

¡Muévete y Aprende! Fuerza, Agilidad y Resistencia para Todos

Educación Física | Deporte | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria (6-11 años) aprendan y exploren ejercicios de fuerza, agilidad y resistencia, tanto individualmente como en equipo. A través de actividades lúdicas y juegos de roles, los niños reconocerán los cambios fisiológicos en su cuerpo, como la frecuencia cardíaca y respiratoria, durante diferentes momentos de la clase. El propósito es fomentar una actitud activa, saludable y colaborativa, ayudando a los estudiantes a identificar sus habilidades motrices y a valorar el trabajo en equipo. Además, el plan promueve la conciencia corporal y la autoexploración, vinculando el movimiento físico con el bienestar personal y social. Estas experiencias son relevantes para su vida diaria, ya que motivan hábitos saludables y el respeto hacia el propio cuerpo y el de sus compañeros, preparándolos para una vida activa y consciente.

Objetivos de Aprendizaje

- Atender las indicaciones para realizar el calentamiento y la recuperación física al inicio y final de la clase.
- Participar activamente en juegos individuales y colectivos que desarrollen fuerza, agilidad y resistencia.
- Explorar y practicar diferentes juegos y expresiones motrices que reflejen cambios corporales y fisiológicos.
- Reconocer las variaciones en la respiración y frecuencia cardíaca durante las actividades físicas.
- Colaborar y respetar las orientaciones para cuidar el propio cuerpo y el de los compañeros, identificando habilidades motrices personales.

Recursos Necesarios

- Conos plásticos (20 unidades) para circuitos y delimitación de espacios.
- Cuerdas de salto (10 unidades).
- Pelotas ligeras de diferentes tamaños (8 unidades).
- Relojes o cronómetros digitales (3 unidades).
- Tarjetas con roles y secuencias de ejercicios (impresas, 1 por grupo).
- Panel visual con imágenes de frecuencia cardíaca y respiratoria.
- Hojas y lápices para registro sencillo de observaciones.
- Música motivadora para calentamiento y actividades dinámicas (dispositivo de audio).

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de movimientos corporales: correr, saltar, lanzar.
- Habilidad para seguir instrucciones simples en contexto grupal.
- Experiencia previa en juegos colectivos básicos.
- Comprensión inicial del concepto de frecuencia cardíaca y respiración (introducida en grados anteriores o en la misma escuela).

Actividades

Plan de Clase: Ejercicios de fuerza, agilidad y resistencia con enfoque en frecuencia cardíaca y juegos de roles

Sesión 1: ¡Calentamos y nos preparamos para movernos!

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Introducir el calentamiento y su importancia para preparar el cuerpo y la mente para la actividad física, además de comenzar a reconocer los cambios corporales.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Quién sabe qué es un calentamiento? ¿Alguien lo ha hecho antes de jugar o hacer deporte?”
- **Estudiantes:** Comparten ideas y experiencias breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra una imagen grande de un corazón y pregunta: “¿Quieren descubrir cómo late nuestro corazón cuando nos movemos?”
- **Estudiantes:** Responden con curiosidad y expectativa.

Contextualización:

- **Docente:** Explica: “Hoy vamos a aprender a movernos con fuerza, rapidez y resistencia, y a sentir cómo cambia nuestro cuerpo cuando hacemos ejercicio, igual que cuando corremos para alcanzar el autobús o jugamos en el recreo.”
- **Estudiantes:** Escuchan y asocian la actividad con su vida diaria.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido: Se introduce el calentamiento mediante canciones y movimientos guiados, señalando cómo el cuerpo se prepara para la actividad. Posteriormente, se presentan ejercicios básicos de fuerza, agilidad y resistencia en juegos individuales y grupales.

Actividad 1: Calentamiento musical

- **Objetivo:** Atender indicaciones para realizar calentamiento.
- **Instrucciones:**
 - Docente pone música y guía movimientos suaves (estiramientos, marcha en sitio, movimientos articulares).
 - Invita a los niños a imitar gestos y contar en voz alta cómo se sienten.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación activa y seguimiento de instrucciones.
- **Duración:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Modelar movimientos, motivar e incentivar la atención y participación.

