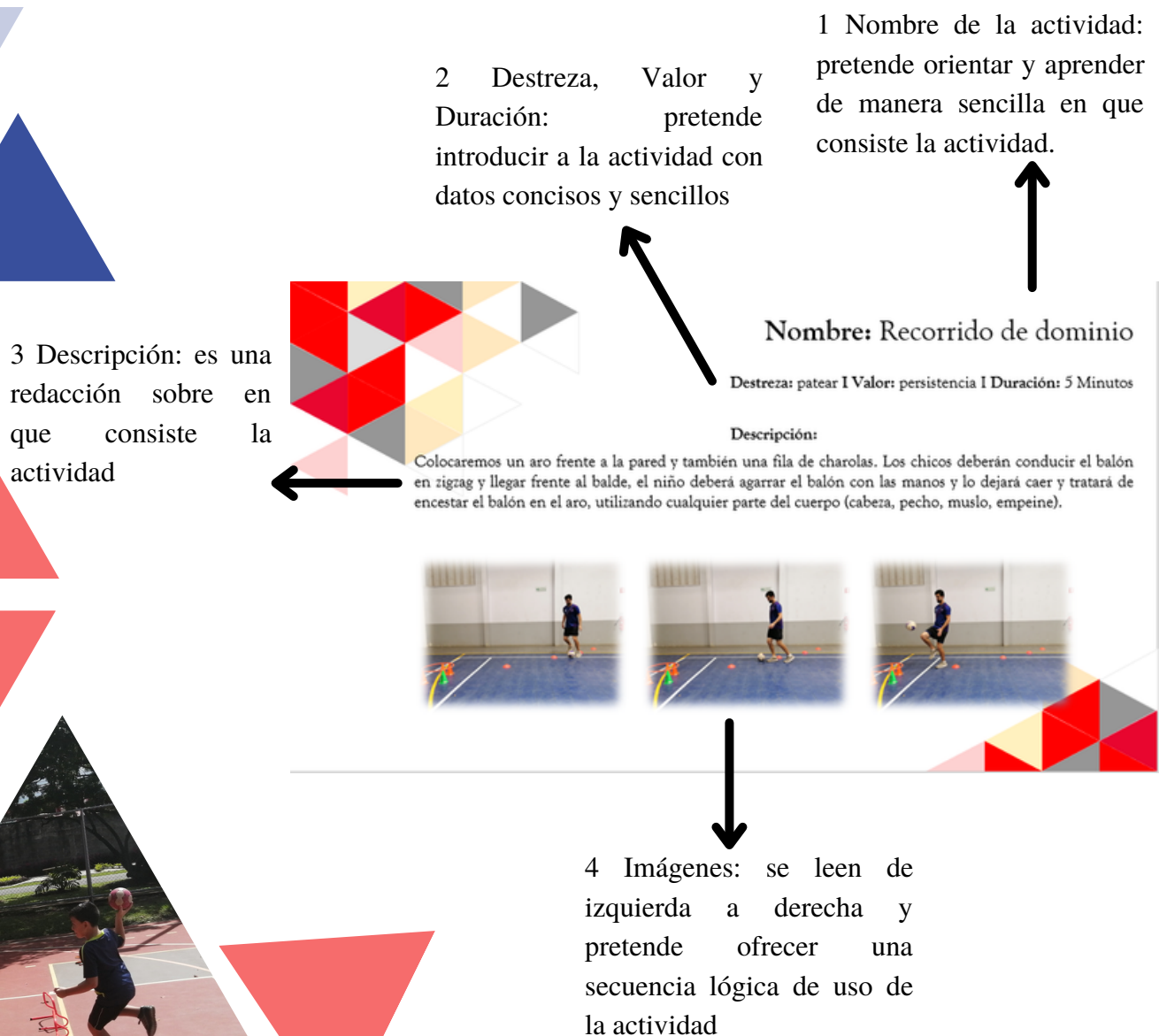
Desde el proyecto Escuela Deportiva Pedagógica, esperamos que sea una guía de provecho, accesible y sencilla de utilizar en el quehacer de las ciencias del movimiento humano, en especial la formación deportiva a niños, niñas y adolescentes.



Cómo interpretar la guía

Para poder entender el funcionamiento de las propuestas de actividades individuales, cada propuesta esta integrada de el nombre de la actividad, la destreza principal, el valor a fomentar en dicha práctica, la duración de la actividad, la descripción donde se explica la misma y la secuencia de imágenes para entender el posicionamiento, las acciones o la colocación de materiales para su correcta ejecución.

Esto se detalla en la siguiente imagen:





