

¡Muévete y Alimenta tu Salud! Proyecto para una Vida Activa y Nutritiva

Educación Física | Nutrición y salud | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes comprendan la importancia de la actividad física, las capacidades físicas básicas, el calentamiento y la nutrición adecuada para mantener una vida saludable. A través de un proyecto colaborativo, los jóvenes analizarán cómo estos elementos se interrelacionan y diseñarán una propuesta práctica que promueva hábitos saludables en su comunidad escolar. La actividad física y la nutrición son temas fundamentales para la salud integral y el bienestar, aspectos vitales para adolescentes en etapa de crecimiento. Con este plan, los estudiantes no solo aprenderán conceptos teóricos, sino que también desarrollarán habilidades para planificar, comunicar y aplicar estrategias saludables que impactan directamente en su calidad de vida y la de quienes los rodean.

Esta experiencia conecta con su vida cotidiana al mostrar cómo un buen calentamiento previene lesiones en su práctica deportiva, cómo las capacidades físicas les permiten rendir mejor en actividades diarias y deportivas, y cómo una alimentación balanceada potencia su energía y salud. Además, fomenta el trabajo en equipo, la investigación y la creatividad, competencias esenciales para su desarrollo académico y personal.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar la relación entre la actividad física, el calentamiento y la nutrición para la salud integral.
- Diseñar un plan de calentamiento y alimentación saludable adaptado a adolescentes.
- Evaluar las capacidades físicas básicas a través de actividades prácticas.
- Crear una propuesta visual y clara que promueva hábitos saludables para compartir con la comunidad escolar.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio para actividades físicas (salón de usos múltiples o cancha)
- Balones, conos y cuerdas para actividades físicas (suficientes para grupos de 4 estudiantes)
- Cartulinas, marcadores, hojas blancas y colores
- Computadora o tablet con acceso a internet para investigación rápida
- Proyector o pizarra digital para mostrar videos cortos
- Video corto sobre calentamiento y capacidades físicas (3-4 minutos)
- Material impreso con tablas de capacidades físicas básicas y ejemplos de alimentos saludables
- Formulario impreso o digital para registro de reflexiones y plan de proyecto

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre la importancia de la actividad física y alimentación saludable visto en cursos anteriores.
- Habilidades para trabajo en equipo y comunicación oral y escrita.
- Experiencia previa en actividades físicas sencillas (correr, saltar, estiramientos).
- Capacidad para investigar información básica en fuentes digitales o impresas.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a descubrir cómo la actividad física, un buen calentamiento y una alimentación adecuada trabajan juntos para mantenernos sanos y llenos de energía. Al final, crearán un plan que ustedes mismos podrán usar y compartir con sus amigos y familia."

Activación de conocimientos previos:

Docente: "Para comenzar, respondan esta pregunta: ¿Por qué creen que es importante calentar antes de hacer ejercicio? Pueden discutirlo en parejas por 2 minutos."

Estudiantes: Discuten en parejas y luego comparten ideas con el grupo.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato curioso: "¿Sabían que un calentamiento adecuado puede reducir hasta un 50% el riesgo de lesiones? Además, lo que comemos antes y después de hacer ejercicio puede mejorar nuestro rendimiento y recuperación."

Contextualización:

Docente: "Ustedes están en una edad donde su cuerpo crece rápido y necesita cuidados especiales. Hoy vamos a ver cómo pueden cuidar su salud para sentirse mejor en la escuela, en el deporte y en su día a día."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Muestra un video corto (3-4 minutos) que explica las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad), el calentamiento y la relación con la nutrición.

Actividad 1: Evaluación práctica de capacidades físicas

- **Objetivo específico:** Evaluar las capacidades físicas básicas a través de actividades prácticas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Ahora nos dividiremos en grupos de 4. Cada grupo realizará 4 estaciones: carrera de resistencia (2 minutos), flexiones o planchas para fuerza (30 segundos), estiramientos para flexibilidad (1 minuto) y carreras cortas de velocidad (10 metros). Cada estudiante registra sus resultados en una tabla que les doy."
 - **Estudiantes:** Rotan por estaciones, realizan las actividades y registran sus resultados.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Tabla de autoevaluación física con resultados registrados.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Supervisar la correcta ejecución, motivar, corregir técnica y hacer preguntas: "¿Cómo se sintieron en cada estación? ¿Qué capacidades les parecieron más fáciles o difíciles?"