Actividad 2: Circuito de fuerza, agilidad y resistencia

- **Objetivo:** Participar en juegos individuales y colectivos que desarrollen fuerza, agilidad y resistencia.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los estudiantes en grupos de 4.
 - Explicar cada estación: saltar con cuerda (resistencia), lanzar pelotas (fuerza), correr zigzag entre conos (agilidad).
 - Rotar cada 6 minutos para completar todas las estaciones.
 - En cada estación, el docente pregunta: “¿Sienten su corazón latiendo más rápido?”
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Completar el circuito con esfuerzo y colaboración.
- **Duración:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Supervisar técnica, motivar, hacer preguntas sobre sensaciones corporales.

Actividad 3: Juego de roles “El entrenador saludable”

- **Objetivo:** Explorar gestos motrices y reconocer cambios corporales y fisiológicos.
- **Instrucciones:**
 - Asignar roles a cada niño: entrenador, jugador, observador.
 - El entrenador guía una breve serie de ejercicios de fuerza y resistencia, el jugador los realiza y el observador anota cambios en respiración y ritmo cardíaco (con ayuda del docente).
 - Rotar roles para que todos participen.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Registro oral y gestual de observaciones.
- **Duración:** 35 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar tarjetas con instrucciones, apoyar observaciones, fomentar respeto y cooperación.

Diferenciación

- Para estudiantes que terminan antes: Invitarlos a inventar un pequeño ejercicio de agilidad para compartir con el grupo.
- Para estudiantes con dificultades: Ofrecer apoyo individual, simplificar movimientos y usar demostraciones visuales claras.

Transiciones

El docente conecta cada actividad preguntando: “¿Cómo se siente tu cuerpo ahora? ¿Qué ejercicio te gustó más y por qué?” para preparar la mente y el cuerpo para la siguiente actividad.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis: Los estudiantes forman un círculo y comparten con una frase cómo cambió su respiración o corazón durante las actividades. El docente registra en un panel visual tres ideas clave que emergen.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre mi cuerpo al moverme hoy?
- ¿Cómo me sentí al trabajar con mis amigos?
- ¿Por qué es importante calentar antes de hacer ejercicio?

Retroalimentación: El docente felicita la participación, destaca esfuerzos y refuerza el valor del cuidado corporal y la cooperación.

Transferencia: Invita a los niños a practicar un pequeño calentamiento en casa antes de jugar o hacer deporte.

Tarea o reto: Observar durante la semana cómo cambia su respiración cuando corren o juegan y contarlo en la próxima clase.

Sesión 2: Jugamos y sentimos nuestro cuerpo en acción

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Recordar el calentamiento y explorar ejercicios de agilidad y resistencia en juegos grupales.

Activación de conocimientos previos: Juego rápido “Simón dice movimiento” para revisar calentamiento.

Motivación y enganche: Mostrar un video corto de niños jugando carreras de relevos y preguntar: “¿Qué habilidades creen que usan para ganar?”

Contextualización: Relacionar con juegos que hacen en el recreo y la importancia de estar activos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Actividad 1: Carrera de relevos con retos de agilidad

- **Objetivo:** Participar en juegos colectivos que desarrollen agilidad y resistencia.
- **Instrucciones:** Organizar equipos, explicar recorrido con obstáculos (zigzag, saltos cortos), cada niño realiza y pasa testigo.
- **Organización:** Grupos de 5-6.
- **Producto:** Ejecución del relevo con esfuerzo y cooperación.
- **Duración:** 40 minutos.
- **Rol docente:** Supervisar, animar, medir tiempos aproximados.

