

¡Domina tu espacio! Proyecto de habilidades motrices, lateralidad y control espacial

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de media (15-17 años) desarrollen y fortalezcan sus habilidades motrices básicas, el dominio del espacio y la lateralidad mediante un proyecto colaborativo que vincula la actividad física con la recreación. A través de prácticas dinámicas y participativas, los jóvenes aprenderán a controlar su cuerpo en diferentes contextos espaciales y a reconocer la lateralidad para mejorar su coordinación y equilibrio.

El aprendizaje basado en proyectos permite que los estudiantes enfrenten retos reales relacionados con la movilidad y el uso del espacio en actividades recreativas, promoviendo la autonomía y el trabajo en equipo. Este conocimiento es relevante para su vida cotidiana, ya que les ayuda a mejorar la percepción corporal, prevenir lesiones y potenciar su desempeño en deportes y actividades físicas de cualquier índole, además de fomentar hábitos saludables.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y aplicar habilidades motrices básicas en actividades recreativas que requieran control espacial.
- Analizar y demostrar el dominio del espacio personal y general en ejercicios grupales y proyectos colaborativos.
- Reconocer y utilizar la lateralidad corporal para mejorar la coordinación y el equilibrio durante la ejecución de movimientos.
- Crear un producto tangible que evidencie la integración de habilidades motrices, espacio y lateralidad en un contexto recreativo.
- Colaborar activamente en equipo para diseñar y ejecutar un proyecto basado en la aplicación práctica de los conceptos aprendidos.

Recursos Necesarios

- Balones de distintos tamaños y texturas (mínimo 6 unidades).
- Conos o marcadores para delimitar espacios (mínimo 12 unidades).
- Listas impresas con instrucciones y roles para actividades y proyectos.
- Pizarras o rotafolios con rotuladores para planificación grupal.
- Dispositivo multimedia para mostrar videos cortos relacionados con habilidades motrices y lateralidad.
- Espacio amplio para actividades físicas (gimnasio, patio, cancha).
- Cintas adhesivas de colores para marcar líneas y zonas en el piso.
- Hojas y bolígrafos para anotaciones y registro de avances.

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre el propio cuerpo y movimientos simples adquiridos en educación física previa.
- Experiencia previa en actividades físicas recreativas grupales.
- Capacidad para seguir instrucciones y trabajar en equipo.
- Comprensión básica de conceptos espaciales y de lateralidad (izquierda y derecha).

Actividades

Sesión 1: Explorando el cuerpo y el espacio

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Presentar el proyecto y motivar a los estudiantes para que reconozcan la importancia de las habilidades motrices, el dominio del espacio y la lateralidad en la recreación.

Activación de conocimientos previos

- **Docente:** Presenta la pregunta detonadora: "¿Por qué creen que es importante controlar nuestro cuerpo y el espacio cuando jugamos o realizamos actividades recreativas?"
- **Estudiantes:** Responden brevemente con ejemplos de situaciones donde necesitan coordinar movimientos y espacio.

Motivación y enganche

- **Docente:** Muestra un breve video (2 min) con escenas de deportes y juegos que enfatizan habilidades motrices y lateralidad, destacando movimientos complejos y control espacial.
- **Estudiantes:** Observan y comentan qué movimientos les parecieron más desafiantes o interesantes.

Contextualización

- **Docente:** Conecta el video con la idea de que dominar el cuerpo en el espacio y la lateralidad es clave para mejorar en recreación y evitar accidentes.
- **Estudiantes:** Relacionan el tema con sus experiencias personales en actividades físicas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido: El docente plantea un proyecto donde en grupos deben diseñar una rutina recreativa que combine movimientos básicos, control espacial y lateralidad, que luego presentarán a la clase.

Actividades de aprendizaje activo

Actividad 1: Juego de reconocimiento corporal y lateralidad

- **Objetivo:** Identificar y diferenciar los lados izquierdo y derecho del cuerpo en movimiento.
- **Instrucciones:** El docente da órdenes verbales indicando movimientos que involucren el uso del lado izquierdo o derecho (ejemplo: "Levanta la mano derecha", "Da un paso con el pie izquierdo").
- **Organización:** Plenaria y luego individual.
- **Producto:** Participación activa y correcta ejecución de los movimientos indicados.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Observa, corrige posturas, fomenta la atención a la lateralidad.

