



EL PERÚ CÁCERES WELLNESS COMO NUEVO ENTORNO EDUCATIVO DENTRO DEL CURRÍCULUM DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

UNIDADES DIDACTICAS

Proyecto Educativo de El Perú Cáceres Wellness

Presentación

p. **3**

Introducción

p. **4**

Filosofía del programa

p. **5**

Definición del Programa
UNIDAD DIDÁCTICA DE NATACIÓN

p. **6**

Definición del Programa
UNIDAD DIDÁCTICA WELLNESS

p. **8**

Definición del Programa
UNIDAD DIDÁCTICA PADEL

p. **10**

Instalaciones y equipamientos

p. **12**

Recursos materiales

p. **13**
Recursos humanos

p. **14**

Propuesta económica

p. **15**





PRESENTACIÓN

El centro deportivo y de ocio El Perú Cáceres Wellness se marca como objetivo colocarse a la cabeza de Extremadura en el desarrollo de programas y servicios de ocio, salud, actividad física y deporte.

Para ello se ponen al servicio del usuario una innovadora forma de entender el bienestar, una exquisita atención al cliente, la profesionalidad de los recursos humanos que desarrollan su actividad profesional en el centro, y como no, una cartera de servicios y productos en constante renovación.

Un innovador modelo de Centro de ocio donde el motor es un edificio Wellness en el que el agua es su seña de identidad, acompañado de una zona comercial, hostelería y un parking de 325 plazas.

De la suma de esta filosofía de constante innovación y la inquietud por aportar a los centros educativo de la región un valor más a su oferta de educación, juventud, ocio y deporte, nace la idea de instaurar el primer programa escolar estable de fitness, padel y natación de Extremadura. Situando al centro escolar a la cabeza de los centros educativos de Extremadura..

Para ello se presentan a continuación dos programas diferenciados:

- Desarrollo de unidades didácticas en el medio acuático (natación escolar) para todos los ciclos educativos.
- Desarrollo de unidades didácticas wellness, como medio para el desarrollo de la condición física, para el segundo ciclo de SECUNDARIA y BACHILLERATO.
- Desarrollo de unidades didácticas de padel, como deporte de raqueta, para el segundo ciclo de SECUNDARIA y BACHILLERATO.



INTRODUCCIÓN

A lo largo de los últimos años se ha constatado una evolución en el mundo del fitness, la natación y el pádel, evolución impulsada por las nuevas demandas de nuestra sociedad y por el importante cambio del sistema educativo, que de forma constructiva y significativa busca el pleno desarrollo de todas las capacidades del individuo.

Hoy día existen multitud de programas centrados en la edad escolar: desde los modelos utilitario y de perfeccionamiento para la posterior competición, pasando por los educativos en horario extraescolar (como el que se desarrolla actualmente en este centro), hasta los que se detallarán en este proyecto, la **“NATACIÓN EDUCATIVA EN HORARIO ESCOLAR”**, **“EL FITNESS COMO INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CONDICIÓN FÍSICAS”** Y **“EL PADEL COMO DEPORTE DE RAQUETA”**. Estos programas podrían definirse como: *“la actividad que pretende colaborar con el ámbito educativo, para conseguir un desarrollo integral del individuo a través del desarrollo de las cinco capacidades que lo forman, sin priorizar la motriz y olvidar o relegar a un segundo plano a las demás. Se realizarán en consonancia con el ámbito curricular, a través del área de educación física, en horario escolar”*.

En este sentido, se trata de aunar esfuerzos para conseguir objetivos comunes, estableciendo la clara relación entre una de las áreas del currículum escolar: área de educación física, y las actividades que los profesores de natación, entrenadores de pádel y técnicos deportivos de El Perú Cáceres Wellness pueden desarrollar en las instalaciones con los alumnos del centro educativo.

En definitiva se trata de relacionar y enlazar los aprendizajes desarrollados en las clases de educación física con los que podamos desarrollar en el medio acuático, las pistas de pádel y las salas de clases dirigidas, dando lugar todo ello a la transferencia de los citados aprendizajes, lo cual favorecerá la comprensión y significación de los mismos, y la relación con nuevas y diferentes situaciones de aprendizaje.