Actividad 2: Juego “El ritmo del corazón”

- **Objetivo:** Identificar variaciones en respiración y frecuencia cardíaca.
- **Instrucciones:** Alternar actividad intensa (correr) con pausas de escucha del corazón y respiración. Grupos comentan cómo se sienten.
- **Organización:** Plenaria dividida en pequeños grupos.
- **Producto:** Relatos orales de sensaciones.
- **Duración:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Guiar con preguntas sencillas.

Actividad 3: Juego de roles “Entrenadores y jugadores” avanzando

- **Objetivo:** Explorar y expresar gestos motrices y cambios corporales.
- **Instrucciones:** En equipos, turnarse para guiar series de ejercicios, observar respiración y frecuencia cardíaca de compañeros.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Ejercicios guiados y observaciones registradas.
- **Duración:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar materiales y supervisar.

Diferenciación

- Estudiantes avanzados pueden crear su propio circuito.
- Apoyos visuales para quienes lo requieran, además de acompañamiento individual.

Transiciones

Breves pausas para beber agua y comentarios sobre cómo se sienten.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis: Mapa mental colectivo con dibujos sobre fuerza, agilidad y resistencia.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué ejercicio me gustó más y por qué?
- ¿Cómo cambió mi respiración cuando corrí rápido?
- ¿Me ayudó trabajar con mi equipo?

Retroalimentación: Comentarios positivos y recomendaciones para mejorar coordinación.

Transferencia: Invitar a practicar algún juego en casa con familia o amigos.

Sesión 3: Fortalecemos el cuerpo y la mente en equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Reforzar ejercicios de fuerza y resistencia y promover la cooperación.

Activación de conocimientos previos: Pregunta “¿Qué es lo que más recuerdas de los ejercicios anteriores?” y breve juego de estiramientos.

Motivación y enganche: Mostrar el reto de completar un circuito en equipo y escuchar su plan para lograrlo.

Contextualización: Relacionar con actividades deportivas y trabajo en grupo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Actividad 1: Circuito cooperativo de fuerza y resistencia

- **Objetivo:** Participar y cooperar en ejercicios grupales.
- **Instrucciones:** Equipos realizan estaciones donde deben ayudarse para completar ejercicios de fuerza (ej. empujar, cargar objetos livianos) y resistencia (correr en relevos).
- **Organización:** Grupos de 5.
- **Producto:** Completar circuito en equipo.
- **Duración:** 50 minutos.
- **Rol docente:** Observar colaboración y motivar comunicación positiva.

Actividad 2: Juego de roles “Médicos del corazón”

- **Objetivo:** Identificar y explicar cambios en frecuencia cardíaca y respiración.
- **Instrucciones:** En equipos, unos hacen ejercicio mientras otros miden ritmo respiratorio y cardíaco (manual o con pulsómetro sencillo). Luego intercambian roles.
- **Organización:** Grupos de 4.

- **Producto:** Registro oral y dibujos explicativos.
- **Duración:** 40 minutos.
- **Rol docente:** Apoyar mediciones y facilitar entendimiento sencillo.

Actividad 3: Expresión corporal libre

- **Objetivo:** Explorar gestos y expresiones motrices personales.
- **Instrucciones:** Los niños crean pequeñas secuencias de movimientos que representen fuerza, velocidad o resistencia y las comparten con el grupo.
- **Organización:** Individual y plenaria.
- **Producto:** Presentación motriz creativa.
- **Duración:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Valorar creatividad y expresión.

Diferenciación

- Quienes terminan antes pueden ayudar a compañeros o diseñar rutinas simples.
- Apoyo adicional con demostraciones para estudiantes con dificultades.

Transiciones

Se usan pausas activas con estiramientos suaves para preparar el cuerpo para la siguiente actividad.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis: Dialogar en círculo sobre cómo se ayudaron y cómo cambiaron sus cuerpos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo me ayudó mi equipo a completar el circuito?
- ¿Qué sentí en mi corazón y respiración después del ejercicio?
- ¿Qué aprendí sobre mis movimientos?

Retroalimentación: Refuerzo positivo a la cooperación y autocuidado.

