

¡Actívate y Entrena en Equipo!: Calentamiento y Trabajo en Grupo en Educación Física

Educación Física | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de media (15-17 años) y tiene como propósito fundamental fomentar la responsabilidad y el trabajo colaborativo en la implementación de un plan de calentamiento y entrenamiento físico. Los estudiantes aprenderán a realizar calentamientos adecuados, a participar activamente tanto en su preparación física como en la de sus compañeros, y a entender la importancia de llevar ropa apropiada para la educación física. Además, desarrollarán habilidades para trabajar en grupo, fomentando la interdependencia positiva y la responsabilidad compartida.

Este aprendizaje es relevante porque ayuda a los jóvenes a mejorar su rendimiento físico de manera segura y efectiva, considerando sus características individuales. Asimismo, promueve hábitos saludables y el respeto por el espacio y el esfuerzo de sus compañeros, competencias clave para su desarrollo integral y vida cotidiana.

El plan conecta con su vida real al relacionar la actividad física con la salud, el bienestar y la cooperación social, elementos que impactan positivamente en su desempeño escolar y en actividades extracurriculares, además de prepararlos para futuros retos deportivos y personales.

Objetivos de Aprendizaje

- Aplicar un plan de calentamiento físico adecuado para mejorar el rendimiento personal y grupal.
- Participar activamente en el calentamiento de los compañeros, fomentando la cooperación y el trabajo en equipo.
- Demostrar responsabilidad al asistir con ropa adecuada para la clase de educación física.
- Evaluar y ajustar su plan de entrenamiento considerando sus características personales y funcionales.
- Colaborar en grupos pequeños para diseñar y ejecutar rutinas de calentamiento efectivas.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio para actividad física (gimnasio o patio escolar)
- Conos o marcadores (8-10 unidades)
- Colchonetas (cantidad suficiente para los grupos)
- Reloj o cronómetro
- Material audiovisual: video corto sobre calentamientos adecuados (3-5 minutos)
- Carteles o fichas con ejercicios de calentamiento (impresos)
- Lista de cotejo para autoevaluación y coevaluación

- Ropa deportiva adecuada para cada estudiante
- Bloc de notas o hojas para registro de observaciones

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de ejercicios físicos y calentamientos previos aprendidos en cursos anteriores.
- Habilidades sociales básicas para trabajar en equipo y comunicarse con compañeros.
- Comprensión del valor de la actividad física para la salud y rendimiento.
- Experiencia en participación activa en clases de educación física.

Actividades

Sesión 1: Introducción al Calentamiento y Responsabilidad en la Actividad Física

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Comprender la importancia de realizar un calentamiento y el impacto de la participación activa y responsable en la clase de educación física, incluyendo la vestimenta adecuada.

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Qué recuerdan sobre la importancia de un calentamiento antes de hacer ejercicio? ¿Qué pasa si no calentamos bien?"

Estudiantes: Responden de forma voluntaria y breve, compartiendo experiencias previas o conocimientos sobre calentamientos.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato curioso: "¿Sabían que un calentamiento adecuado puede reducir hasta en un 50% el riesgo de lesiones durante la actividad física? Además, usar ropa adecuada aumenta nuestra comodidad y rendimiento."

Contextualización:

Docente: Explica cómo en deportes y actividades cotidianas, como jugar con amigos o practicar algún deporte, el calentamiento y la ropa adecuada son esenciales para cuidar el cuerpo y mejorar el rendimiento.

Estudiantes: Reflexionan sobre situaciones personales donde hayan experimentado la importancia del calentamiento o la ropa deportiva.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Divide la clase en grupos pequeños de 4 estudiantes y presenta brevemente una serie de ejercicios básicos de calentamiento mediante un video de 4 minutos y fichas impresas con descripciones de ejercicios (movilidad articular, estiramientos dinámicos, trote suave).