FILOSOFÍA DEL PROGRAMA

La inclusión de la natación, el padel y el fitness en el ámbito curricular, a través del área de educación física, tiene su sustento en los principios metodológicos y las bases teóricas de la ley actual de educación. Dos son los pilares a tratar, por un lado el aprendizaje significativo y de otro lado el enfoque globalizador.

El **APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO** es en el que **EL ALUMNO** (internamente), **DESDE LO QUE SABE** (conocimientos previos), **CON LA AYUDA DEL PROFESOR** (aprendizaje mediado), **REORGANIZA SUS CONOCIMIENTOS** (esquemas cognitivos), **DESCUBRE LOS PRINCIPIOS Y PROCESOS QUE LO EXPLICAN** (significatividad lógica) **Y LOS APLICA A OTRAS SITUACIONES (FUNCIONALIDAD), LO QUE PRODUCE UNA MEJORA EN SUS CAPACIDADES** (aprender a aprender), **PARA NUEVAS EXPERIENCIAS, VALORES Y PROCESOS DEL PENSAMIENTO** (significatividad psicológica). Soler, E.

En cuanto al enfoque globalizador, se podría definir como la manera de relacionar y organizar lo que tiene que aprender el individuo desde las diferentes áreas y ámbitos de la vida.

Partiendo de estas dos definiciones, los programas que se presentan pretenden alejarse de concepciones utilitarias y convertirse en un eslabón más dentro de la cadena de aprendizajes que un individuo debe adquirir, aportando desde la educación física en un centro wellness, y en consonancia con el ámbito escolar, un escenario más de desarrollo de capacidades.

La programación didáctica y los recursos humanos (técnicos deportivos – educadores) son los dos pilares fundamentales donde se apoyan estos programas. Una programación didáctica completa, organizada por etapas y concretizada en ciclos y cursos escolares en la que se definen diferentes unidades didácticas (a concretar con el profesor de educación física del centro escolar dependiendo de su programación anual) a realizar en el medio acuático, las pistas o salas. Un perfil de profesor concreto en el que se buscan educadores – facilitadores y no profesores modelos. Este profesor facilitador se caracteriza por ser un provocador de sensaciones, que partiendo de una formación global (que debe adaptar a la realidad educativa, alumnos e infraestructura) posea una gran capacidad de observación, la cual le permita reflexionar y buscar soluciones. No se puede olvidar que este programa va dirigido a niños, por lo que el alto grado de humanidad y pensamiento creativo no es necesario nombrarlo.

DEFINICIÓN DEL PROGRAMA

En este apartado se define y concreta en que consiste el proyecto de inclusión de las actividades acuáticas en el ámbito curricular o escolar a través del área de educación física.



El proyecto esta dirigido a alumnos y alumnas de las **etapa de infantil** (primer ciclo o guardería y segundo ciclo), **primaria, secundaria y bachillerato** del centro educativo.



¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

El objetivo principal de este programa es acercar a los niños y jóvenes del centro educativo a la práctica deportiva, añadiendo una actividad física, más al abanico de posibilidades que pueden disfrutar en la ciudad de Cáceres. Además se tiene la convicción de que en la correcta educación en la ocupación del tiempo de ocio esta la clave para conseguir una juventud positiva. No se puede olvidar como una de las principales inquietudes la de contribuir al proceso formativo y desarrollo integral de los alumnos, apoyando al área de educación física con una actividad motivante e innovadora.



¿OBJETIVO?

En cuanto a la metodología a implementar, ya se ha esbozado dos de los principios básicos (Aprendizaje Significativo y Enfoque globalizador), a los que faltaría añadir un tercero, los modelos de enseñanza y aprendizaje. Partiendo de las características de los alumnos, de su nivel de conocimientos y aprendizajes previos, y de los objetivos y contenidos a desarrollar, los modelos de enseñanza – aprendizaje ha utilizar serán aquellos que permitan conseguir lo propuesto de una manera más eficaz. Ello no quiere decir en ningún caso, que la elección previa de un modelo de aprendizaje sea cerrada o exclusiva. Por el contrario, los modelos de aprendizaje siguen las mismas normas de flexibilidad y apertura, en cuanto a la decisión, que los demás elementos del currículo. Quizás más, si tenemos en cuenta que el resultado último de lo que se decide enseñar, depende de la forma en la que sea presentado a los alumnos.



