

## Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud

Primera evaluación: 2026

El Programa del Diploma (PD) es un programa de estudios preuniversitario exigente de dos años de duración para jóvenes de 16 a 19 años. Su currículo abarca una amplia gama de áreas de estudio y aspira a formar personas informadas e instruidas y con espíritu indagador, a la vez que solidarias y sensibles a las necesidades de otras personas. Se da especial importancia a que la juventud desarrolle un entendimiento intercultural y una mentalidad abierta, así como las actitudes necesarias para respetar y evaluar distintos puntos de vista.

El programa se representa mediante seis áreas académicas dispuestas en torno a un núcleo. El alumnado estudia dos lenguas modernas (o una lengua moderna y una clásica), una asignatura de humanidades o ciencias sociales, una ciencia experimental, una asignatura de matemáticas y una de artes. También pueden elegir dos asignaturas de otra área en lugar de una asignatura de Artes. Esta variedad hace del PD un programa de estudios exigente y muy eficaz como preparación para el ingreso a la universidad. Además, en cada una de las áreas académicas tienen flexibilidad para elegir las asignaturas en las que tengan un interés particular y que quizás deseen continuar estudiando en la universidad.

Generalmente tres asignaturas (y no más de cuatro) deben cursarse en el Nivel Superior (NS) y las demás en el Nivel Medio (NM). El IB recomienda dedicar 240 horas lectivas a las asignaturas del NS y 150 a las del NM. Las asignaturas del NS se estudian con mayor amplitud y profundidad que las del NM. El programa cuenta además con tres componentes troncales (la Monografía, Teoría del Conocimiento, y Creatividad, Actividad y Servicio), que constituyen el eje central de su filosofía.



### I. Descripción y objetivos generales del curso

El curso de Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, una de las asignaturas de ciencias del Programa del Diploma (PD) del IB, se ocupa principalmente del estudio científico de la fisiología humana, la biomecánica y la psicología. El personal científico que trabaja en estas disciplinas trata de comprender la salud y el rendimiento físicos y mentales de las personas mediante diversos enfoques y técnicas, la experimentación controlada y la colaboración con otros investigadores. La asignatura de Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud del PD permite al alumnado abordar de manera constructiva las cuestiones científicas de actualidad. El alumnado examina afirmaciones de conocimiento científico en un contexto del mundo real, lo cual fomenta su interés y curiosidad. Al explorar la asignatura, desarrollan conocimientos, destrezas y técnicas aplicables a sus estudios y a otros ámbitos.

El curso está organizado en tres temas principales: fisiología del ejercicio y nutrición del cuerpo humano; biomecánica, y psicología del deporte y aprendizaje motor. Si bien se trata de temas distintos, comparten muchas características que se superponen, por lo que estudiar las similitudes y relaciones entre ellos es un componente central del curso.

El aprendizaje que tiene lugar a través de la indagación científica, tanto en el aula como en el trabajo de campo o en el laboratorio, constituye una parte esencial de la experiencia del alumnado en el curso de Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud del PD. Haciendo énfasis en el trabajo experimental, el profesorado proporciona a sus estudiantes oportunidades para plantear preguntas, diseñar experimentos, obtener datos y analizarlos, colaborar entre sí, y reflexionar sobre sus hallazgos para evaluarlos y comunicarlos.

Mediante el tema dominante de la naturaleza de la ciencia, los objetivos generales del curso permiten al alumnado:

1. Desarrollar una comprensión conceptual que permita establecer conexiones entre distintas áreas de la asignatura y con otras asignaturas de Ciencias del PD
2. Adquirir y aplicar un conjunto de conocimientos, métodos, herramientas y técnicas que caracterizan a la ciencia
3. Desarrollar la capacidad de analizar, evaluar y sintetizar la información y las afirmaciones científicas
4. Desarrollar la capacidad de abordar situaciones desconocidas con creatividad y resiliencia
5. Diseñar y crear modelos de soluciones a problemas locales y globales en un contexto científico
6. Aprender a apreciar las posibilidades y limitaciones de la ciencia
7. Desarrollar habilidades relacionadas con las tecnologías en un contexto científico
8. Desarrollar la capacidad de comunicarse y colaborar de manera eficaz
9. Tomar conciencia sobre el impacto ético, ambiental, económico, cultural y social de la ciencia

## II. Descripción del modelo curricular

El curso de Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud del PD promueve una enseñanza y un aprendizaje basados en conceptos, con el objeto de fomentar el pensamiento crítico.

El curso se basa en:

- Enfoques del aprendizaje
- Naturaleza de la ciencia
- Habilidades en el estudio de Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud

Estos tres pilares sustentan un amplio y equilibrado programa experimental. Conforme vaya avanzando en el curso, el alumnado se irá familiarizando con las técnicas de experimentación tradicionales, así como con la aplicación de la tecnología. Estas oportunidades les ayudarán a desarrollar sus habilidades de investigación y a evaluar el efecto de los errores e incertidumbres en la indagación científica. La investigación científica hace especial hincapié en las habilidades basadas en la indagación y en la comunicación formal de los conocimientos científicos. Por último, el proyecto científico colectivo extiende el desarrollo de la comunicación científica a un contexto colaborativo e interdisciplinario que permite al alumnado trabajar conjuntamente más allá de los límites de las Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud.

