

¡Activa tu energía! Descubriendo fuerza, agilidad y resistencia jugando en equipo

Educación Física | Nutrición y salud | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de primaria comprendan y experimenten de manera práctica los conceptos de fuerza, agilidad y resistencia tanto a nivel individual como en equipo, además de aprender a identificar la frecuencia cardíaca y respiratoria en diferentes momentos de la actividad física. A través de juegos de roles y dinámicas grupales, los niños descubrirán cómo su cuerpo responde al ejercicio y cómo trabajar en equipo puede potenciar sus habilidades físicas.

El aprendizaje es relevante porque conecta con su vida diaria: correr, saltar y jugar son actividades comunes en su entorno, y conocer el funcionamiento de su cuerpo les ayuda a cuidar su salud y bienestar. Medir la frecuencia cardíaca y respiratoria les permite entender la importancia del ejercicio y la recuperación, fomentando hábitos saludables desde temprana edad.

La metodología de Aprendizaje Basado en Retos les invita a enfrentar situaciones reales y divertidas que requieren estrategias creativas, fortaleciendo no solo el cuerpo sino también habilidades sociales y cognitivas, promoviendo un aprendizaje activo y significativo.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y diferenciar la fuerza, agilidad y resistencia a través de actividades físicas individuales y en equipo.
- Medir y registrar la frecuencia cardíaca y respiratoria en diferentes momentos de la clase para comprender su variación.
- Diseñar y participar en juegos de roles que promuevan el trabajo colaborativo y la aplicación de habilidades físicas.
- Analizar la importancia del cuidado del cuerpo durante la actividad física para mantener la salud y prevenir lesiones.
- Reflexionar sobre el impacto del ejercicio en el bienestar personal y colectivo mediante la observación y autoevaluación.

Recursos Necesarios

- Silbato para el docente (1 unidad)
- Conos o marcadores para delimitar espacios (20 unidades)
- Relojes o cronómetros digitales (5 unidades)
- Hojas de registro para frecuencia cardíaca y respiratoria (1 por estudiante, impresas)
- Carteles con imágenes de fuerza, agilidad, resistencia y frecuencia cardíaca/respiratoria (4 carteles)

- Material para juegos de roles: tarjetas con roles y situaciones (preparadas por el docente, 15 tarjetas)
- Balones ligeros o pelotas blandas (4 unidades)
- Colchonetas o tapetes para ejercicios en el suelo (10 unidades)
- Proyector o pantalla para mostrar videos cortos (opcional)
- Marcadores, pizarras pequeñas o hojas para anotaciones grupales

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre partes del cuerpo y movimientos simples (correr, saltar, lanzar).
- Habilidades motrices básicas desarrolladas (caminar, correr, saltar con coordinación).
- Experiencias previas participando en juegos grupales y actividades físicas recreativas.
- Capacidad para seguir instrucciones sencillas y trabajar en equipo.

Actividades

Sesión 1: Conociendo nuestro cuerpo y sus movimientos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 30 minutos

Propósito de la sesión:

Presentar a los estudiantes los conceptos de fuerza, agilidad y resistencia, y motivarlos para explorar cómo se sienten sus cuerpos al realizar diferentes movimientos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes grandes de niños realizando actividades como saltar, correr y levantar objetos ligeros. Pregunta: "¿Qué están haciendo en estas imágenes? ¿Han hecho ustedes algo parecido?"
- **Estudiantes:** Responden y comentan sus experiencias relacionadas con los movimientos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica que hoy harán un "Viaje por su cuerpo" para descubrir cómo funciona cuando se mueve rápido, fuerte y por mucho tiempo. Propone el reto: "¿Quién quiere descubrir qué tan fuerte, rápido y resistente es?"
- **Estudiantes:** Expresan entusiasmo y se preparan para la actividad.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona las habilidades con juegos que ellos conocen, como correr en el recreo, saltar la cuerda o jugar fútbol.

- **Estudiantes:** Reconocen que ya utilizan estas habilidades en su día a día.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 195 minutos

Presentación del contenido:

Se plantea el primer reto: "Vamos a descubrir cómo podemos usar nuestra fuerza, agilidad y resistencia para superar pruebas divertidas". El docente explica que medirán su corazón y respiración para ver cómo cambia su cuerpo.