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: Diseño grupal del calentamiento

- **Objetivo:** Aplicar un plan de calentamiento adecuado en grupo.
- **Instrucciones:** Cada grupo selecciona y organiza 5 ejercicios de calentamiento de las fichas para armar una rutina de 8 minutos. Deben decidir orden y duración de cada ejercicio.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Rutina de calentamiento escrita y explicada al docente.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Circula entre grupos, hace preguntas como: "¿Por qué ordenaron así los ejercicios? ¿Cómo aseguran que todos participen? ¿Qué ejercicios ayudan a prevenir lesiones?"

• Actividad 2: Presentación y práctica grupal

- **Objetivo:** Participar activamente en la rutina de calentamiento diseñada y en la de compañeros.
- **Instrucciones:** Cada grupo presenta y guía su calentamiento al resto de la clase; los demás grupos participan y retroalimentan.
- **Organización:** Grupos completos con toda la clase participando.
- **Producto:** Ejecución grupal del calentamiento y feedback oral.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Observa la participación, fomenta que todos colaboren y comentan, y señala buenas prácticas y áreas de mejora.

• Actividad 3: Revisión de vestimenta adecuada

- **Objetivo:** Demostrar responsabilidad en la preparación para la clase con ropa adecuada.
- **Instrucciones:** En plenaria, el docente presenta una guía rápida con imágenes de ropa adecuada e inadecuada para la educación física. Luego, invita a los estudiantes a autoevaluar su vestimenta y compartir qué usarán en la siguiente sesión.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Compromiso verbal o escrito sobre su vestimenta para próximas sesiones.
- **Tiempo:** 5 minutos.

- **Rol docente:** Facilita la discusión, corrige dudas y enfatiza la importancia de la vestimenta para el rendimiento y seguridad.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan rápido: Proponer que diseñen una explicación breve para enseñar a otros grupos sobre la importancia de cada ejercicio.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: Asignar un compañero tutor dentro del grupo para acompañar en la organización y ejecución de la rutina.

Transiciones:

Luego de la presentación y práctica, el docente conecta la importancia del trabajo en grupo con la siguiente sesión que profundizará en la colaboración y apoyo mutuo durante el calentamiento.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita que cada estudiante escriba en una tarjeta tres ideas clave que aprendieron hoy sobre el calentamiento y la importancia del trabajo en grupo y la vestimenta adecuada.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué ejercicio de calentamiento me parece más importante y por qué?
- ¿Cómo puedo contribuir para que mi grupo realice buen calentamiento?
- ¿Qué beneficios obtengo al usar ropa adecuada en la clase?

Retroalimentación:

El docente lee algunas respuestas en voz alta y ofrece comentarios positivos, reforzando la importancia de cada punto.

Transferencia:

Se adelanta que en la próxima sesión trabajarán en fortalecer la participación activa y el apoyo a compañeros durante el calentamiento.

Sesión 2: Fortaleciendo la Participación y el Apoyo en el Calentamiento

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Reconocer y practicar la participación activa en los calentamientos propios y de los compañeros, fomentando la cooperación y la responsabilidad grupal.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: "¿Qué fue lo que más les gustó de la dinámica de calentamiento en la sesión anterior? ¿Cómo ayudaron o recibieron ayuda de sus compañeros?"

Estudiantes: Comparten en grupos pequeños y luego en plenaria algunos ejemplos.

Motivación y enganche:

Docente: Comparte una breve historia real o anécdota de un deportista que logró mejorar gracias al apoyo y trabajo en equipo durante los entrenamientos.

Contextualización:

Docente: Relaciona la importancia del apoyo mutuo para alcanzar metas comunes, no solo en el deporte sino en la vida escolar y social.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce la idea de interdependencia positiva y responsabilidad compartida en el trabajo en grupo, usando ejemplos y planteando preguntas para reflexionar.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: Rueda de calor y apoyo**

- **Objetivo:** Practicar participación activa y apoyo en el calentamiento de compañeros.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, se turnan para liderar un ejercicio de calentamiento mientras los demás participan activamente y ofrecen retroalimentación positiva al líder.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Ejecución de ejercicios con feedback grupal.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Observa dinámicas, fomenta que todos participen y guía con preguntas como: "¿Cómo se sienten cuando su grupo los apoya? ¿Qué hacen para motivar a sus compañeros?"

