

Moviendo Juntos: Creando Secuencias Corporales con Seguridad y Confianza

Educación Física | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria comprendan y practiquen la creación de secuencias corporales, desarrollando habilidades motrices con seguridad y confianza. A través de actividades colaborativas, los jóvenes aprenderán a combinar movimientos básicos en secuencias fluidas, estimulando la creatividad, coordinación y comunicación con sus compañeros. Este aprendizaje es relevante porque fortalece la autoestima y el trabajo en equipo, elementos importantes en su desarrollo personal y social. Además, las secuencias corporales tienen aplicaciones en diversas actividades físicas, deportes y expresiones artísticas, lo que conecta directamente con sus intereses y vida cotidiana. Al trabajar en grupos pequeños, los estudiantes asumen responsabilidades compartidas, fomentando el respeto y la colaboración. El plan favorece un ambiente activo donde los estudiantes son protagonistas, promoviendo la exploración y el aprendizaje significativo de manera segura y divertida.

Objetivos de Aprendizaje

- Crear secuencias corporales originales que demuestren coordinación y control motor.
- Colaborar efectivamente en grupos pequeños para diseñar y presentar secuencias con seguridad y confianza.
- Analizar y reflexionar sobre la importancia de la seguridad corporal y la confianza durante la ejecución de movimientos.
- Demostrar responsabilidad compartida al apoyar y evaluar el desempeño de compañeros en actividades motrices.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio y seguro (gimnasio o patio).
- Colchonetas o tapetes (uno por grupo, aproximadamente 4-5).
- Conos o marcadores para delimitar espacios (8 piezas).
- Silbato para señalización.
- Reloj o cronómetro.
- Cartulinas y marcadores para diseñar la secuencia corporal.
- Reproductor de música y playlist con ritmos variados (opcional).
- Pizarrón o rotafolio para anotaciones.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de movimientos corporales básicos (caminar, saltar, girar, agacharse).
- Experiencia previa en trabajo en equipo y comunicación interpersonal.
- Habilidades motrices elementales y conciencia corporal desarrollada en clases anteriores.
- Respeto por normas de convivencia y seguridad en el área de Educación Física.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

20 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica a los estudiantes que hoy aprenderán a crear secuencias corporales seguras y confiadas trabajando en equipo, algo que les permitirá expresarse y mejorar su coordinación.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar activamente.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Plantea la pregunta: "¿Qué movimientos básicos conocen que pueden unir para formar una pequeña rutina?"

Estudiantes: Responden en voz alta o escriben en una hoja movimientos que recuerdan haber realizado (caminar, saltar, girar, etc.).

Motivación y enganche:

Docente: Muestra un video corto (2 minutos) de una presentación grupal de secuencias corporales realizadas por adolescentes, destacando la creatividad y seguridad al moverse.

Luego plantea un reto: "En equipos, crearán una secuencia única que seguro sorprenderá a todos."

Estudiantes: Observan el video con atención y se motivan con el reto.

Contextualización:

Docente: Relaciona el tema con la vida cotidiana: "Las secuencias corporales no solo se usan en la clase, también en deportes, bailes y actividades recreativas. Aprenderlas nos ayuda a sentirnos seguros y a trabajar bien con otros."

Estudiantes: Reflexionan sobre cómo usan movimientos en su día a día y cómo se sienten al realizarlos seguros y en equipo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

75 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Divide a la clase en grupos de 4 estudiantes y entrega a cada grupo una cartulina y marcadores. Explica que en grupo crearán una secuencia corporal con al menos cinco movimientos básicos, integrando elementos de seguridad y confianza en su ejecución.

Estudiantes: Forman grupos y reciben materiales.

Actividad 1: "Diseñando nuestra secuencia corporal"

- **Objetivo:** Crear secuencias corporales originales que demuestren coordinación y control motor.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Dialoguen en sus grupos para elegir cinco movimientos básicos que puedan enlazar de forma creativa. Anoten y dibujen su secuencia en la cartulina."
 - Los estudiantes discuten, proponen movimientos, y diseñan la secuencia en la cartulina.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Cartulina con la secuencia corporal dibujada y anotada.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Observa la comunicación, fomenta la inclusión de todos, pregunta: "¿Cómo se aseguran que todos puedan hacer los movimientos con confianza?"