Actividad 1: Circuito de movimientos

- **Objetivo:** Identificar fuerza, agilidad y resistencia mediante actividades físicas.
- **Instrucciones:**
 - El docente organiza un circuito con estaciones:
 1. Estación Fuerza: levantar y pasar un balón entre compañeros.
 2. Estación Agilidad: zigzaguear entre conos lo más rápido posible.
 3. Estación Resistencia: correr en el lugar o saltar durante 2 minutos.
 - Los estudiantes rotan en grupos de 4, pasando por cada estación.
 - Antes y después de cada estación, miden su frecuencia cardiaca y respiratoria con guía del docente.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Registro individual en hojas de frecuencia cardiaca y respiratoria.
- **Tiempo:** 90 minutos (15 min explicación y organización, 60 min circuito, 15 min registro y descanso).
- **Rol docente:** Supervisar el circuito, ayudar con mediciones, hacer preguntas como "¿Cómo se siente tu corazón? ¿Respiras más rápido?"

Actividad 2: Juego de roles "Entrenadores y atletas"

- **Objetivo:** Diseñar y participar en juegos de roles para aplicar y comunicar lo aprendido.
- **Instrucciones:**
 - El docente reparte tarjetas con roles: entrenador, atleta, médico deportivo.
 - En grupos, planean una mini rutina de ejercicios que incluya fuerza, agilidad y resistencia.
 - Simulan la rutina, midiendo frecuencia cardiaca y respiratoria antes y después.
 - El entrenador motiva, el médico observa y hace preguntas, el atleta realiza la rutina.
- **Organización:** Grupos de 3 estudiantes.
- **Producto:** Presentación breve del juego de roles y registro de mediciones.
- **Tiempo:** 75 minutos (20 min planeación, 40 min presentación y medición, 15 min retroalimentación).

- **Rol docente:** Facilitar materiales, orientar la planeación, observar interacción y fomentar preguntas como "¿Qué cambios notan en su cuerpo?"

Actividad 3: Charla interactiva y demostración práctica

- **Objetivo:** Comprender la importancia del cuidado corporal durante el ejercicio.
- **Instrucciones:**
 - El docente explica con apoyo de carteles y ejemplos cómo cuidar el cuerpo para evitar lesiones.
 - Demuestra técnicas básicas de calentamiento y estiramiento.
 - Los estudiantes practican en parejas siguiendo las indicaciones.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Participación y demostración de estiramientos.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Guiar la demostración, corregir posturas, responder dudas.

Diferenciación

- Para estudiantes que terminan antes: diseñan un mini cartel con dibujos sobre fuerza, agilidad y resistencia para compartir con el grupo.
- Para estudiantes que requieren apoyo: el docente asigna un compañero tutor y adapta actividades con movimientos más sencillos y pausados.

Transiciones

Después de cada actividad, el docente invita a los estudiantes a compartir cómo se sienten y qué cambios notaron, preparando el ambiente para la siguiente dinámica con preguntas motivadoras y breves descansos activos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pide a los estudiantes escribir o dibujar en una hoja tres cosas que aprendieron sobre su cuerpo y el ejercicio.
- **Estudiantes:** Realizan el resumen individual.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo cambió tu corazón y tu respiración cuando hiciste ejercicio?
- ¿Qué parte del circuito te gustó más y por qué?
- ¿Cómo crees que te ayuda trabajar en equipo para hacer ejercicio?

Retroalimentación:

El docente comenta los dibujos y respuestas, destacando el esfuerzo y dando recomendaciones para cuidar el cuerpo.

Transferencia:

Invita a los estudiantes a observar y medir su frecuencia cardiaca y respiratoria en casa al jugar o correr con su familia, preparando el reto para la siguiente sesión.

Tarea o reto:

Observar y anotar la frecuencia cardiaca (con ayuda de un adulto) antes y después de una actividad física en casa, para compartir en la próxima clase.

Sesión 2: Reto en equipo: Mejorando nuestra fuerza, agilidad y resistencia

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar lo aprendido y preparar a los estudiantes para trabajar en equipo superando retos físicos y aplicando la medición de su cuerpo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta abierta: "¿Qué hicieron en casa para medir su corazón y respiración? ¿Qué notaron?"
- **Estudiantes:** Comparten experiencias breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta el reto del día: "Hoy vamos a crear equipos para superar una carrera de habilidades físicas y medir cómo cambia nuestro cuerpo." Explica que cada equipo tendrá una misión especial.
- **Estudiantes:** Se entusiasman y forman equipos.

Contextualización:

- **Docente:** Conecta el reto con juegos deportivos y actividades recreativas que pueden hacer en el recreo o en casa.
- **Estudiantes:** Relacionan el reto con su vida cotidiana.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 210 minutos

Presentación del contenido:

Se presenta el circuito de equipo con estaciones diseñadas para ejercitar fuerza, agilidad y resistencia, integrando la medición de frecuencia cardiaca y respiratoria antes y después de cada estación.