Atletismo



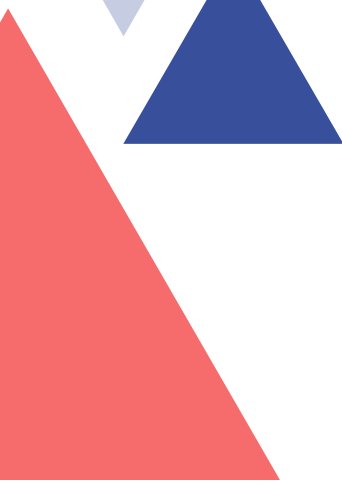


Voleibol





Fútbol

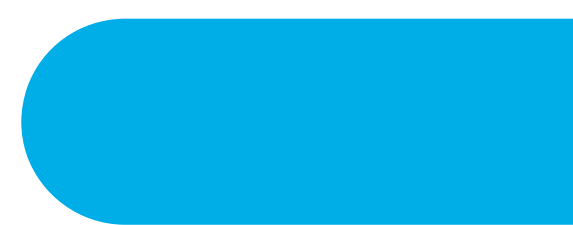
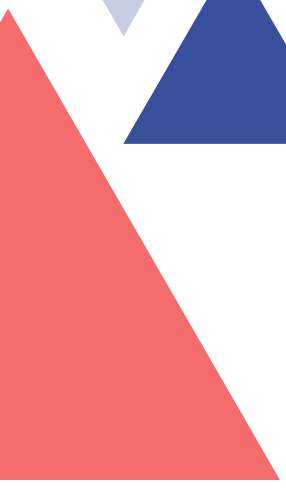
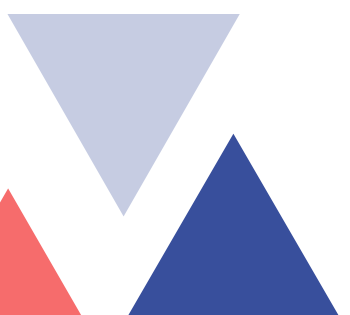
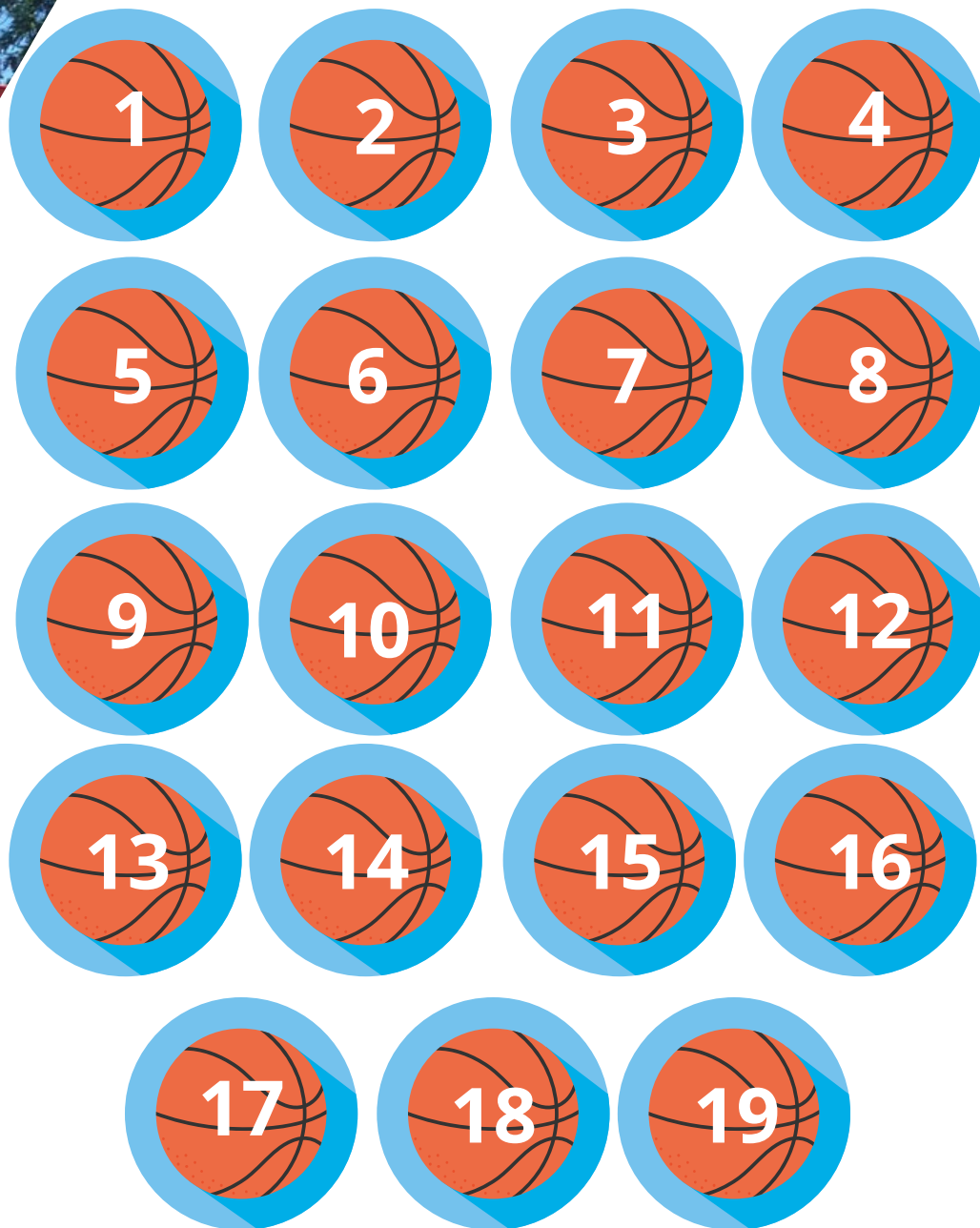




Balonmano



Baloncesto





A manera de cierre....

Queremos externar un agradecimiento, por toda la ayuda dada, a los instructores, padres de familia, a nuestros niños y adolescentes por ser participes vivos de la experiencia deportiva, por el compromiso mostrado en el proyecto y que esta guía de actividades individuales sirva para la comunidad nacional relacionada al movimiento humano, sin ustedes no se podría vivenciar la práctica pedagógica.

¿Cómo citar?

Escuela Deportiva Pedagógica. (2022). *Guía de actividades individuales, Propuesta de ejercicios deportivos en adolescentes para realizar en espacios reducidos*. Universidad Nacional.