

Gestión y Trabajo en Equipo con InBody S10: Objetivos, Alcances y Cronogramas

Gestión de proyectos y orientación a resultados | Formular objetivos, alcances, entregables y cronogramas. | Aprendizaje Basado en Investigación

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes adultos en educación para el trabajo desarrollen habilidades prácticas en la gestión de proyectos aplicados al manejo del equipo InBody S10 y la toma de mediciones antropométricas. A través de prácticas grupales donde cada integrante asume un rol específico, los estudiantes aprenderán a formular objetivos claros, definir alcances, establecer entregables y elaborar cronogramas efectivos para coordinar el trabajo en equipo. El enfoque metodológico basado en el Aprendizaje Basado en Investigación promueve la participación activa, la reflexión y la solución colaborativa de problemas, preparando a los estudiantes para enfrentar situaciones reales en contextos laborales relacionados con la salud, nutrición y evaluación física. Esta experiencia no solo potencia competencias técnicas y de gestión, sino que también conecta con la vida cotidiana y profesional de los estudiantes, fortaleciendo su capacidad para planificar y ejecutar proyectos en equipo con responsabilidad y eficacia.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las funciones y roles necesarios para el manejo del equipo InBody S10 en un trabajo grupal.
- Diseñar objetivos, alcances y entregables claros para una práctica grupal de mediciones antropométricas.
- Elaborar un cronograma detallado que organice las actividades y responsabilidades del equipo.
- Evaluar el desempeño individual y grupal durante la ejecución práctica para mejorar la gestión del proyecto.
- Comunicar de manera efectiva el plan de trabajo y los resultados obtenidos al equipo y al docente.

Recursos Necesarios

- Equipo InBody S10 (1 por grupo de 4 estudiantes).
- Materiales para toma de mediciones antropométricas (cinta métrica, balanza, estadiómetro).
- Computadoras o tabletas con acceso a software básico para elaboración de cronogramas (ejemplo: Excel, Google Sheets).
- Plantillas impresas para formular objetivos, alcances, entregables y cronogramas.
- Proyector y pizarra para presentaciones y explicaciones.
- Acceso a fuentes primarias e información técnica sobre uso del equipo InBody S10.
- Cuadernos o bitácoras para registro de actividades y observaciones.

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre mediciones antropométricas y uso del equipo InBody S10.
- Habilidades básicas en el manejo de herramientas digitales para planificación y presentación.
- Experiencia previa mínima en trabajo grupal y comunicación efectiva.
- Capacidad para seguir instrucciones técnicas y protocolos de medición.

Actividades

Sesión 1: Introducción y Formulación de Objetivos y Alcances

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que en esta sesión se definirán los objetivos y alcances del proyecto grupal para el manejo del equipo InBody S10 y la toma de mediciones, enfatizando la importancia de una buena planificación para el éxito del trabajo en equipo.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar activamente.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué saben sobre el equipo InBody S10 y qué funciones creen que son necesarias para manejarlo correctamente en equipo?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten experiencias previas brevemente, generando una lista en pizarra.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un video corto (3 minutos) que muestra un caso real donde un equipo coordinado logra resultados precisos con el equipo InBody S10, destacando la importancia de roles y planificación.

Estudiantes: Observan con atención, generan expectativas.

Contextualización:

Docente: Relaciona el manejo del equipo y la planificación con situaciones laborales comunes en salud y fitness donde la precisión y el trabajo en equipo son esenciales.

Estudiantes: Reflexionan sobre cómo esto puede mejorar sus oportunidades laborales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

95 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce conceptos clave sobre formulación de objetivos SMART, definición de alcances, entregables y cronogramas, utilizando ejemplos sencillos y relacionándolos con la práctica con InBody S10.

Actividad 1: Identificación y asignación de roles en el equipo

- **Objetivo:** Analizar y definir funciones necesarias para el manejo del equipo y la toma de datos.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los estudiantes en grupos de 4.
 - Solicitar que discutan y definan qué roles son necesarios (ej. operador del equipo, encargado de registro, coordinador de tiempos, responsable de calidad).
 - Asignar roles a cada integrante.
- **Organización:** Grupos de 4 personas.
- **Producto:** Lista escrita de roles y asignaciones.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Circular entre grupos, hacer preguntas guía como "¿Por qué es importante este rol?", "¿Cómo se complementan los roles?".

Actividad 2: Formulación de objetivos y alcances del proyecto

- **Objetivo:** Diseñar objetivos y definir alcances claros para la práctica grupal.
- **Instrucciones:**
 - Cada equipo redacta 3 objetivos SMART alineados con el uso del InBody S10 y la toma de mediciones.
 - Definen los alcances que limitan y orientan el trabajo (por ejemplo, número de mediciones, tiempo, precisión).
- **Organización:** Grupos de 4 personas.
- **Producto:** Documento con objetivos y alcances escritos.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol docente:** Orientar sobre criterios SMART, revisar borradores y sugerir mejoras.

