



KAYFUTURE

SYLLABUS

● OBJETIVO

- **Fomentar la práctica deportiva y hábitos saludables en casa.**
 - **Aprender y mejorar en diferentes disciplinas deportivas.**
 - **Desarrollar habilidades sociales y emocionales a través del deporte.**
 - **Crear un proyecto final que promueva la actividad física en la comunidad.**
-

● ACTIVIDADES:

- **Conferencias y discusiones en grupo**
 - **Investigación y presentaciones en clase**
 - **Charlas con deportistas reconocidos.**
-

● PROYECTO FINAL

- **Las estudiantes deberán crear un proyecto que promueva la actividad física y hábitos saludables en su comunidad. Puede ser una campaña publicitaria, un video motivacional, una guía de ejercicios, entre otros. La creatividad y originalidad serán valoradas en la evaluación final.**
-

KayFuture Ciencia

DATE

1er Mes

CLIENT

E. Secundaria

ACTIVIDAD FISICA

NAVEGA TÚ FUTURO



Semana 01

Introducción al programa. Evaluación de habilidades deportivas individuales y establecimiento de metas personales.

Semana 02

Entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico.

Semana 03

Introducción al yoga y la meditación para el bienestar emocional.

Semana 04

Entrenamiento de velocidad y agilidad.

KayFuture Ciencia

DATE

2do Mes

CLIENT

E. Secundaria

DESARROLLO DE
HABILIDADES DEPORTIVAS

NAVEGA TÚ FUTURO



Semana 05

Desarrollo de habilidades de coordinación y equilibrio.

Semana 06

Introducción al baile fitness como forma de ejercicio.

Semana 07

Entrenamiento de resistencia y flexibilidad.

Semana 08

Desarrollo de habilidades en deportes de equipo.

KayFuture Ciencia

DATE

3er Mes

CLIENT

E. Secundaria

CONOCIENDO DIVERSOS
DEPORTES

NAVEGA TÚ FUTURO



Semana 09

Introducción a deportes de raqueta y habilidades de precisión.

Semana 10

Entrenamiento de habilidades de lanzamiento y recepción.

Semana 11

Desarrollo de habilidades de natación y buceo.

Semana 12

Introducción al boxeo y artes marciales para la defensa personal.

KayFuture Ciencia

DATE

4to Mes

CLIENT

E. Secundaria

PROYECTO DE CIENCIAS

NAVEGA TÚ FUTURO

Semana 13

Entrenamiento de habilidades de escalada y senderismo.

Semana 14

Desarrollo de habilidades en deportes de invierno (patinaje sobre hielo, esquí, snowboard, etc.).

Semana 15

Preparación del proyecto final.

Semana 16

Presentación y evaluación de los proyectos finales.