Actividad 2: Circuito de habilidades motrices y dominio del espacio

- **Objetivo:** Aplicar habilidades motrices básicas (correr, saltar, lanzar) y controlar el espacio personal delimitado.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, los estudiantes rotan por estaciones con distintas actividades (zigzag entre conos, salto de zona a zona, lanzamiento a un blanco marcado).
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Registro en ficha grupal de cada estación completada y observaciones.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Supervisa, corrige técnicas, motiva y refuerza la importancia del espacio y lateralidad.

Actividad 3: Planeación inicial del proyecto de rutina recreativa

- **Objetivo:** Empezar a diseñar el proyecto integrando movimientos y control espacial.
- **Instrucciones:** En grupos, discuten qué movimientos y espacio usarán y cómo incluirán la lateralidad.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Boceto en papel o pizarra con las ideas iniciales.
- **Tiempo:** 5 minutos.
- **Rol docente:** Facilita, orienta y pregunta: "¿Cómo usarán el espacio? ¿Qué movimientos serán fáciles o difíciles?"

Diferenciación

- Para estudiantes avanzados: Proponer movimientos adicionales que impliquen mayor coordinación y control.
- Para estudiantes que requieren apoyo: Dar instrucciones visuales y acompañamiento individual en las estaciones.

Transición

El docente conecta la planeación actual con la próxima sesión, donde desarrollarán y practicarán la rutina completa.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis

- **Docente:** Solicita a cada grupo compartir una idea clave aprendida sobre la lateralidad o el control del espacio.
- **Estudiantes:** Responden en una frase breve.

Reflexión metacognitiva

- ¿Qué movimientos me resultaron fáciles y cuáles difíciles para controlar mi cuerpo en el espacio?
- ¿Cómo puedo mejorar mi coordinación entre mi lado izquierdo y derecho?
- ¿Por qué es importante conocer y dominar el espacio cuando realizamos actividades recreativas?

Retroalimentación

El docente da comentarios positivos y orientaciones específicas a cada grupo, destacando avances y puntos a mejorar para la próxima sesión.

Transferencia

El docente anticipa que en la siguiente sesión continuarán desarrollando su proyecto y practicando la rutina para mejorar la coordinación y el control espacial.

Sesión 2: Construyendo coordinación y práctica grupal

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Reforzar conocimientos previos y preparar para la práctica activa de la rutina recreativa.

Activación de conocimientos previos

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué aspectos de la lateralidad o del espacio les parecieron más importantes o difíciles ayer?"
- **Estudiantes:** Comparten sus experiencias y dudas.

Motivación y enganche

- **Docente:** Propone un reto: "Hoy vamos a perfeccionar sus movimientos para que su rutina sea fluida y coordinada. ¿Quién quiere ser el mejor coordinado del grupo?"
- **Estudiantes:** Se animan a participar activamente.

Contextualización

- **Docente:** Explica que controlar la lateralidad y el espacio es clave para la seguridad y diversión en actividades recreativas y deportivas.
- **Estudiantes:** Reflexionan y se preparan para la práctica.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido: Se profundiza en la práctica de habilidades motrices específicas y la integración del control espacial y lateralidad en grupo.

Actividad 1: Ejercicios de lateralidad avanzada

- **Objetivo:** Mejorar la conciencia corporal y la coordinación bilateral.
- **Instrucciones:** Realizar secuencias de movimientos alternando miembros (ejemplo: tocar con la mano derecha el pie izquierdo y viceversa) siguiendo el ritmo del docente.
- **Organización:** Individual y en parejas para supervisión mutua.
- **Producto:** Ejecución correcta de secuencias.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Corrige, motiva y proporciona retroalimentación inmediata.

Actividad 2: Ensayo y ajuste de la rutina recreativa

- **Objetivo:** Coordinar movimientos y espacio en la rutina grupal.
- **Instrucciones:** Cada grupo practica su rutina, enfocándose en el uso eficiente del espacio y la lateralidad.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Rutina ensayada y ajustes anotados para mejora.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Observa, sugiere mejoras y promueve el trabajo colaborativo.

Actividad 3: Retroalimentación grupal

- **Objetivo:** Evaluar y mejorar la rutina mediante la opinión de compañeros.
- **Instrucciones:** Cada grupo presenta fragmentos de su rutina y recibe comentarios constructivos de sus pares.
- **Organización:** Plenaria y grupos.
- **Producto:** Lista de mejoras para la próxima práctica.
- **Tiempo:** 5 minutos.
- **Rol docente:** Modera y guía la retroalimentación constructiva.

Diferenciación

- Estudiantes con dominio alto pueden proponer variaciones para aumentar la dificultad.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo adicional y tareas de simplificación de movimientos.