Transferencia: Proponer que en casa practiquen algún ejercicio con familiares.

Sesión 4: La resistencia y agilidad en acción

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito: Reforzar conocimientos previos y preparar para actividades intensas.

Activación: Juego “El corazón rápido” con movimientos variados según indicación del docente.

Motivación: Presentación de un desafío de resistencia para grupos.

Contextualización: Relacionar con deportes y actividades cotidianas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Actividad 1: Carrera de resistencia en equipo

- **Objetivo:** Explorar resistencia física en grupos.
- **Instrucciones:** Equipos corren rondas continuas de 5 minutos, cuidando ritmos y apoyo mutuo.
- **Organización:** Grupos de 5.
- **Producto:** Completar tiempo y apoyar compañeros.
- **Duración:** 40 minutos.
- **Rol docente:** Supervisar y animar.

Actividad 2: Taller breve sobre frecuencia cardíaca y respiratoria

- **Objetivo:** Identificar y medir cambios fisiológicos.
- **Instrucciones:** Enseñar cómo sentir pulso y contar respiraciones, practicar con compañeros.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Registro sencillo en hoja.
- **Duración:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Guiar y corregir técnica.

Actividad 3: Juego de roles “Médicos del deporte”

- **Objetivo:** Aplicar conocimiento sobre cambios corporales.
- **Instrucciones:** Simular que evalúan a deportistas y recomiendan cuidados.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Presentación oral simple.
- **Duración:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar tarjetas con roles y supervisar.

Diferenciación

- Apoyo visual y verbal para quienes lo requieran.
- Retos adicionales para estudiantes avanzados en la medición de pulsos.

Transiciones

Breves descansos con respiración profunda guiada para pasar de actividad intensa a más tranquila.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis: Creación de un cartel colectivo con dibujos y palabras claves sobre frecuencia cardiaca y respiratoria.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo puedo saber cuándo mi corazón está trabajando fuerte?
- ¿Por qué es importante descansar después de correr?
- ¿Qué aprendí hoy sobre mi cuerpo?

Retroalimentación: Reconocimiento de aprendizajes y consejos para cuidado personal.

Transferencia: Invitar a practicar mediciones en casa con ayuda de familiares.

Sesión 5: Juegos y retos para fortalecer cuerpo y mente

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito: Preparar para juegos complejos que combinan fuerza, agilidad y resistencia.

Activación: Juego rápido “El espejo” para calentar y coordinar movimientos.

Motivación: Presentar juegos de roles con nuevos desafíos.

Contextualización: Relacionar con juegos y deportes favoritos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Actividad 1: Juego “El desafío del equipo”

- **Objetivo:** Participar en juegos colectivos que integren fuerza, agilidad y resistencia.
- **Instrucciones:** Equipos compiten en diferentes estaciones con retos variados (carreras, saltos, lanzamientos).
- **Organización:** Grupos de 6.
- **Producto:** Cumplimiento de retos y trabajo en equipo.
- **Duración:** 60 minutos.
- **Rol docente:** Supervisar, motivar y asegurar justicia en competencia.

Actividad 2: Registro y análisis de frecuencia cardiaca y respiratoria

- **Objetivo:** Reconocer y analizar cambios fisiológicos post actividad intensa.
- **Instrucciones:** Cada estudiante registra su pulso y respiración antes y después de la actividad, luego comenta diferencias.
- **Organización:** Individual y plenaria.

- **Producto:** Registro en hoja y diálogo grupal.
- **Duración:** 40 minutos.
- **Rol docente:** Guiar análisis y reflexiones.

Diferenciación

- Apoyo para lectura y escritura en registros.
- Desafíos adicionales para líderes naturales en equipos.

Transiciones

Transición con ejercicios suaves de respiración para relajar el cuerpo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis: Reflexión colectiva: “¿Qué aprendimos sobre nuestro cuerpo y trabajo en equipo?”

