

Copa Mundial: Verano, fútbol y familia en movimiento

Educación Física | Recreación | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de primaria (6-11 años) con el propósito de fomentar el desarrollo integral a través de la recreación centrada en la Copa Mundial, el verano, el fútbol y la familia. Los estudiantes aprenderán a reconocer sus capacidades motrices, integrarlas en actividades lúdicas individuales y colectivas, y desarrollar estrategias para un estilo de vida activo dentro y fuera de la escuela.

Además, explorarán el funcionamiento del sistema respiratorio y los beneficios de la actividad física en la salud, conectando estos aprendizajes con hábitos responsables sobre el consumo de agua y alimentos. El plan promueve el aprendizaje activo y la inclusión, ofreciendo múltiples formas de representación, acción y motivación para atender la diversidad del aula.

Este enfoque relevante y práctico conecta con su vida cotidiana, destacando la importancia del juego, el deporte y la familia en el bienestar general, especialmente en temporada de verano y durante eventos tan significativos como la Copa Mundial de fútbol.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y valorar sus formas de responder ante situaciones motrices para mejorar su desempeño físico.
- Integrar capacidades y habilidades en actividades lúdicas individuales y colectivas para aumentar seguridad y confianza.
- Plantear y diseñar alternativas de actividades físicas para practicar dentro y fuera de la escuela, fomentando un estilo de vida activo.
- Planificar e implementar estrategias efectivas para situaciones de juego y cotidianas que mejoren su actuación.
- Describir y representar la relación entre nariz, tráquea y pulmones dentro del sistema respiratorio, e indagar los beneficios de la actividad física en la salud.
- Analizar problemas relacionados con el consumo responsable de agua y alimentos y proponer soluciones prácticas.

Recursos Necesarios

- Balones de fútbol (1 por cada 3-4 estudiantes)
- Conos y marcadores para delimitar espacios de juego
- Carteles ilustrativos del sistema respiratorio (nariz, tráquea, pulmones)
- Hojas y colores para dibujo y creación de modelos
- Proyector y computadora para videos educativos
- Cartulinas para mapas mentales y organizadores gráficos

- Botellas de agua y recipientes para demostración de consumo responsable
- Lista de reproducción con música alegre para calentamiento y actividades
- Reloj o cronómetro

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de movimientos corporales y juegos colectivos previos
- Experiencia en actividades físicas sencillas, como correr, lanzar y atrapar
- Habilidades para trabajar en equipo y respetar reglas básicas de juego
- Comprensión básica de hábitos saludables (agua, alimentación)
- Capacidad para escuchar instrucciones y participar activamente

Actividades

Sesión 1: Descubriendo mis habilidades y el ambiente de juego

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy comenzaremos a explorar cómo nos movemos y jugamos, especialmente con el fútbol, y cómo esto nos ayuda a sentirnos seguros y activos.

Estudiantes: Escuchan y participan con atención.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra imágenes de niños y niñas jugando fútbol con sus familias y pregunta: "¿Quién ha jugado alguna vez fútbol? ¿Qué les gusta más de jugar?"

Estudiantes: Responden con ejemplos y cuentan experiencias breves.

Motivación y enganche:

Docente: Comparte un dato curioso: "¿Sabían que la Copa Mundial de fútbol se juega cada cuatro años y millones de familias en todo el mundo se reúnen para verla y jugar juntos?"

Estudiantes: Expresan sorpresa y entusiasmo.

Contextualización:

Docente: Conecta el juego con la vida diaria diciendo: "Así como la Copa Mundial une a muchas personas, nosotros aprenderemos a jugar y movernos mejor para divertirnos y estar saludables con nuestra familia y amigos."

Estudiantes: Asienten y se preparan para participar activamente.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el tema con un video corto animado sobre el sistema respiratorio y la importancia de la actividad física para la salud, mostrando nariz, tráquea y pulmones en lenguaje sencillo.

Estudiantes: Observan y hacen preguntas breves.

Actividad 1: Explorando mis movimientos

- **Objetivo:** Reconocer y valorar sus formas de responder ante situaciones motrices.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Explica y demuestra movimientos básicos: correr, saltar, cambiar de dirección, detenerse. Luego, invita a los estudiantes a realizar una "carrera de obstáculos" sencilla con conos.
 - **Estudiantes:** Participan individualmente, explorando sus capacidades motrices.
- **Organización:** Individual con supervisión del docente.
- **Producto:** Autoevaluación oral: ¿Qué movimiento me gustó más? ¿Fue fácil o difícil?
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Observa la ejecución, hace preguntas motivadoras y ayuda a mejorar la técnica.