Actividad 3: Presentación y retroalimentación entre grupos

- **Objetivo:** Comunicar claramente los objetivos y alcances para recibir retroalimentación.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta sus objetivos y alcances (5 minutos por grupo).
 - Los demás grupos hacen preguntas y dan sugerencias.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Ajustes realizados a objetivos y alcances.

- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar la discusión, corregir conceptos erróneos, y validar los productos finales.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponer que preparen una pequeña justificación escrita del porqué de cada objetivo y alcance.
- **Para estudiantes con dificultades:** Ofrecer apoyo individual o en parejas para reformular objetivos con ejemplos concretos y lenguaje sencillo.

Transición:

Docente: Explica que en la siguiente sesión se elaborará el cronograma y se planificará la práctica grupal, usando lo trabajado hoy como base.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a cada grupo que comparta en una frase cuál fue el aprendizaje más importante de la sesión.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo definimos roles que facilitan el trabajo en equipo?
- ¿Por qué es importante que los objetivos sean claros y específicos?
- ¿Cómo los alcances ayudan a evitar confusiones durante el trabajo?

Retroalimentación:

Docente: Da comentarios positivos sobre la participación y puntualiza fortalezas y áreas de mejora detectadas en los objetivos y alcances.

Transferencia:

Docente: Anuncia que la próxima sesión se centrará en planificar el tiempo y las entregas mediante un cronograma, esencial para la gestión eficiente del proyecto.

Tarea o reto:

Estudiantes: Preparar preguntas o dudas sobre cómo organizar actividades y tiempos para la próxima sesión.

Sesión 2: Elaboración de Cronogramas y Planificación del Proyecto

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que se trabajará en la planificación temporal del proyecto mediante un cronograma que permita coordinar actividades y responsabilidades.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué experiencias tienen al organizar tareas con tiempos asignados? ¿Qué dificultades enfrentan?"
- **Estudiantes:** Comparten experiencias breves.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra dos ejemplos de cronogramas: uno desorganizado que causó retrasos, y otro efectivo que facilitó el trabajo en equipo.

Contextualización:

Docente: Relaciona la planificación con la vida laboral real, donde cumplir tiempos es clave para el éxito y la confianza del cliente.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

100 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce conceptos básicos para construir un cronograma: división de tareas, estimación de tiempos, asignación de responsables, identificación de entregables y fechas límite.

Actividad 1: Desglose de actividades y asignación de entregables

- **Objetivo:** Definir las actividades concretas y sus entregables para la práctica grupal.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, los estudiantes listan las tareas necesarias para llevar a cabo la práctica con InBody S10, desde la preparación hasta la entrega de resultados.
 - Para cada tarea, definen qué entregable se espera (ejemplo: registro de datos, informe de mediciones).
- **Organización:** Grupos de 4 personas.
- **Producto:** Lista de actividades con entregables.

- **Tiempo:** 35 minutos.
- **Rol docente:** Apoyar en la identificación de actividades y verificar que los entregables sean claros y relevantes.

Actividad 2: Construcción del cronograma

- **Objetivo:** Elaborar un cronograma con tiempos, responsables y entregables.
- **Instrucciones:**
 - Con las tareas y entregables definidos, cada grupo utiliza plantillas digitales o impresas para crear un cronograma detallado.
 - Asignar tiempos estimados para cada tarea y responsable según roles definidos en sesión anterior.
- **Organización:** Grupos de 4 personas.
- **Producto:** Cronograma impreso o digital.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Supervisar, sugerir ajustes en tiempos y organización, promover el diálogo para consensuar tiempos realistas.

Actividad 3: Simulación breve de coordinación

- **Objetivo:** Practicar la comunicación y coordinación según el cronograma.
- **Instrucciones:**
 - Los grupos hacen una simulación rápida (5 minutos) de la coordinación para iniciar y realizar una tarea según el cronograma.
 - Se enfoca en comunicación clara y respeto de roles.
- **Organización:** Grupos de 4 personas.
- **Producto:** Observación y registros de la dinámica.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Observar interacción, tomar notas sobre liderazgo y cooperación, hacer preguntas sobre dificultades y soluciones.

Diferenciación:

- **Para estudiantes adelantados:** Proponer que elaboren un plan alternativo ante posibles retrasos.
- **Para estudiantes con dificultades:** Ofrecer apoyo para usar plantillas y priorizar actividades clave.

Transición:

Docente: Recuerda que en la última sesión se realizará la práctica con InBody S10 aplicando lo planificado y se evaluará el desempeño.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a cada grupo compartir un punto fuerte y un desafío que anticipan en la planificación.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo contribuye un cronograma a la organización del trabajo en equipo?
- ¿Qué dificultades creen que pueden surgir durante la ejecución y cómo pueden mitigarlas?
- ¿Cómo afecta la asignación clara de responsabilidades al éxito del proyecto?