Transición:

Docente: "Muy bien, ahora que conocemos nuestras capacidades físicas, veamos cómo un buen calentamiento y una alimentación adecuada pueden ayudarnos a mejorar estas habilidades y cuidarnos."

Actividad 2: Diseño de un plan de calentamiento y alimentación saludable

- **Objetivo específico:** Diseñar un plan de calentamiento y alimentación saludable adaptado a adolescentes.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "En sus mismos grupos, diseñen un plan sencillo que incluya tres ejercicios de calentamiento que consideren importantes y tres recomendaciones de alimentos saludables para antes y después de la actividad física. Usen las tablas y ejemplos que les doy."
 - **Estudiantes:** Investigan brevemente si necesitan, discuten y escriben su plan en cartulina, usando colores y dibujos para hacerlo atractivo."
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Cartulina con plan de calentamiento y recomendaciones de nutrición saludable.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Orientar, sugerir preguntas para profundizar: "¿Por qué escogieron esos ejercicios? ¿Cómo ayudan esos alimentos a su cuerpo? ¿Qué pasaría si no calentamos antes o no comemos bien?"

Actividad 3: Presentación rápida y retroalimentación

- **Objetivo específico:** Crear una propuesta visual y clara que promueva hábitos saludables para compartir con la comunidad escolar.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** "Cada grupo tendrá 3 minutos para presentar su plan al resto de la clase. Escuchen con atención y luego comentaremos qué ideas podemos tomar para mejorar nuestro propio estilo de vida."
- **Estudiantes:** Presentan en plenaria, escuchan a compañeros y participan en breve retroalimentación grupal."
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Presentación oral y visual del plan.
- **Tiempo:** 5 minutos
- **Rol del docente:** Moderar, reforzar ideas clave y vincular conceptos, aclarar dudas.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitarlos a investigar un dato curioso extra sobre nutrición o calentamiento y compartirlo al grupo.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Asignar roles concretos dentro del grupo (por ejemplo, registrador o diseñador), ofrecer ejemplos claros y acompañar directamente durante la creación del plan.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a hacer un 'ticket de salida': en una hoja, escriban tres ideas clave que aprendieron hoy sobre actividad física, calentamiento y nutrición, y una pregunta que aún tengan."

Estudiantes: Escriben individualmente sus ideas y preguntas, entregan al docente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo crees que cambiarían tus hábitos si aplicas el plan que diseñamos?
- ¿Cuál de las capacidades físicas te gustaría mejorar y por qué?
- ¿Qué importancia tiene la alimentación en tu rendimiento físico y salud diaria?

Retroalimentación:

Docente: Lee varios tickets en voz alta, refuerza respuestas positivas y aclara preguntas comunes. Felicita el trabajo colaborativo y esfuerzo.

Transferencia:

Docente: "Esta propuesta que crearon puede ser el inicio para un club o campaña saludable en la escuela, y lo que aprendieron les servirá para toda la vida, tanto en deportes como en su bienestar diario."

Tarea o reto:

Docente: "Para la próxima semana, intenten aplicar al menos un ejercicio de calentamiento y una recomendación de alimentación durante sus actividades diarias o deportivas. Anoten cómo se sienten y lo compartirán en la próxima

sesión."

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica al inicio con la pregunta detonadora sobre calentamiento.
- Formativa durante el desarrollo, observando participación en actividades prácticas, diseño de planes y presentaciones.
- Sumativa en el cierre mediante el ticket de salida y el plan diseñado como producto final.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para relacionar actividad física, calentamiento y nutrición (objetivo 1).
- Calidad y pertinencia del plan diseñado (objetivo 2 y 4).
- Participación activa y correcta realización de actividades físicas para evaluar capacidades (objetivo 3).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para participación y ejecución de actividades físicas.
- Rúbrica para evaluar el plan de calentamiento y alimentación (claridad, creatividad, adecuación).
- Observación directa durante presentaciones y discusiones.
- Autoevaluación mediante el ticket de salida.

Evidencias de aprendizaje:

- Tablas de autoevaluación física completadas.
- Cartulina con plan de calentamiento y nutrición saludable.
- Presentación oral del plan.
- Ticket de salida con reflexiones y preguntas.