Actividad 2: Juego colectivo "El pase seguro"

- **Objetivo:** Integrar habilidades en situaciones lúdicas colectivas para aumentar seguridad y confianza.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza grupos de 4, enseña cómo pasar el balón con precisión y seguridad con los pies.
 - **Estudiantes:** Practican pases en círculo, animándose y dando retroalimentación positiva.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Participación activa y mejoría en pases.
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol docente:** Da consejos, fomenta el trabajo en equipo y reconoce logros.

Actividad 3: Creando un modelo del sistema respiratorio

- **Objetivo:** Describir y representar la relación entre nariz, tráquea y pulmones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega hojas y colores, explica cómo dibujar nariz, tráquea y pulmones, y su función.
 - **Estudiantes:** Dibujan y colorean el modelo, etiquetando las partes.

- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Dibujo del sistema respiratorio con etiquetas.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Apoya con vocabulario y corrige dudas.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponer crear una mini-historia sobre un partido de fútbol en familia integrando las partes del cuerpo que usan para respirar.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Proveer dibujos con etiquetas para colorear y acompañar verbalmente el proceso de identificación de partes del sistema respiratorio.

Transición:

Docente: Resume la importancia de conocer el cuerpo para jugar mejor y anuncia que en la próxima sesión explorarán estrategias para jugar y vivir activos con su familia.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: Invita a los estudiantes a compartir en voz alta una cosa nueva que aprendieron hoy sobre sus movimientos o el sistema respiratorio.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué movimiento me ayudó a sentirme más seguro?
- ¿Por qué es importante que el aire entre por la nariz y llegue a los pulmones cuando corremos o jugamos?
- ¿Cómo me puedo cuidar para que mi cuerpo funcione bien cuando hago deporte?

Retroalimentación:

Docente: Da comentarios positivos y específicos sobre la participación y los dibujos, alentando la curiosidad y el esfuerzo.

Transferencia:

Docente: Explica que en la siguiente sesión practicarán juegos en equipo y planificarán actividades para hacer en casa con la familia.

Tarea o reto:

Docente: Propone que pregunten en casa a un familiar cómo se mantiene activo y qué juegos pueden hacer juntos en verano.

Sesión 2: Jugamos en equipo y planificamos nuestra actividad física

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda lo aprendido y motiva a los estudiantes a trabajar en equipo para crear estrategias de juego y actividad física diaria.

Estudiantes: Participan compartiendo lo que hicieron en casa.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: "¿Qué juegos o actividades nos ayudan a estar activos y divertirnos con la familia?"

Estudiantes: Responden con ideas y ejemplos.

Motivación y enganche:

Docente: Relata una pequeña historia sobre un equipo que gana porque trabaja unido y planea bien sus movimientos.

Contextualización:

Docente: Explica que hoy aprenderán a crear sus propias estrategias para jugar mejor y mantenerse activos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Actividad 1: Juego "Estrategias del balón"

- **Objetivo:** Planificar e implementar estrategias en situaciones de juego.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide en equipos, presenta un mini partido donde cada equipo debe planear cómo pasar el balón y defender.
 - **Estudiantes:** Dialogan en equipo, diseñan estrategias y juegan.
- **Organización:** Grupos de 5-6 estudiantes.
- **Producto:** Estrategia escrita o gráfica en cartulina y desempeño en el juego.
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol docente:** Observa, guía preguntas como "¿Cómo podemos pasar el balón para que sea más difícil para el otro equipo?"

Actividad 2: Planificando mi semana activa

- **Objetivo:** Plantear alternativas de actividades físicas para practicar dentro y fuera de la escuela.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Entrega hojas con una tabla para anotar días y actividades físicas que pueden hacer con su familia o solos.
- **Estudiantes:** Completan la tabla, eligen actividades y las comparten.

- **Organización:** Individual con apoyo si es necesario.

- **Producto:** Tabla semanal de actividades físicas.

- **Tiempo:** 45 minutos

- **Rol docente:** Ayuda a pensar actividades variadas y saludables.

Diferenciación:

- **Estudiantes avanzados:** Proponer que creen reglas nuevas para su juego.
- **Estudiantes con dificultades:** Trabajar en parejas para diseñar estrategias simples y elegir actividades conocidas.

Transición:

Docente: Resume que planificar nos ayuda a jugar mejor y estar más activos y saludables.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: Pide que cada equipo comparta una estrategia y una actividad que harán en casa.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo me ayudó planear la actividad a sentirme más seguro jugando?
- ¿Qué puedo hacer si una estrategia no funciona?
- ¿Por qué es importante movernos todos los días?

Retroalimentación:

Docente: Felicita la creatividad y el compromiso con la actividad física.

