

Moviéndonos con cuidado: Aprendiendo sobre alumnos lesionados o que no pueden hacer actividad física

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Investigación

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria comprendan la importancia de cuidar su cuerpo, especialmente cuando alguien está lesionado o no puede participar en actividades físicas. A través de la metodología de Aprendizaje Basado en Investigación, los alumnos investigarán por qué algunas personas no pueden realizar ciertos ejercicios, qué cuidados necesitan y cómo pueden apoyar a sus compañeros que están lesionados. Esto es relevante porque todos en algún momento podemos enfrentar una lesión o condición que limite nuestro movimiento, y saber cómo actuar con empatía y responsabilidad es fundamental para la convivencia y el bienestar en la escuela y en casa. Los estudiantes aprenderán a identificar las causas comunes de lesiones en la actividad física, explorarán alternativas para seguir participando de forma segura y practicarán habilidades para apoyar a sus compañeros. Además, desarrollarán habilidades científicas básicas al investigar, formular preguntas y compartir lo aprendido con sus compañeros. Así, el aprendizaje se conecta con sus experiencias diarias y promueve un ambiente inclusivo y respetuoso en el aula y el patio de juegos.

Objetivos de Aprendizaje

- Investigar las causas comunes por las cuales un alumno puede estar lesionado o no puede hacer actividad física.
- Explicar la importancia de cuidar el cuerpo y respetar los límites cuando alguien está lesionado.
- Diseñar alternativas de actividades físicas adaptadas para compañeros que no pueden realizar ejercicios intensos.
- Comunicar en equipo los resultados de su investigación al grupo de manera clara y sencilla.

Recursos Necesarios

- Cartulinas o hojas grandes para elaborar pósteres (1 por grupo, aproximadamente 6 grupos)
- Marcadores, crayones o lápices de colores
- Imágenes impresas relacionadas con lesiones comunes y actividades físicas (una serie de 10 imágenes variadas)
- Hoja con preguntas guía para la investigación (una por alumno)
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos
- Material audiovisual: video corto (3 minutos) sobre cuidados en lesiones (proyector o computadora)
- Cuaderno o libreta para anotaciones personales
- Tablero o pizarrón para anotar conclusiones

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre qué es la actividad física y ejemplos de juegos o deportes conocidos.
- Habilidad para expresar ideas oralmente en grupo y escuchar a los compañeros.
- Experiencia previa con actividades en equipo y trabajo colaborativo.
- Capacidad para observar imágenes y responder preguntas sencillas.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a aprender por qué algunos compañeros no pueden hacer ciertos juegos o deportes cuando están lesionados y cómo podemos ayudarlos para que sigan disfrutando con nosotros de forma segura.”

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes variadas de niños haciendo diferentes actividades físicas y algunos con vendajes o en sillas de ruedas.
- **Docente pregunta:** “¿Han visto alguna vez a un amigo que no pudo jugar porque estaba lastimado? ¿Qué tipo de lesión tenía? ¿Cómo se sentía?”
- **Estudiantes:** Comparten respuestas breves en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un dato curioso: “¿Sabían que el cuerpo necesita tiempo y cuidado para sanar cuando está lastimado y que hacer ejercicio sin cuidado puede empeorar la lesión?”
- **Docente:** Presenta un video corto (3 minutos) donde se muestran cuidados básicos para lesiones y ejemplos de actividades adaptadas.

Contextualización:

Docente: “En nuestra escuela, queremos que todos puedan jugar y participar, incluso si están lesionados. Hoy vamos a investigar cómo podemos ayudar a nuestros amigos que tienen que cuidar su cuerpo.”

Estudiantes: Escuchan y comienzan a pensar en preguntas para investigar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Vamos a hacer un pequeño proyecto de investigación para descubrir qué tipos de lesiones son comunes, qué cuidados necesitan y qué actividades podemos hacer para apoyar a un amigo lesionado.”

Actividad 1: Formulando preguntas de investigación

- **Objetivo:** Investigar las causas comunes por las cuales un alumno puede estar lesionado o no puede hacer actividad física.
- **Instrucciones:**
 - El docente entrega a cada alumno una hoja con preguntas guía como: ¿Qué tipo de lesiones conocen? ¿Por qué ocurren? ¿Qué pasa cuando alguien está lesionado y quiere jugar?
 - En parejas, los alumnos leen y comentan las preguntas, luego escriben una o dos preguntas nuevas que quieran investigar.
 - El docente circula, apoyando con preguntas como: “¿Qué pasaría si no cuidamos una lesión?” o “¿Conocen a alguien que haya tenido una lesión jugando?”
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Lista de preguntas de investigación elaboradas por las parejas.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Facilita, escucha respuestas, ayuda a precisar preguntas.