¿METDOLOGÍA?



DEFINICIÓN DEL PROGRAMA



¿ESPACIOS?

En cuanto a los espacios se adaptarán a las características del grupo y se configurarán siendo fieles al planteamiento teórico definido. Dicho lo cual, parece obvio pensar que la estructuración de los espacios pierda la rigidez organizativa e inflexible típica de las piscinas para dar cabida a una estructura que se adapta a los alumnos, objetivos y contenidos; y no un grupo clase que se adapta a una distribución fija de la piscina. Del mismo modo parece lógico pensar que dependiendo del grupo de edad con el que vayamos a trabajar haremos uso de la piscina poco profunda o de la deportiva.



¿ACTIVIDADES?

La selección de actividades dependerá de las intenciones educativas. Que metas queremos proponer a los alumnos para que estos, con nuestra ayuda y orientación, puedan alcanzarlas. Además habrá que concretar que contenidos de las programación de educación física se van a desarrollar, ya que hablamos de natación escolar, es decir, actividades acuáticas educativas en horario escolar.



¿DURACIÓN?

La duración de la Unidad Didáctica será de mínimo 4 sesiones y su distribución dependerá de la programación de aula del centro educativo, siendo recomendable una distribución mensual con una sesión por semana.



DEFINICIÓN DEL PROGRAMA

En este apartado se define y concreta en que consiste el proyecto de inclusión de las actividades de fitness el ámbito curricular o escolar a través del área de educación física.



¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

Este programa esta dirigido a alumnos y alumnas del **segundo ciclo de secundaria y de bachillerato** del centro educativo.



¿OBJETIVO?

El objetivo principal de este programa es aportar una nueva formula en el proceso de enseñanza – aprendizaje de aspectos básicos en la educación física en las etapas mencionadas como son las cualidades y la condición física y la adaptación al entrenamiento. Al mismo tiempo logramos acercar a los jóvenes del centro educativo al modelo deportivo wellness, ampliando el abanico de posibilidades deportivas y de ocio que pueden disfrutar en la ciudad de Cáceres. Además se tiene la convicción de que en la correcta educación en la ocupación del tiempo de ocio esta la clave para conseguir una juventud positiva. No se puede olvidar como una de las principales inquietudes la de contribuir al proceso formativo y desarrollo integral de los alumnos, apoyando al área de educación física con una actividad motivante e innovadora en estas edades tan complejas de atraer .



¿METDOLOGÍA?

En cuanto a la metodología a implementar, ya se ha esbozado dos de los principios básicos (Aprendizaje Significativo y Enfoque globalizador), a los que faltaría añadir un tercero, los modelos de enseñanza y aprendizaje. Partiendo de las características de los alumnos, de su nivel de conocimientos y aprendizajes previos, y de los objetivos y contenidos a desarrollar, los modelos de enseñanza – aprendizaje ha utilizar serán aquellos que permitan conseguir lo propuesto de una manera más eficaz. En el caso de las actividades dirigidas el mando directo parece la metodología o modelo de enseñanza más adecuado, pero no por ello perderemos el carácter global y significativo.

DEFINICIÓN DEL PROGRAMA



¿ESPACIOS?

Los espacios a utilizar serán aquellos que la propia actividad colectiva a desarrollar demande. El Perú Cáceres Wellness cuenta con salas amplias y acondicionadas para el desarrollo de actividades con hasta 45 alumnos al tiempo. Además el material se hace indispensable y el centro cuenta con materiales específicos para el desarrollo de clases específicas como Body Pump, Pilates, Body Combat, Ciclo Indoor,...



¿ACTIVIDADES?

Las actividades a desarrollar en esta unidad didáctica se encuadrarían en el contenido de condición física y deportes. Se trabajarán diferentes clases colectivas Body Pump, Ciclo Indoor, Pilates, Body Combat, aerobico, ... que nos ayudarán a desarrollar la resistencia, fuerza, flexibilidad y ritmo en los alumnos de una forma motivante y divertida.



¿DURACIÓN?