Transición

El docente conecta la retroalimentación con la siguiente sesión, en la que se perfeccionará y documentará la rutina.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis

- **Docente:** Solicita que cada estudiante escriba en dos frases qué aprendió sobre lateralidad y control espacial.
- **Estudiantes:** Escriben y comparten voluntariamente.

Reflexión metacognitiva

- ¿Cómo me ayudó trabajar en grupo para mejorar mi coordinación y uso del espacio?
- ¿Qué parte de la rutina me gustaría mejorar y cómo?
- ¿Qué importancia tiene la lateralidad para mis movimientos diarios?

Retroalimentación

Docente entrega comentarios personalizados y reconoce avances.

Transferencia

Se anticipa la sesión siguiente de perfeccionamiento y grabación del producto final.

Sesión 3: Perfeccionamiento y documentación del proyecto

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Preparar a los estudiantes para finalizar y registrar su proyecto de rutina recreativa.

Activación de conocimientos previos

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué mejoras implementaron en la rutina desde la última sesión?"
- **Estudiantes:** Comparten brevemente sus avances.

Motivación y enganche

- **Docente:** Presenta la importancia de documentar su proyecto para compartirlo con otros y reflexionar sobre su aprendizaje.
- **Estudiantes:** Se motivan a mostrar lo aprendido.

Contextualización

- **Docente:** Explica que la documentación del proyecto es una forma de evidenciar el aprendizaje y puede servir para futuras actividades recreativas.

- **Estudiantes:** Comprenden la relevancia de registrar su trabajo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Ensayo final de la rutina recreativa

- **Objetivo:** Ejecutar la rutina con fluidez, control espacial y lateralidad integrada.
- **Instrucciones:** Cada grupo practica la rutina completa enfocándose en la coordinación y sincronización.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Rutina lista para presentación.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Observa, corrige detalles finales y da sugerencias.

Actividad 2: Grabación y registro del proyecto

- **Objetivo:** Documentar la rutina para evidenciar el aprendizaje y compartirlo.
- **Instrucciones:** Grupos graban su rutina con un dispositivo móvil o cámara proporcionada.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Video o registro audiovisual de la rutina recreativa.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Organiza la grabación, supervisa y ayuda con la tecnología.

Actividad 3: Reflexión grupal sobre el proceso

- **Objetivo:** Analizar el aprendizaje y la experiencia de trabajo en proyecto.
- **Instrucciones:** En grupos, responden preguntas sobre qué aprendieron, dificultades y logros.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Breve resumen escrito o verbal.
- **Tiempo:** 5 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la reflexión y promueve la autoevaluación.

Diferenciación

- Estudiantes avanzados pueden ayudar con edición básica del video o presentación.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo para expresar sus ideas y participar en la grabación.

Transición

Docente anuncia que en la siguiente sesión presentarán sus proyectos y realizarán evaluaciones entre pares.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis

- **Docente:** Solicita que cada grupo comparta una frase que resuma lo más importante aprendido.
- **Estudiantes:** Comparten y escuchan a otros grupos.

Reflexión metacognitiva

- ¿Cómo cambió mi percepción sobre el uso del espacio y la lateralidad durante el proyecto?
- ¿Qué habilidades motrices mejoré y cómo me siento con respecto a ellas?
- ¿Qué aprendí trabajando en equipo para crear esta rutina?

Retroalimentación

Docente reconoce el esfuerzo y anticipa las presentaciones formales de la siguiente sesión.

Transferencia

Invita a practicar estas habilidades en otras actividades deportivas o recreativas cotidianas.

Sesión 4: Presentación y retroalimentación entre pares

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Preparar a los estudiantes para la presentación formal y la evaluación colaborativa.

Activación de conocimientos previos

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué aspectos de su rutina consideran que destacarán hoy frente a sus compañeros?"
- **Estudiantes:** Comparten expectativas y emociones.

Motivación y enganche

- **Docente:** Explica la importancia de la retroalimentación para el crecimiento personal y grupal.
- **Estudiantes:** Se comprometen a participar respetuosamente.

Contextualización

- **Docente:** Relaciona la presentación con situaciones reales que requieren comunicación y evaluación entre pares.
- **Estudiantes:** Comprenden el valor del feedback constructivo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Presentación de las rutinas recreativas

- **Objetivo:** Comunicar y demostrar la rutina desarrollada con control espacial y lateralidad.
- **Instrucciones:** Cada grupo presenta su rutina frente a la clase.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Presentación grupal ejecutada.
- **Tiempo:** 25 minutos (5 minutos por grupo aprox.).
- **Rol docente:** Facilita el orden de presentación y observa aspectos técnicos y actitudinales.