Transferencia:

Docente: Explica que en la próxima sesión aprenderán cómo el cuerpo respira mejor cuando hacemos ejercicio y cómo cuidar su salud con agua y comida.

Tarea o reto:

Docente: Invita a probar una actividad física planificada y contar qué sintieron.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la Sesión 1, para conocer experiencias previas motrices y hábitos saludables.
- **Formativa:** Durante las actividades de cada sesión, observando participación, planificación, ejecución y comprensión.
- **Sumativa:** Al cierre de la última sesión, consolidando evidencias de aprendizaje en dibujos, estrategias, tablas y reflexiones.

Criterios de evaluación:

- Valora y mejora sus formas de responder ante situaciones motrices reconocidas (Objetivo 1).
- Integra habilidades en juegos colectivos con seguridad y confianza (Objetivo 2).
- Plantea y planifica actividades físicas factibles para su contexto (Objetivo 3).
- Implementa estrategias para juegos y vida activa eficazmente (Objetivo 4).
- Describe correctamente el sistema respiratorio y su relación con la actividad física (Objetivo 5).
- Analiza y propone soluciones responsables sobre consumo de agua y alimentos (Objetivo 6).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo de participación y desempeño motriz durante juegos.
- Rúbrica para evaluación de modelos del sistema respiratorio y planificación de actividades.
- Observación directa y registro anecdótico durante las sesiones.
- Autoevaluación guiada mediante preguntas de reflexión.
- Portafolio con dibujos, tablas y registros de actividades.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa y autoevaluaciones en juegos motrices.
- Modelos ilustrativos del sistema respiratorio realizados.
- Tablas y planes de actividades físicas personales.
- Estrategias de juego diseñadas y aplicadas en grupo.
- Respuestas reflexivas a preguntas metacognitivas.

Enriquecimientos

Recomendaciones - Tecnología

Recomendaciones para integrar tecnología e Inteligencia Artificial en el plan de clase

Inicio de la sesión

- **Herramienta:** Presentaciones interactivas con Genially o PowerPoint con elementos multimedia

Implementación: El docente puede crear una presentación con imágenes de niños y niñas jugando fútbol en familia, integrando preguntas interactivas para que los estudiantes respondan en voz alta o con un dispositivo si se dispone. Esto facilita la activación de conocimientos previos y motivación.

Contribución a objetivos: Ayuda a que los estudiantes reconozcan sus experiencias previas y se motiven para participar, facilitando la integración de capacidades en situaciones lúdicas y expresivas.

Nivel SAMR: *Sustitución* (reemplaza el uso de imágenes impresas o verbalización sin apoyo visual).

- **Herramienta:** Asistente conversacional básico con IA para preguntas frecuentes (por ejemplo, un chatbot sencillo adaptado a niños)

Implementación: El docente puede usar un chatbot simple para responder preguntas como “¿Qué es la Copa Mundial?” o “¿Por qué es importante jugar en familia?”, accesible desde tabletas o computadoras en el aula.

Contribución a objetivos: Permite que los estudiantes indaguen de forma autónoma y activa, fomentando la participación y el interés por la temática.

Nivel SAMR: *Aumento* (mejora la interacción sin cambiar la tarea básica de hacer preguntas y escuchar respuestas).

Desarrollo de la sesión

- **Herramienta:** Videos educativos animados sobre el sistema respiratorio (p. ej. videos de Khan Academy Kids o YouTube Kids con lenguaje apropiado)

Implementación: El docente proyecta un video corto y claro que explica la nariz, tráquea y pulmones, adaptado al lenguaje y ritmo de los niños, seguido de preguntas para fomentar comprensión.

Contribución a objetivos: Facilita la comprensión del sistema respiratorio y su relación con la actividad física para la salud, conectando contenidos teóricos con la práctica motriz.

Nivel SAMR: *Sustitución* (reemplaza explicación oral tradicional).

- **Herramienta:** Aplicaciones de registro y autoevaluación motriz (como apps sencillas tipo “My Fitness Pal Kids” o formularios digitales creados con Google Forms)

Implementación: Los estudiantes, con ayuda del docente, pueden registrar qué movimientos realizaron, cuál les gustó más y su dificultad, usando tabletas o computadoras. El docente puede guiar la reflexión oral o escrita.

Contribución a objetivos: Promueve la autoevaluación y reflexión sobre sus capacidades motrices, mejorando la planificación de actividades y la confianza.

Nivel SAMR: *Aumento* (facilita el registro y análisis, sin cambiar la tarea de autoevaluación).

