

Descubre el poder del jete en barras: Movimiento y expresión artística

Educación Artística | Expresión artística | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

En este plan de clase, los estudiantes explorarán el ejercicio de barras jete, una técnica fundamental en la expresión artística que combina fuerza, coordinación y creatividad. A través del aprendizaje colaborativo, los alumnos aprenderán no solo la ejecución técnica del movimiento, sino también cómo este ejercicio puede ser una forma de expresión personal y artística. La relevancia de esta actividad radica en que fortalece habilidades motrices, promueve el trabajo en equipo y fomenta la confianza corporal, aspectos esenciales para su desarrollo integral.

Además, el ejercicio de barras jete conecta con la vida cotidiana de los estudiantes al mejorar su condición física y disciplina, habilidades que pueden aplicar en diversas actividades deportivas y artísticas. La sesión está diseñada para que los alumnos trabajen en pequeños grupos, compartan responsabilidades y se apoyen mutuamente para lograr un aprendizaje significativo y activo.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir los pasos básicos del ejercicio de barras jete.
- Ejecutar el movimiento de jete en barras con coordinación y seguridad.
- Colaborar efectivamente en equipo para practicar y mejorar la técnica.
- Analizar la importancia del ejercicio de barras jete como medio de expresión artística.
- Reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje y trabajo en grupo.

Recursos Necesarios

- Una barra fija o barras paralelas (1 por cada grupo de 3-4 estudiantes).
- Tapetes o colchonetas de seguridad (1 por grupo).
- Conos o marcas para delimitar espacios (varios).
- Proyector o pantalla para video demostrativo.
- Video corto ilustrativo sobre ejercicio de barras jete (3-4 minutos).
- Hojas impresas con pasos del ejercicio y espacio para anotaciones (1 por estudiante).
- Reloj o cronómetro.
- Pizarrón o rotafolio y marcadores.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de seguridad y uso de aparatos gimnásticos.
- Habilidad motriz básica para actividades físicas generales.
- Experiencia previa en trabajo en equipo y comunicación colaborativa.
- Interés por la expresión corporal y artística.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica a los estudiantes que hoy aprenderán a realizar el ejercicio de barras jete, importante tanto para su desarrollo físico como para expresarse artísticamente. Señala que trabajarán en equipo para apoyarse y mejorar juntos.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar activamente.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta al grupo: "¿Alguien ha intentado alguna vez hacer un movimiento en barra? ¿Qué sensaciones tuvieron? ¿Para qué creen que sirve aprender este tipo de movimientos?"

Estudiantes: Responden en voz alta, compartiendo experiencias o ideas. Luego, forman grupos de 3-4 para comentar brevemente qué saben sobre las barras y el jete.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato curioso: "El movimiento de jete en barras no solo es un ejercicio físico, sino que también puede contar historias y transmitir emociones cuando se combina con la expresión artística. ¿Se imaginan poder expresar lo que sienten a través de un ejercicio en las barras?"

Estudiantes: Reflexionan y muestran interés, algunos expresan curiosidad por aprender cómo hacerlo.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con la vida diaria: "Este ejercicio les ayudará a mejorar su fuerza y coordinación, habilidades que pueden usar en deportes, danza o incluso para sentirse más seguros en su cuerpo."

Estudiantes: Comprenden la relevancia y se preparan para la actividad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el video corto que muestra la técnica básica del ejercicio de barras jete, enfatizando la postura, el impulso y la coordinación. Luego, entrega a cada estudiante una hoja con los pasos del ejercicio y espacio para anotaciones.

Estudiantes: Observan atentamente el video y reciben la hoja para seguir el contenido.

Actividad 1: Exploración guiada del movimiento

- **Objetivo:** Identificar y describir los pasos básicos del ejercicio de barras jete.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 3-4. Pide que discutan entre ellos los pasos del jete según la hoja y el video.
 - **Docente:** Solicita que cada grupo elabore un resumen rápido con sus propias palabras.
 - **Estudiantes:** Conversan, anotan y preparan una breve explicación para compartir.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Resumen escrito y explicación oral de los pasos.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Circula entre grupos, formula preguntas como "¿Cómo creen que el impulso influye en el movimiento?" o "¿Qué parte del cuerpo es más importante para controlar el jete?".

