**PLAN DE CURSO: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES VIRTUAL**

**INFORMACIÓN GENERAL DEL CURSO:**

**Nombre del Curso**: Fundamentos de Educación Física y Deportes.

**Nivel**: Introductorio / Adaptado a estudiantes de Secundaria.

**Modalidad**: Virtual.

**Duración**: 3 meses

**Profesor**:Alex Nuñez Quispe.

**PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS DEL CURSO:**

**Objetivo General:** Fomentar en los estudiantes una cultura de hábitos de vida activa y saludable, desarrollando conocimientos teóricos y prácticos sobre las bases de la Educación Física y los Deportes, y promoviendo el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas y socioemocionales a través de la actividad física.

**Objetivos Específicos:**

* Comprender los beneficios de la actividad física regular para la salud física y mental.
* Identificar y practicar ejercicios básicos de calentamiento, desarrollo y vuelta a la calma.
* Explorar y desarrollar habilidades motrices gruesas y finas.
* Comprender el concepto y la importancia de la lateralidad.
* Conocer las reglas básicas y la historia de algunos deportes populares.
* Fomentar el trabajo en equipo, el respeto y la deportividad.
* Desarrollar la autonomía en la planificación y ejecución de rutinas de ejercicio.

**CONTENIDOS TEMÁTICOS (ORGANIZADOS POR MÓDULOS/SEMANAS)**

**Módulo 1: Bases**

* **Unidad 1:** Psicomotricidad Gruesa: Equilibrio, coordinación, locomoción (correr, saltar, lanzar).
* **Unidad 2:** Psicomotricidad Fina: Destreza manual, coordinación ojo-mano, manipulación de objetos.
* **Unidad 3:** Lateralidad: Definición, importancia y ejercicios para su desarrollo.

**Metodología de Enseñanza-Aprendizaje**

* **Contenido Teórico:** Videos explicativos, lecturas, infografías, presentaciones interactivas.
* **Actividades Prácticas:** Demostraciones en video, desafíos motrices para realizar en casa, diseño de rutinas, creación de presentaciones o videos cortos.
* **Foros de Discusión:** Espacios para compartir experiencias, resolver dudas y debatir temas relacionados con el curso.
* **Retroalimentación**: Comentarios y evaluaciones sobre las actividades prácticas y proyectos.

**EVALUACIÓN:**

1. Participación en Foros:
2. Tareas y Actividades Prácticas (Circuitos, rutinas, etc.):
3. Presentaciones/Videos Cortos:
4. Proyecto Final:

**RECURSOS NECESARIOS:**

* Dispositivo con acceso a internet.
* Espacio adecuado en casa para realizar las actividades físicas.
* Materiales básicos (ropa deportiva, zapatillas, opcional: balón, cuerda, etc.).
* Acceso a la plataforma virtual del curso.