Actividad 2: Evaluación y retroalimentación entre pares

- **Objetivo:** Analizar y valorar el trabajo de otros grupos para promover mejora continua.
- **Instrucciones:** Cada estudiante completa una lista de cotejo simple con criterios claros para evaluar lateralidad, espacio y coordinación en las rutinas presentadas.
- **Organización:** Individual con discusión grupal posterior.
- **Producto:** Listas de cotejo completadas y comentarios orales.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Guía la evaluación, asegura respeto y fomenta observaciones constructivas.

Actividad 3: Reflexión grupal final

- **Objetivo:** Integrar aprendizajes y planear próximos pasos personales.
- **Instrucciones:** Breve diálogo en grupos sobre qué mejorarían para futuras actividades.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Compromisos escritos o verbales.
- **Tiempo:** 5 minutos.
- **Rol docente:** Motiva y registra compromisos para seguimiento.

Diferenciación

- Estudiantes con facilidad pueden apoyar en dar retroalimentación detallada.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo para completar listas y expresarse.

Transición

Docente conecta la retroalimentación con la próxima sesión enfocada en autoevaluación y ajuste final.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis

- **Docente:** Recapitula los puntos fuertes y áreas de mejora detectadas.
- **Estudiantes:** Escuchan y anotan ideas clave.

Reflexión metacognitiva

- ¿Qué aprendí sobre mí y sobre mi grupo al presentar la rutina?
- ¿Cómo me siento respecto al uso de la lateralidad y el espacio tras las presentaciones?
- ¿Qué haré para seguir mejorando estas habilidades en el futuro?

Retroalimentación

Docente ofrece comentarios globales y destaca la importancia del aprendizaje colaborativo.

Transferencia

Invita a aplicar estas habilidades en otras actividades recreativas fuera del aula.

Sesión 5: Autoevaluación y ajuste final del proyecto

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Preparar la autoevaluación para fortalecer la conciencia sobre el propio aprendizaje y los ajustes necesarios.

Activación de conocimientos previos

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué aspectos de la rutina cambiarías si tuvieras más tiempo para practicar?"
- **Estudiantes:** Comparten ideas y expectativas.

Motivación y enganche

- **Docente:** Explica que la autoevaluación es una herramienta para ser mejores aprendices y deportistas.
- **Estudiantes:** Muestran interés y disposición.

Contextualización

- **Docente:** Relaciona la autoevaluación con procesos reales de mejora continua en actividades deportivas y recreativas.
- **Estudiantes:** Entienden la importancia de reflexionar sobre su desempeño.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Completar rúbrica de autoevaluación

- **Objetivo:** Valorar objetivamente el propio desempeño en habilidades motrices, lateralidad y dominio del espacio.
- **Instrucciones:** Cada estudiante llena una rúbrica con criterios específicos sobre la ejecución de movimientos, control espacial y trabajo en equipo.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Rúbrica completada.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Acompaña, aclara dudas y fomenta la honestidad.

Actividad 2: Ajustes grupales a la rutina

- **Objetivo:** Incorporar mejoras basadas en la autoevaluación y retroalimentación recibida.
- **Instrucciones:** Grupos discuten los resultados de la autoevaluación y deciden ajustes para optimizar la rutina.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Versión ajustada de la rutina.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la discusión y sugiere posibles mejoras.

Actividad 3: Práctica de la rutina ajustada

- **Objetivo:** Ejecutar la rutina con las mejoras incorporadas.
- **Instrucciones:** Los grupos ensayan la rutina ajustada para consolidar los cambios.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Rutina mejorada practicada.
- **Tiempo:** 5 minutos.
- **Rol docente:** Observa y da feedback final.

Diferenciación

- Estudiantes con mayor autoconciencia pueden apoyar en la elaboración de estrategias de mejora.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo para interpretar la rúbrica y expresar ajustes.

Transición

Docente señala que la última sesión será para presentar la rutina final y reflexionar sobre todo el proceso.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis

- **Docente:** Recoge algunas frases de compromiso para continuar mejorando habilidades motoras y control espacial.
- **Estudiantes:** Comparten y anotan compromisos personales.

Reflexión metacognitiva

- ¿En qué aspectos mejoré más durante el proyecto?
- ¿Qué dificultades aún quiero superar?
- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido en otras áreas de mi vida?

Retroalimentación

Docente da reconocimiento por el esfuerzo y anima a seguir practicando.