Transición:

Docente: Pide a los grupos que guarden su resumen y se preparen para practicar el movimiento con apoyo.

Actividad 2: Práctica en barras con apoyo y observación colaborativa

- **Objetivo:** Ejecutar el movimiento de jete en barras con coordinación y seguridad.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Demuestra lentamente el movimiento de jete en la barra, señalando puntos clave.
 - **Docente:** Cada grupo se turna para que un miembro intente el movimiento con apoyo de compañeros que brindan retroalimentación positiva y seguridad.
 - **Estudiantes:** Practican el movimiento y ofrecen observaciones constructivas a sus compañeros.
- **Organización:** Grupos pequeños, práctica rotativa.
- **Producto:** Registro de observaciones escritas en la hoja entregada.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Supervisa que se mantenga la seguridad, fomenta el diálogo entre compañeros y hace preguntas como "¿Qué te ayudó a mantener el equilibrio?" o "¿Qué podrías mejorar en tu impulso?".

Diferenciación:

- **Estudiantes que terminan antes:** Pueden ayudar a sus compañeros con más dificultades, realizando demostraciones lentas o diseñando pequeñas estrategias para mejorar el jete.
- **Estudiantes que necesitan apoyo adicional:** Reciben atención personalizada del docente y trabajan con compañeros para practicar movimientos básicos previos, como balance y agarre.

Actividad 3: Reflexión grupal sobre la expresión artística en el movimiento

- **Objetivo:** Analizar la importancia del ejercicio de barras jete como medio de expresión artística y colaborar en equipo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Invita a cada grupo a discutir cómo podrían usar el movimiento de jete para expresar una emoción o una historia.
 - **Docente:** Solicita que diseñen una breve presentación oral para compartir su idea con la clase.
 - **Estudiantes:** Dialogan, acuerdan una propuesta y la presentan.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria para presentación.
- **Producto:** Presentación oral de la propuesta de expresión artística.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, fomenta la conexión entre técnica y expresión, y ofrece retroalimentación positiva.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Propone un "ticket de salida": cada estudiante debe escribir en una tarjeta tres ideas que aprendió sobre el jete, una dificultad que enfrentó y una pregunta que le gustaría explorar más.

Estudiantes: Escriben y entregan su tarjeta al docente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál fue el paso del ejercicio de jete que te resultó más fácil y por qué?
- ¿Cómo te ayudó tu grupo a mejorar durante la práctica?
- ¿De qué manera crees que este ejercicio puede ayudarte en otras actividades deportivas o artísticas?

Retroalimentación:

Docente: Lee algunas respuestas en voz alta, resalta logros y ofrece recomendaciones para mejorar. Felicita el esfuerzo colaborativo y la actitud positiva.

Transferencia:

Docente: Motiva a los estudiantes a practicar el jete en casa o en actividades extracurriculares y a observar otros movimientos artísticos que utilicen barras o elementos similares.

Tarea o reto:

Docente: Propone que los estudiantes graben un breve video practicando un movimiento relacionado con el jete y reflexionen sobre cómo se sienten al expresarse con el cuerpo.

Evaluación

Tipo de evaluación: La evaluación es formativa durante la fase de desarrollo, con observación directa y retroalimentación continua; y sumativa en el cierre mediante el análisis de los tickets de salida y presentaciones orales.

Criterios de evaluación:

- Describe correctamente los pasos del ejercicio de barras jete (Objetivo 1).
- Ejecuta el movimiento con coordinación y seguridad (Objetivo 2).
- Participa activamente y colabora con su grupo para mejorar la técnica (Objetivo 3).
- Expresa ideas claras sobre la relación entre el ejercicio y la expresión artística (Objetivo 4).
- Reflexiona sobre su proceso de aprendizaje y trabajo en equipo (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar la ejecución técnica y participación grupal.
- Rúbrica sencilla para evaluar presentaciones orales y reflexión escrita.
- Autoevaluación y coevaluación guiada para fomentar la metacognición.

Evidencias de aprendizaje:

- Resúmenes grupales sobre los pasos del jete.
- Registro de observaciones y práctica en barras.
- Presentación grupal sobre expresión artística.
- Tickets de salida con reflexiones individuales.