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo cambió mi cuerpo después de los juegos?
- ¿Qué aprendí colaborando con mis compañeros?
- ¿Qué puedo hacer para cuidar mi salud cuando juego?

Retroalimentación: Comentarios positivos y sugerencias para mejorar.

Transferencia: Propuesta para enseñar un juego aprendido a alguien en casa.

Sesión 6: ¡Celebremos nuestro movimiento y crecimiento!

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito: Preparar para una sesión de cierre con repaso y muestra de aprendizajes.

Activación: Juego “El movimiento favorito” para recordar actividades previas.

Motivación: Explicar que hoy compartirán lo aprendido con compañeros y docentes.

Contextualización: Explicar importancia de recordar y celebrar logros.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Actividad 1: Repaso activo de ejercicios y juegos

- **Objetivo:** Explorar diferentes ejercicios y juegos aprendidos con expresión corporal.
- **Instrucciones:** En grupos, preparar una pequeña presentación o demostración de sus ejercicios favoritos.

- **Organización:** Grupos de 4-5.
- **Producto:** Presentación motriz grupal.
- **Duración:** 60 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar, motivar y organizar presentaciones.

Actividad 2: Evaluación grupal y diálogo sobre frecuencia cardíaca y respiración

- **Objetivo:** Sintetizar conocimiento sobre cambios corporales.
- **Instrucciones:** Conversación guiada sobre cómo se sintieron en las demostraciones y qué cambios notaron en su cuerpo.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Registro oral y visual en pizarrón.
- **Duración:** 40 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar reflexión y recoger evidencias de aprendizaje.

Diferenciación

- Apoyo en preparación para estudiantes que lo requieran.
- Opciones para expresarse mediante dibujo o palabras para quienes prefieran.

Transiciones

Uso de dinámicas suaves para pasar de preparación a presentación y luego a la reflexión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis: Cada estudiante comparte en una frase qué es lo que más le gustó aprender.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre mí y mi cuerpo en estas sesiones?
- ¿Cómo puedo usar lo aprendido en mi vida diaria?
- ¿Qué me gustaría seguir practicando?

Retroalimentación: El docente ofrece comentarios alentadores y reconoce esfuerzos.

Transferencia: Invitar a continuar moviéndose y cuidando su salud fuera del aula.

Tarea o reto: Enseñar a alguien en casa un ejercicio o juego aprendido y contar la experiencia en la siguiente clase.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la primera sesión, mediante preguntas y observación de conocimientos previos sobre calentamiento y movimientos.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones, a través de la observación directa en actividades, participación en juegos, registros de frecuencia cardíaca y reflexión oral.
- **Sumativa:** En la sesión final, mediante presentaciones grupales y reflexiones escritas/orales sobre los aprendizajes en fuerza, agilidad, resistencia y conciencia corporal.

Criterios de evaluación:

- Atiende y ejecuta correctamente indicaciones para calentamiento y recuperación.
- Participa activamente en juegos individuales y colectivos, demostrando esfuerzo y cooperación.
- Reconoce y describe cambios fisiológicos (frecuencia cardíaca y respiratoria) durante la actividad física.
- Explora y expresa gestos motrices en diferentes actividades con creatividad y seguridad.
- Colabora respetando las orientaciones para cuidar su cuerpo y el de sus compañeros.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y cumplimiento de actividades motrices.
- Rúbrica simple para evaluar presentaciones y expresiones corporales.
- Registros orales y escritos de reflexiones y observaciones sobre frecuencia cardíaca y respiratoria.
- Autoevaluación sencilla con preguntas guiadas al final de cada sesión.
- Co-evaluación grupal en juegos de roles y actividades en equipo.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa y coordinada en juegos y circuitos.
- Registros de frecuencia cardíaca y respiratoria antes y después de actividades.
- Presentaciones motrices creativas en juegos de roles.
- Respuestas orales y escritas en reflexiones metacognitivas.
- Colaboración y respeto evidenciado en dinámicas grupales.