La naturaleza de la ciencia y los tres temas de Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud sirven de base para el desarrollo de la comprensión conceptual, mientras que los enfoques del aprendizaje y las habilidades en el estudio de la asignatura apoyan los procesos de aprendizaje del alumnado durante su experiencia en el IB y después de ella. En todo el programa de estudios, se ofrecen oportunidades para practicar y perfeccionar estas habilidades, así como para aplicarlas en distintas áreas de estudio.

Componente del programa de estudios	Horas lectivas recomendadas	
	NM	NS
<b>Contenido del programa de estudios</b>	<b>110</b>	<b>180</b>
<b>A. Fisiología del ejercicio y nutrición del cuerpo humano</b>		
A.1—Comunicación	23	28
A.2—Hidratación y nutrición	16	22
A.3—Respuesta	8	19
<b>B. Biomecánica</b>		
B.1—Generar movimiento en el cuerpo	12	17
B.2—Fuerzas, desplazamiento y movimiento	11	31
B.3—Lesiones	7	9

<b>C. Psicología del deporte y aprendizaje motor</b>		
C.1—Diferencias individuales	4	10
C.2—Aprendizaje motor	12	12
C.3—Motivación	8	16
C.4—El estrés y cómo afrontarlo	5	7
C.5—Destrezas psicológicas	4	9
<b>Programa experimental</b>	<b>40</b>	<b>60</b>
Trabajo práctico	20	40
Proyecto científico colectivo	10	10
Investigación científica	10	10

### Habilidades en el estudio de Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud

Estas herramientas contienen las habilidades y técnicas con las que el alumnado debe experimentar a lo largo del curso, y que contribuyen a la aplicación y al desarrollo del proceso de indagación en la enseñanza del curso.

#### Herramientas

- Técnicas experimentales
- Tecnología
- Matemáticas

#### Proceso de indagación

- Exploración y diseño
- Obtención y procesamiento de datos
- Conclusión y evaluación

Se recomienda al profesorado que proporcione a sus estudiantes oportunidades de adquirir y practicar las habilidades a lo largo del programa. En vez de enseñarse como temas independientes, estas habilidades deben integrarse en la enseñanza del programa de estudios cuando sean pertinentes a los temas del programa que se estén tratando.

## III. Modelo de evaluación

El curso de Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud del PD tiene cuatro objetivos de evaluación que el alumnado deberá demostrar al finalizarlo:

#### Objetivo de evaluación 1

Demostrar conocimientos de:

- Terminología, hechos y conceptos
- Habilidades, técnicas y metodologías

#### Objetivo de evaluación 2

Comprender y aplicar conocimientos de:

- Terminología y conceptos
- Habilidades, técnicas y metodologías

### Objetivo de evaluación 3

Analizar, evaluar y sintetizar:

- Procedimientos experimentales
- Datos primarios y secundarios
- Tendencias, patrones y predicciones

### Assessment objective 4

Demostrar la aplicación de las habilidades necesarias para llevar a cabo investigaciones perspicaces y éticas

## Resumen de la evaluación

Tipo de evaluación	Formato de evaluación	Duración (horas)		Porcentaje de la calificación final
		NM	NS	
<b>Externa</b>		<b>3 h</b>	<b>4 h 15 min</b>	<b>76</b>
Prueba 1	Prueba 1A: preguntas de opción múltiple Prueba 1B: preguntas basadas en datos y preguntas sobre trabajos experimentales	1 h 30 min	1 h 45 min	36
Prueba 2	Preguntas de respuesta corta y de respuesta larga	1 h 30 min	2 h 30 min	40
<b>Interna</b>		<b>10 h</b>		<b>24</b>
Investigación científica	La investigación científica es una tarea abierta en la que cada estudiante obtiene y analiza datos para responder una pregunta de investigación que ha formulado. El resultado de la investigación científica se evaluará a través de un informe escrito. El informe debe tener un total de 3.200 palabras como máximo.	10 h		24

**Acerca del IB:** Durante más de 50 años, el IB se ha forjado una reputación por sus programas educativos estimulantes, exigentes y de calidad que forman jóvenes con mentalidad internacional y les preparan para afrontar los desafíos de la vida del siglo XXI y para contribuir a crear un mundo mejor y más pacífico.

Para obtener más información sobre el Programa del Diploma del IB, visite <https://ibo.org/es/dp>.

Las guías completas de las asignaturas se pueden consultar en el Centro de recursos para los programas del IB o se pueden adquirir en la tienda virtual <https://ibo.org/es/new-store>.

Para saber más acerca de cómo el Programa del Diploma prepara al alumnado para la universidad, visite <https://ibo.org/es/university-admission>.