- **Actividad 2: Planificación colaborativa de calentamiento**

- **Objetivo:** Diseñar un calentamiento grupal que integre ideas y características de todos.
- **Instrucciones:** Cada grupo revisa y ajusta su rutina de calentamiento para incluir ejercicios que consideren adecuados para cada miembro, promoviendo la inclusión y la seguridad.

- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Plan escrito y presentado al docente.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Facilita diálogo, sugiere modificaciones y verifica que se consideren características personales.

Diferenciación:

- Para estudiantes avanzados: Invitar a crear una variante del calentamiento para compañeros con diferentes necesidades.
- Para estudiantes con dificultades: Apoyo con guía visual y acompañamiento de un compañero tutor.

Transiciones:

Al concluir la planificación, el docente conecta con la siguiente sesión donde se profundizará en la evaluación y ajuste del plan de entrenamiento individual y grupal.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

El docente pide a los estudiantes que formen parejas para compartir una cosa que aprendieron sobre la importancia de apoyar a sus compañeros durante el calentamiento.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo ayudé a mis compañeros durante la sesión de hoy?
- ¿Qué puedo hacer para que todos en mi grupo participen activamente?
- ¿Qué beneficios trae el trabajo en equipo en la educación física?

Retroalimentación:

El docente comenta ejemplos específicos de apoyo y participación observados, reforzando actitudes positivas.

Transferencia:

Se introduce que la próxima sesión tendrá actividades para aplicar lo aprendido en un plan de entrenamiento más completo.

Sesión 3: Aplicando y Ajustando el Plan de Entrenamiento en Equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Iniciar la aplicación práctica de un plan de entrenamiento que considere características personales, con participación activa y apoyo mutuo.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: "¿Qué elementos debemos considerar para que un plan de calentamiento beneficie a todos en el grupo?"

Estudiantes: Responden en grupos y comparten en plenaria.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un reto: "Hoy diseñaremos y realizaremos un plan de calentamiento que pueda ser empleado en cualquier actividad deportiva que elijan, pensando en sus características y las de sus compañeros."

Contextualización:

Docente: Explica que el plan que diseñen puede servirles para actividades dentro y fuera de la escuela, mejorando su rendimiento y cuidado personal.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Revisa con los grupos los puntos clave para ajustar un plan de entrenamiento, incluyendo intensidad, duración y tipos de ejercicios, considerando las características personales y funcionales de cada miembro.

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: Ajuste personalizado del plan de calentamiento

- **Objetivo:** Evaluar y modificar el plan de calentamiento para adaptarlo a las necesidades personales y grupales.
- **Instrucciones:** Los grupos analizan su rutina y hacen ajustes, asignando roles para apoyar a compañeros con diferentes capacidades o limitaciones.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Plan ajustado y justificado por escrito.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Apoya con preguntas y sugerencias: "¿Cómo aseguran que todos puedan participar sin riesgo? ¿Qué ejercicios pueden modificar para mayor inclusión?"

• Actividad 2: Práctica grupal con roles de supervisión

- **Objetivo:** Aplicar la rutina ajustada y observar la participación y apoyo mutuo en la práctica.

- **Instrucciones:** Realizan el calentamiento siguiendo el plan y asignan un estudiante por grupo para supervisar y anotar observaciones sobre participación y ejecución.
- **Organización:** Grupos de 4, con rol rotativo.
- **Producto:** Registro de observaciones y retroalimentación grupal.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Supervisa, interviene para corregir técnicas y promueve la comunicación positiva.

Diferenciación:

- Estudiantes con mayor habilidad pueden ayudar en la supervisión técnica.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo cercano del docente o compañeros.