La duración de la Unidad Didáctica será de mínimo 4 sesiones y su distribución dependerá de la programación de aula del centro educativo, siendo recomendable una distribución mensual con una sesión por semana.

DEFINICIÓN DEL PROGRAMA

En este apartado se define y concreta en que consiste el proyecto de inclusión de las actividades de fitness el ámbito curricular o escolar a través del área de educación física.



¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

Este programa está dirigido a alumnos y alumnas del **último ciclo de secundaria y de bachillerato** del centro educativo.



¿OBJETIVO?

El objetivo principal de este programa es acercar a los jóvenes del centro educativo a un deporte como el Padel, en pleno auge en nuestra sociedad, encuadrado dentro de los deportes de raqueta como contenido de la educación física. Además se tiene la convicción de que en la correcta educación en la ocupación del tiempo de ocio está la clave para conseguir una juventud positiva. No se puede olvidar como una de las principales inquietudes la de contribuir al proceso formativo y desarrollo integral de los alumnos, apoyando al área de educación física con una actividad motivante e innovadora en estas edades tan complejas de atraer.



¿METODOLOGÍA?

En cuanto a la metodología a implementar, ya se ha esbozado dos de los principios básicos (Aprendizaje Significativo y Enfoque globalizador), a los que faltaría añadir un tercero, los modelos de enseñanza y aprendizaje. Partiendo de las características de los alumnos, de su nivel de conocimientos y aprendizajes previos, y de los objetivos y contenidos a desarrollar, los modelos de enseñanza – aprendizaje que utilizarán serán, debido a las características propias del deporte, aquellos que posibilitan la **participación** del alumno (enseñanza recíproca y grupos reducidos) que permiten conseguir lo propuesto de una manera más eficaz, teniendo en cuenta la distribución de los alumnos en las diferentes pistas. El profesor rotará por todas las pistas dando feedback y proponiendo correcciones y adaptaciones a las propuestas iniciales.

DEFINICIÓN DEL PROGRAMA



¿ESPACIOS?

El Perú Cáceres Wellness cuenta entre sus instalaciones con cinco pistas de padel de cristal con césped artificial. La unidad didáctica se desarrollará en dichas pistas con una ocupación de entre 4 y 6 alumnos por pista.



¿ACTIVIDADES?

Las actividades a desarrollar en esta unidad didáctica se encuadrarían en el contenido de deportes de raqueta.

Con las distintas actividades relacionadas con el padel, se van a desarrollar la condición física y la coordinación dinámica general, en particular la óculo - manual, a través del deporte. Resultando más divertido y motivante que con métodos convencionales.



¿DURACIÓN?

La duración de la Unidad Didáctica será de un mínimo de 4 sesiones y su distribución dependerá de la programación de aula del centro educativo, siendo recomendable una distribución mensual con una sesión por semana.





INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTOS

Las mejores instalaciones de las que se puede disfrutar en Extremadura. El Perú Cáceres Wellness es un centro con visión innovadora y bajo esta idea se ha levantado todas y cada una de las infraestructuras con las que se cuenta.

Instalación acuática climatizada:

Dos vasos construidos en acero inoxidable con revestimiento del fondo en PVC. Un vaso es de 25 x 16,50 metros, con 8 calles y 1,80 de profundidad en toda la superficie y un segundo vaso de 33 x 10,5 metros y 1,20 de profundidad en toda la superficie. Este segundo vaso cuenta con una pared móvil que nos permite subdividir el espacio, además de una rampa de acceso para personas con movilidad reducida y unas escaleras convencionales con barandilla.

Salas de clases dirigidas:

El Perú Cáceres Wellness cuenta con 6 salas para clases dirigidas, 4 en la planta superior y 2 en la planta menos uno. Cada sala está equipada con materiales múltiples para el desarrollo de clases dirigidas. En la planta superior se encuentra la clase específica de ciclo indoor equipada con 45 bicis.

Pistas de padel:

El Perú Cáceres Wellness, en su plaza exterior, dispone de cinco pistas de padel de cristal con césped artificial.