- **Herramienta:** Juegos interactivos y sensores básicos (si hay disponibilidad, por ejemplo, sensores de movimiento con dispositivos tipo Kinect o apps con cámara que detectan movimientos)

Implementación: Implementar juegos que permitan a los niños moverse y ver en pantalla si realizan correctamente los movimientos básicos, como correr o saltar, con retroalimentación inmediata.

Contribución a objetivos: Permite modificar la actividad tradicional de exploración motriz al integrar feedback digital, potenciando la mejora en desempeño y la seguridad.

Nivel SAMR: *Modificación* (rediseña la actividad tradicional con apoyo tecnológico para retroalimentación instantánea).

Cierre de la sesión

- **Herramienta:** Creación simple de modelos digitales o dibujos en tabletas (apps como Tux Paint o Kid Pix)

Implementación: Los estudiantes representan con dibujos digitales la relación entre nariz, tráquea y pulmones, reforzando lo aprendido de forma creativa y visual.

Contribución a objetivos: Favorece la representación y comprensión del sistema respiratorio mediante modelos visuales, consolidando el aprendizaje de manera lúdica y expresiva.

Nivel SAMR: *Modificación* (rediseña la tarea tradicional de dibujo en papel a formato digital con opciones de edición).

- **Herramienta:** Sesión de preguntas y propuestas con IA asistida (por ejemplo, uso de asistentes virtuales sencillos o aplicaciones de preguntas y respuestas)

Implementación: El docente guía una sesión donde los estudiantes plantean problemas sobre consumo de agua y alimentos, y con apoyo de una IA simple generan ideas o soluciones para consumo responsable, fomentando el pensamiento crítico.

Contribución a objetivos: Potencia el análisis y propuesta de soluciones, promoviendo el desarrollo de estrategias para un estilo de vida saludable.

Nivel SAMR: *Redefinición* (crea una tarea nueva que combina diálogo humano-IA para generar ideas y soluciones colaborativas).

Desarrollo - Rubrica

Rúbrica para Evaluar el Proceso de Aprendizaje

Criterios	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Apoyo (1)
Reconoce posibilidades y límites motrices	Identifica con claridad sus fortalezas y áreas de mejora durante actividades físicas; adapta sus movimientos para mejorar su desempeño de manera autónoma.	Reconoce la mayoría de sus capacidades y limitaciones y las utiliza para mejorar su desempeño con alguna guía.	Reconoce algunas capacidades o límites pero requiere apoyo constante para ajustar su desempeño.	Tiene dificultad para identificar sus capacidades y límites, mostrando poca adaptación durante las actividades.

Criterios	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Apoyo (1)
Integra habilidades en situaciones lúdicas y expresivas	Participa activamente en juegos individuales y colectivos, demostrando seguridad y confianza al aplicar sus habilidades.	Participa en actividades con seguridad en la mayoría de las ocasiones y aplica habilidades básicas adecuadamente.	Participa con dudas o inseguridad, aplicando algunas habilidades en situaciones lúdicas.	Evita participar o muestra inseguridad marcada, con poca integración de habilidades.
Propone alternativas de actividad física para un estilo de vida activo	Sugiere diversas actividades físicas adecuadas para distintos contextos, mostrando comprensión del beneficio para su salud.	Propone algunas actividades físicas para practicar dentro y fuera de la escuela, comprendiendo su importancia.	Propone actividades limitadas o poco variadas, con comprensión básica del tema.	No logra plantear actividades físicas o no comprende su relación con un estilo de vida activo.
Planifica e implementa estrategias en juegos y situaciones cotidianas	Elabora y aplica estrategias claras y efectivas para mejorar su desempeño en juegos y actividades diarias.	Planifica estrategias simples y las utiliza con apoyo para mejorar su actuación.	Intenta planificar estrategias pero requiere mucha guía para aplicarlas adecuadamente.	No logra planificar ni aplicar estrategias que mejoren su desempeño.
Describe y representa el sistema respiratorio y beneficios de la actividad física	Explica claramente la relación entre nariz, tráquea y pulmones mediante modelos y describe beneficios de la actividad física para la salud.	Describe las partes del sistema respiratorio y algunos beneficios de la actividad física con apoyo visual o verbal.	Reconoce algunas partes y beneficios, pero con explicaciones básicas o incompletas.	Tiene dificultad para identificar partes del sistema respiratorio y beneficios de la actividad física.
Analiza consumo responsable de agua y alimentos	Identifica problemas relacionados con el consumo y propone soluciones claras y factibles para un consumo responsable.	Reconoce problemas y sugiere algunas soluciones con orientación del docente.	Identifica problemas básicos pero presenta dificultades para proponer soluciones adecuadas.	No identifica problemas ni propone soluciones sobre consumo responsable.