Retroalimentación:

Docente: Elogia el compromiso y claridad en los cronogramas, sugiere mejoras para la práctica siguiente.

Transferencia:

Docente: Invita a reflexionar sobre la importancia de la gestión del tiempo en cualquier trabajo profesional.

Tarea o reto:

Estudiantes: Revisar roles y cronogramas para estar listos para la práctica.

Sesión 3: Ejecución de la Práctica y Evaluación del Proyecto**Fase de Inicio****Tiempo estimado:**

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy se aplicará lo planeado en la práctica con el equipo InBody S10 y se evaluará el trabajo en equipo y la gestión del proyecto.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué esperan lograr hoy con la práctica y qué aspectos de la planificación pondrán a prueba?"
- **Estudiantes:** Comparten expectativas y se preparan.

Motivación y enganche:

Docente: Recalca la importancia de aplicar roles y respetar el cronograma para obtener resultados confiables y un aprendizaje significativo.

Contextualización:

Docente: Vincula la práctica con la experiencia real en centros de salud o fitness donde la precisión y el trabajo en equipo son valorados.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

95 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Breve repaso de pasos y roles para asegurar claridad antes de iniciar.

Actividad 1: Ejecución de la práctica con InBody S10

- **Objetivo:** Aplicar la planificación en la toma de mediciones antropométricas usando el equipo.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo realiza las mediciones siguiendo los roles y cronograma establecidos.
 - Documentan resultados y observaciones en la bitácora.
- **Organización:** Grupos de 4 personas.
- **Producto:** Registro completo de mediciones y observaciones.
- **Tiempo:** 70 minutos.
- **Rol docente:** Supervisar, observar coordinación, resolver dudas técnicas y de gestión en tiempo real.

Actividad 2: Evaluación y autoevaluación grupal

- **Objetivo:** Reflexionar sobre el desempeño en roles, cumplimiento de cronograma y resultados obtenidos.
- **Instrucciones:**
 - Los grupos completan una lista de cotejo y un breve informe de autoevaluación sobre el trabajo en equipo y resultados.
- **Organización:** Grupos de 4 personas.
- **Producto:** Informe de autoevaluación y lista de cotejo.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar la reflexión, hacer preguntas que profundicen el análisis y registrar observaciones.

Diferenciación:

- **Para estudiantes avanzados:** Proponer que propongan mejoras para futuros proyectos y presenten un plan de acción.
- **Para estudiantes con dificultades:** Apoyar con preguntas guía y ejemplos para completar la autoevaluación.

Transición:

Docente: Prepara para la reflexión final y cierre de las tres sesiones.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

15 minutos

Síntesis:

Docente: Facilita una actividad de “Mapa Mental Colectivo” en la pizarra donde se consignan aprendizajes claves sobre gestión de proyectos, trabajo en equipo, y manejo técnico.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre la importancia de asumir roles específicos en un equipo?
- ¿Cómo me ayudó el cronograma a organizar mejor el trabajo?
- ¿Qué aspectos puedo mejorar en mi trabajo en equipo y gestión de proyectos?

Retroalimentación:

Docente: Proporciona retroalimentación individual y grupal basada en observaciones y autoevaluaciones, destacando logros y oportunidades de mejora.

Transferencia:

Docente: Invita a aplicar estas habilidades y metodologías en futuros proyectos laborales y personales, reforzando la importancia del aprendizaje continuo.

Tarea o reto:

Estudiantes: Elaborar un breve plan personal para aplicar la gestión de proyectos en una situación laboral o comunitaria próxima.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la apertura de la primera sesión mediante preguntas sobre conocimientos previos.
- **Formativa:** Durante el desarrollo de actividades en cada sesión, con observación directa, retroalimentación y autoevaluación.
- **Sumativa:** En la tercera sesión al evaluar la ejecución práctica, el cumplimiento de roles, cronogramas y la calidad de registros y autoevaluaciones.

Criterios de evaluación:

- Claridad y pertinencia en la formulación de objetivos y alcances (Objetivo 2).

- Organización y realismo en la elaboración del cronograma (Objetivo 3).
- Participación activa y adecuada asunción de roles durante la práctica (Objetivo 1 y 4).
- Capacidad para comunicar y reflexionar sobre el trabajo en equipo y resultados (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para roles y cumplimiento de cronograma.
- Rúbrica para evaluación de objetivos, alcances y entrega de productos.
- Observación directa durante prácticas y simulaciones.
- Autoevaluación y coevaluación grupal con formatos guiados.

Evidencias de aprendizaje:

- Documentos con los objetivos, alcances y entregables formulados.
- Cronogramas impresos o digitales elaborados por los grupos.
- Registros de mediciones y bitácoras de la práctica con InBody S10.
- Informes de autoevaluación y reflexiones individuales y grupales.