Accesos y Vestuarios

Además se cuenta un ala completa de vestuarios exclusivos para menores, el cual permite garantizar la buena organización en cuanto a circulaciones y un alto nivel de confort de los alumnos. En total son tres vestuarios para menores con posibilidad de ampliación si el volumen de alumnos así lo exigiera.

En definitiva se cuenta con las infraestructuras suficientes para acoger el proyecto detallado adecuando al grupo - aula que asista la selección de los espacios.

RECURSOS MATERIALES

Los recursos materiales no son más que recursos didácticos al servicio de nuestros objetivos. Con esto queremos decir, que lo importante no es que El Perú Cáceres Wellness cuenta con todo el material didáctico imaginable para desarrollar sus programas, sino que los profesionales al cargo de este proyecto utilizan los materiales a su alcance con una intención, con un motivo concreto.

No debemos olvidar nunca el por qué ni el para qué decidimos utilizar unos materiales y no otros. La respuesta nunca esta en el material sino en el motivo por el cual hemos decidido utilizarlo.

En nuestra instalación reflexionamos sobre el por qué y el para qué de estos materiales tan novedosos y atractivos para los alumnos, no nos limitamos a incorporar a las sesiones recursos que nos han contado o que hemos visto utilizar con buenos resultados. "lo importante no es la cosa sino el uso que se le da"

En definitiva El Perú Cáceres Wellness cuenta con el material didáctico suficiente para desarrollar los programas que hemos descrito, encontrando y exprimiendo los usos de cada uno de ellos para conseguir que cada sesión sea, aún utilizando los mismos materiales, una nueva aventura y campo de nuevos aprendizajes.



RECURSOS HUMANOS

El Perú Cáceres Wellness encuentra en sus recursos humanos el capital más valioso e importante. Tras un complejo proceso de selección y una formación previa al comienzo de la actividad laboral en el centro, podemos decir que contamos con el equipo con mejor cualificación profesional y personal para acometer los objetivos planteados anteriormente.

GERENCIA:

D. Jorge Azcona Esteban

- Master en Dirección y gestión de Instalaciones Deportivas y de Wellness
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

DIRECCIÓN TÉCNICA:

D. Jose Ángel Tena Calderón (Director Área Acuática)

- Master Europeo en Actividad Física Adaptada
- Master en Dirección y gestión de instalaciones Deportivas y de Wellness
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

D. Samuel Carrasco Solís (Director Sala Fitness)

- Máster en Dirección y gestión de Instalaciones Deportivas y de Wellness
- Postgrado universitario Pilates Mat
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

D. Francisco Nacarino Berrocal (Director Clases Adulto e Infantil)

- Diplomado en Educación Física
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

D. Francisco Barrau García (Director Área Padel)

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Entrenador de Padel

PERFIL DEL PERSONAL TÉCNICO AL CARGO DE LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA

Para llevar a cabo este programa de inclusión de actividades de fitness, padel y natación en el ámbito curricular a través del área de educación física, además de la estructura general de la empresa anteriormente detallada, sobre la cual recae la gestión, dirección, programación, coordinación y supervisión de la acción técnica, es preciso contar con profesionales de la actividad física y de la educación cuya orientación formativa este complementada con estudios en el área de fitness, padel y las actividades acuáticas.

Titulaciones:

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte o
- Maestro en Educación Física
- Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas
- Profesor de natación. RFEN
- Instructor de clases dirigidas (aerobic, Body Pump, Body Combat, Pilates,...)

Supervisión continua por socorrista acuático en las actividades acuáticas

PROPUESTA ECONÓMICA

UNIDAD DIDÁCTICA
en horario escolar

Número
mínimo
sesiones

4

7€
por alumno
y sesión

HORARIOS ESTIMADOS PARA LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA:

- MAÑANAS DE 8:00 A 15:00 DE LUNES A VIERNES

INCLUYE:

- ELABORACIÓN DE UNIDAD DIDÁCTICA EN COORDINACIÓN CON EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
- ELABORACIÓN DE SESIONES Y EVALUACIÓN
- ENTREGA DE MEMORIA FINAL DE LA UNIDAD DIDÁCTICA
- COMUNICACIÓN A PADRES, REUNIÓN Y ENTREGA DE INFORMACIÓN ESCRITA (EN COORDINACIÓN CON EL CENTRO)