Actividad 2: "Practicando nuestra secuencia con seguridad"

- **Objetivo:** Colaborar efectivamente para diseñar y presentar secuencias con seguridad y confianza.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Ahora practiquen su secuencia en el espacio asignado, recuerden cuidar la seguridad corporal y apoyarse entre ustedes."
 - Estudiantes practican movimientos juntos, corrigiendo posturas y ayudando a compañeros.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Secuencia corporal practicada con seguridad y confianza.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Supervisa que se realicen movimientos seguros, pregunta: "¿Qué hacen para sentirse más confiados al ejecutar la secuencia?" Sugiere ajustes si detecta inseguridad o riesgo.

Actividad 3: "Presentación y retroalimentación colaborativa"

- **Objetivo:** Demostrar responsabilidad compartida al apoyar y evaluar el desempeño de compañeros.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Cada grupo presentará su secuencia frente a la clase. Los demás darán comentarios respetuosos para mejorar la seguridad y confianza."

- Grupos presentan su secuencia.
- Compañeros usan una lista con aspectos a observar: coordinación, seguridad en movimientos, trabajo en equipo.
- **Organización:** Grupos y plenaria.
- **Producto:** Presentación grupal y lista de retroalimentación.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Modera la retroalimentación, enfatiza comentarios constructivos y celebra avances.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponer que creen una segunda secuencia con movimientos más complejos o integren un elemento de ritmo con música.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Ofrecer guía individualizada para adaptar movimientos sencillos, usar demostraciones visuales y permitir práctica adicional con apoyo del docente o compañeros.

Transiciones:

Al concluir cada actividad, el docente conecta con la siguiente: "Ahora que diseñamos la secuencia, vamos a practicarla para sentirnos seguros y confiados, y después la compartiremos con todos para aprender juntos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

25 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita que cada grupo elabore un resumen en cartulina o rotafolio con las "3 claves para crear secuencias con seguridad y confianza" basándose en lo aprendido.

Estudiantes: Discuten y escriben las claves.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre la importancia de la seguridad al mover mi cuerpo?
- ¿Cómo me ayudó trabajar en equipo para crear la secuencia?
- ¿De qué manera puedo aplicar lo aprendido en otras actividades fuera de clase?

Docente: Invita a responder estas preguntas en voz alta o por escrito, fomentando la reflexión personal.

Retroalimentación:

Docente: Da comentarios positivos sobre el esfuerzo y la colaboración, señala mejoras observadas y resalta la importancia de aplicar la confianza y seguridad en futuros movimientos.

Transferencia:

Docente: Relaciona el aprendizaje con deportes, bailes o actividades recreativas que los estudiantes realizan, invitándolos a practicar las secuencias en casa o con amigos.

Tarea o reto:

Docente: Propone que cada estudiante grabe un video corto practicando su secuencia y lo comparta en la próxima clase para valorar el progreso y motivar la práctica continua.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en Inicio (pregunta detonadora), Formativa durante Desarrollo (observación y retroalimentación en actividades), y Sumativa en Cierre (presentación, síntesis y reflexión).

Criterios de evaluación:

- Elabora secuencias corporales con movimientos coordinados y seguros (vinculado a creación y práctica de secuencias).
- Participa activamente y colabora en equipo para lograr objetivos comunes (vinculado a trabajo grupal y responsabilidad compartida).
- Demuestra confianza y control corporal en la ejecución de movimientos (vinculado a práctica segura y presentación).
- Reflexiona sobre la importancia de la seguridad y el trabajo en equipo (vinculado a reflexión metacognitiva y síntesis).

Instrumentos sugeridos: Lista de cotejo para evaluar movimientos y colaboración, rúbrica para presentación de secuencias, observación directa durante actividades, y autoevaluación escrita en reflexión.

Evidencias de aprendizaje: Cartulinas con secuencias diseñadas, presentaciones grupales ejecutadas, listas de retroalimentación, síntesis con claves escritas y respuestas a preguntas de reflexión.