Transición:

Docente: “Ahora que tenemos nuestras preguntas, vamos a buscar respuestas usando imágenes y lo que sabemos.”

Actividad 2: Observando para responder

- **Objetivo:** Explicar la importancia de cuidar el cuerpo y respetar los límites cuando alguien está lesionado.
- **Instrucciones:**
 - En grupos de 3-4, los alumnos reciben un conjunto de imágenes impresas que muestran diferentes lesiones y actividades físicas.
 - El grupo observa cada imagen y responde preguntas como: ¿Qué lesión parece tener esta persona? ¿Creen que puede hacer esta actividad? ¿Qué cuidados necesita?
 - Los grupos anotan sus respuestas en una cartulina, dibujando o escribiendo frases simples.
 - El docente guía con preguntas: “¿Por qué es importante no hacer ejercicio cuando tenemos esta lesión?”
- **Organización:** Grupos de 3-4 alumnos
- **Producto:** Cartel con dibujos y frases sobre cuidados y actividades permitidas para personas lesionadas.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Observa el trabajo en grupo, fomenta la colaboración y clarifica dudas.

Transición:

Docente: “Muy bien, ahora que sabemos por qué es importante cuidar el cuerpo, vamos a pensar en actividades que puedan hacer nuestros amigos que están lesionados.”

Actividad 3: Diseñando actividades adaptadas

- **Objetivo:** Diseñar alternativas de actividades físicas adaptadas para compañeros que no pueden realizar ejercicios intensos.
- **Instrucciones:**
 - En los mismos grupos, los alumnos piensan y dibujan una actividad física que puedan hacer niños que tienen alguna lesión (por ejemplo, ejercicios suaves, juegos de estiramiento, actividades sentados).
 - Preparan una pequeña explicación para compartir con la clase.
 - El docente pregunta: “¿Cómo podemos ayudar a que todos participen aunque estén lesionados?”
- **Organización:** Grupos de 3-4
- **Producto:** Póster con la actividad adaptada y explicación sencilla.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Apoya la creatividad y asegura que las actividades sean seguras y inclusivas.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitar a elaborar un pequeño glosario de palabras nuevas como “lesión”, “reposo”, “adaptación”.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** Asignar un compañero guía para ayudar a expresar ideas y facilitar la participación en grupo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pide a cada grupo presentar brevemente su póster y explicar la actividad adaptada.
- **Estudiantes:** Explican y escuchan a sus compañeros.
- **Docente:** Anota en el pizarrón las ideas clave que surgieron: tipos de lesiones, cuidados importantes, actividades adaptadas.

Reflexión metacognitiva:

- **Docente pregunta:**
 - “¿Qué aprendieron hoy sobre los cuidados cuando alguien está lesionado?”
 - “¿Por qué es importante pensar en actividades para todos?”

- “¿Cómo podemos ayudar en la escuela a un amigo que no puede hacer algunos juegos?”

- **Estudiantes:** Responden oralmente o escriben en su cuaderno una idea o frase breve.

Retroalimentación:

Docente: Felicita el trabajo en equipo, destaca las ideas creativas y recuerda la importancia de cuidar y respetar a todos en el juego.

Transferencia:

Docente: “En nuestra próxima clase, veremos cómo podemos aplicar estas ideas para que todos participen en los juegos del recreo, incluso si están lesionados.”

Tarea o reto:

Docente: “En casa, pregúntenle a su familia si alguien ha tenido una lesión y qué cuidados le dieron. Traigan una idea para compartir en clase.”

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante el desarrollo y sumativa en el cierre.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para formular preguntas relevantes sobre lesiones y cuidados (Actividad 1).
- Comprensión de la importancia de respetar los límites cuando alguien está lesionado (Actividad 2).
- Creatividad y adecuación en el diseño de actividades físicas adaptadas (Actividad 3).
- Claridad y colaboración en la comunicación de resultados al grupo (presentación final).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y formulación de preguntas.
- Rúbrica sencilla para evaluar el póster y presentación grupal.
- Observación directa durante las actividades y plenaria.
- Autoevaluación breve escrita o verbal sobre lo aprendido.

Evidencias de aprendizaje:

- Lista de preguntas elaboradas en parejas.
- Carteles con respuestas sobre cuidados y tipos de lesiones.
- Póster con actividades adaptadas y explicación oral del grupo.
- Respuestas en la reflexión metacognitiva.