Actividad 1: Carrera de relevos por estaciones

- **Objetivo:** Aplicar fuerza, agilidad y resistencia en equipo.
- **Instrucciones:**
 - Equipos de 5 estudiantes compiten en relevos atravesando estaciones con retos físicos:
 1. Arrastre de balón (fuerza)
 2. Slalom entre conos (agilidad)
 3. Correr 3 vueltas alrededor del campo (resistencia)
 - Antes de empezar y después de terminar, registran frecuencia cardíaca y respiratoria.
- **Organización:** Equipos de 5 estudiantes.
- **Producto:** Hoja de registro grupal con mediciones y tiempos.
- **Tiempo:** 120 minutos (explicación 15 min, carrera 90 min, registro y descanso 15 min).
- **Rol docente:** Supervisar, motivar, ayudar con mediciones, fomentar trabajo colaborativo y preguntar "¿Qué estrategias usan para ayudarse?"

Actividad 2: Debate y reflexión grupal

- **Objetivo:** Analizar el trabajo en equipo y los cambios en el cuerpo.
- **Instrucciones:**
 - Los equipos se sientan en círculo y discuten preguntas:
 1. ¿Qué parte del reto fue más difícil y por qué?
 2. ¿Cómo ayudaron a sus compañeros?
 3. ¿Qué notaron en su corazón y respiración?
 - Un representante de cada equipo comparte las respuestas con todo el grupo.
- **Organización:** Grupos y plenaria.
- **Producto:** Resumen oral y anotaciones del docente.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar diálogo, registrar ideas, reforzar aprendizajes.

Actividad 3: Juego de roles “Entrenador saludable”

- **Objetivo:** Crear conciencia sobre hábitos saludables en el ejercicio.
- **Instrucciones:**
 - Cada estudiante elige o recibe un rol: entrenador, atleta, nutricionista, fisioterapeuta.
 - En grupos, discuten y presentan recomendaciones para cuidar el cuerpo durante el ejercicio.
 - Preparan una breve dramatización para compartir con el grupo.
- **Organización:** Grupos de 4-5 estudiantes.

- **Producto:** Dramatización grupal.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Apoyar la organización, guiar contenido, promover participación.

Diferenciación

- Estudiantes avanzados pueden colaborar en la creación de preguntas para el debate.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo directo y pueden participar en roles menos activos.

Transiciones

El docente hace pausas activas y conecta cada actividad con preguntas reflexivas para mantener el interés y facilitar el cambio de dinámica.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

- En grupo, elaboran un mapa mental en la pizarra con las palabras fuerza, agilidad, resistencia, frecuencia cardíaca y respiratoria, añadiendo ideas y dibujos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendiste hoy sobre trabajar en equipo y tu cuerpo?
- ¿Cómo cambió tu frecuencia cardíaca durante el reto?
- ¿Qué harás para cuidar tu cuerpo cuando hagas ejercicio?

Retroalimentación:

El docente comenta los aportes y el mapa mental, destacando la importancia del trabajo colaborativo y el cuidado personal.

Transferencia:

Invita a pensar en actividades que pueden hacer en casa o en el parque para seguir desarrollando estas habilidades.

Tarea o reto:

Realizar una actividad física con la familia y registrar la frecuencia cardíaca y respiratoria antes y después.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la sesión 1, mediante la activación de conocimientos previos para conocer experiencias y habilidades básicas.
- **Formativa:** Durante las actividades de desarrollo, observando la participación, registros de frecuencia cardíaca y respiratoria, interacción en juegos de roles y trabajo en equipo.
- **Sumativa:** En cierre de sesión 2, mediante el mapa mental colectivo, síntesis oral y reflexiones para valorar comprensión y aplicación de conceptos.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente fuerza, agilidad y resistencia en actividades físicas (Objetivo 1).
- Registra y describe cambios en frecuencia cardíaca y respiratoria en diferentes momentos (Objetivo 2).
- Participa activamente en juegos de roles y actividades grupales demostrando colaboración (Objetivo 3).
- Aplica prácticas para cuidar el cuerpo durante el ejercicio (Objetivo 4).
- Reflexiona sobre su propio aprendizaje y experiencias físicas (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante las actividades físicas y juegos de roles.
- Hojas de registro de frecuencia cardíaca y respiratoria como evidencia concreta.
- Portafolio con dibujos, resúmenes y mapas mentales realizados.
- Autoevaluación simple con preguntas guiadas al finalizar cada sesión.
- Coevaluación entre compañeros sobre colaboración y participación en equipo.

Evidencias de aprendizaje:

- Registros escritos de frecuencia cardíaca y respiratoria.
- Participación y desempeño en circuitos y juegos de roles.
- Mapas mentales y resúmenes gráficos realizados en clase.
- Respuestas en reflexiones orales y escritas.