Transferencia

Invita a buscar oportunidades para aplicar estas habilidades en recreación fuera del aula.

Sesión 6: Presentación final y cierre reflexivo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Preparar el ambiente para la presentación final y promover una reflexión integral.

Activación de conocimientos previos

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué expectativas tienen para la presentación final de su rutina?"
- **Estudiantes:** Comparten sus sentimientos y preparativos.

Motivación y enganche

- **Docente:** Anima a dar lo mejor y a disfrutar el resultado del trabajo.
- **Estudiantes:** Se motivan y organizan para la presentación.

Contextualización

- **Docente:** Recuerda la importancia de todo el proceso y el aprendizaje alcanzado.
- **Estudiantes:** Se preparan mentalmente para el cierre.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Presentación final de las rutinas recreativas

- **Objetivo:** Mostrar la versión final de la rutina integrando habilidades motrices, dominio del espacio y lateralidad.
- **Instrucciones:** Cada grupo presenta su rutina frente a la clase, demostrando los ajustes y aprendizajes.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Presentación grupal final.
- **Tiempo:** 30 minutos (6 grupos aprox., 5 minutos cada uno).
- **Rol docente:** Observa, toma notas para evaluación y reconoce avances.

Actividad 2: Mapa mental colectivo y reflexión grupal

- **Objetivo:** Consolidar los aprendizajes y promover la reflexión conjunta.
- **Instrucciones:** En plenaria, el docente guía la construcción de un mapa mental en la pizarra con las ideas principales sobre habilidades motrices, espacio y lateralidad aprendidas.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Mapa mental visible para toda la clase.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la síntesis y fomenta la participación.

Diferenciación

- Estudiantes que finalizan antes pueden ayudar a moderar la reflexión o plasmar ideas en el mapa.
- Estudiantes que requieren apoyo pueden expresar sus ideas en formatos orales o escritos según prefieran.

Transición

Docente cierra el ciclo recordando las aplicaciones prácticas y la importancia de seguir practicando fuera del aula.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis

- **Docente:** Solicita que cada estudiante escriba un "ticket de salida" con una idea clave, un aprendizaje y un compromiso para el futuro.
- **Estudiantes:** Escriben y entregan su ticket.

Reflexión metacognitiva

- ¿Qué habilidad motriz mejoré más durante este proyecto?
- ¿Cómo puedo aplicar el dominio del espacio y la lateralidad en mi vida diaria?
- ¿Qué aprendí trabajando en equipo y cómo me benefició?

Retroalimentación

Docente agradece la participación, destaca logros y da recomendaciones para continuar el desarrollo físico.

Transferencia

Invita a practicar estas habilidades en actividades extracurriculares, deportes o en la recreación cotidiana para mantener una vida activa y saludable.

Tarea o reto

- Invita a que durante la semana los estudiantes realicen alguna actividad física que implique control del espacio y lateralidad (ejemplo: baile, deportes, juegos tradicionales) y registren sus sensaciones para compartir en una breve próxima conversación.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1, fase de inicio, mediante preguntas detonadoras para conocer conocimientos previos.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones, especialmente en las actividades prácticas, retroalimentaciones y autoevaluaciones (sesión 5).
- **Sumativa:** Presentación final del proyecto (sesión 6) y evidencias como la rúbrica de autoevaluación y listas de cotejo (sesión 4 y 5).

Criterios de evaluación:

- Identifica y aplica correctamente habilidades motrices básicas en actividades recreativas.
- Demuestra dominio del espacio personal y grupal durante la ejecución de movimientos.
- Reconoce y utiliza adecuadamente la lateralidad corporal para mejorar coordinación y equilibrio.
- Participa activamente en el diseño, ejecución y presentación de un proyecto grupal.
- Reflexiona críticamente sobre su propio aprendizaje y desempeño.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante presentaciones y ensayos.
- Rúbrica de autoevaluación con criterios claros y escalas de desempeño.
- Portafolio con registros escritos, bocetos y videos de la rutina.
- Co-evaluación entre pares mediante listas de cotejo y retroalimentación oral.
- Ticket de salida para reflexión individual.

Evidencias de aprendizaje:

- Videos de la rutina recreativa realizada por cada grupo.
- Rúbricas y listas de cotejo completadas por estudiantes y docentes.

- Registros escritos de planificación, ajustes y reflexiones grupales.
- Participación activa y demostración práctica en actividades motrices y de control espacial.
- Tickets de salida con aprendizajes y compromisos.