Transiciones:

Tras la práctica, el docente conecta con la última sesión que estará dedicada a la reflexión final y evaluación del aprendizaje.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

En plenaria, cada grupo comparte un ajuste clave que hicieron en su plan y cómo beneficiará al grupo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué cambios hicimos para incluir a todos en el calentamiento?
- ¿Cómo ayudó el apoyo mutuo a mejorar la rutina?
- ¿Qué retos enfrentamos al aplicar el plan?

Retroalimentación:

El docente da retroalimentación destacando mejoras y sugerencias para fortalecer la responsabilidad y colaboración.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a aplicar estos aprendizajes en actividades deportivas diarias y en la próxima sesión, donde consolidarán todo el proceso.

Sesión 4: Síntesis, Reflexión y Retroalimentación Final del Plan de Entrenamiento

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar y consolidar lo aprendido sobre el calentamiento, la participación, la colaboración y la responsabilidad en la educación física.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: "¿Qué les ha resultado más útil de todo lo que aprendimos en estas sesiones?"

Estudiantes: Comparten ideas en grupos y luego en plenaria.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un breve video motivacional con testimonios de jóvenes deportistas sobre la importancia del trabajo en equipo y la preparación física.

Contextualización:

Docente: Relaciona estos testimonios con la experiencia vivida en clase y su aplicación en la vida diaria.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Guía una actividad de síntesis grupal donde se revisan los principales aprendizajes y se preparan para la evaluación final.

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: Mapa mental colaborativo

- **Objetivo:** Consolidar conocimientos sobre calentamiento, participación, trabajo en equipo y vestimenta adecuada.
- **Instrucciones:** Cada grupo crea un mapa mental en papel grande con las ideas principales aprendidas, usando colores y dibujos para representar conceptos.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Mapa mental presentado y explicado.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Facilita y guía el proceso, haciendo preguntas como: "¿Qué es lo más importante para aplicar un plan responsable? ¿Cómo se relacionan estos conceptos?"

• Actividad 2: Autoevaluación y coevaluación

- **Objetivo:** Evaluar el propio desempeño y el de los compañeros en las actividades realizadas.
- **Instrucciones:** Se entregan listas de cotejo con criterios claros; los estudiantes completan la autoevaluación y luego la coevaluación de su grupo.

- **Organización:** Individual y en grupos pequeños.
- **Producto:** Listas de cotejo completas.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Revisa las listas, aclara dudas y promueve una retroalimentación respetuosa y constructiva.

Diferenciación:

- Estudiantes con mayor rapidez pueden apoyar en elaborar conclusiones grupales del mapa mental.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo para completar las listas y expresarse.

Transiciones:

El docente conecta la autoevaluación con la tarea de aplicar lo aprendido en actividades futuras fuera del aula.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

En plenaria, se realiza un "ticket de salida" donde cada estudiante escribe una acción concreta que realizará para mejorar su participación y responsabilidad en educación física.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo aplicaré lo aprendido en mis próximas actividades deportivas?
- ¿Qué cambios haré en mi actitud para apoyar mejor a mis compañeros?
- ¿Por qué es importante la ropa adecuada en mis entrenamientos?

Retroalimentación:

El docente brinda una retroalimentación general destacando logros y motivando a mantener el compromiso.

Transferencia:

Se anima a los estudiantes a compartir lo aprendido con familiares o amigos y a continuar aplicándolo en su vida diaria.

Tarea o reto:

Diseñar un plan personal de calentamiento para la próxima práctica deportiva, considerando vestimenta adecuada y autoevaluando su ejecución.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Activación de conocimientos previos en el inicio de la sesión 1.

- **Formativa:** Observación directa y retroalimentación durante las actividades colaborativas en todas las sesiones.
- **Sumativa:** Autoevaluación y coevaluación en la sesión 4, además del producto final (mapa mental y plan ajustado).

Criterios de evaluación:

- Aplicación adecuada y segura de un plan de calentamiento (objetivo 1).
- Participación activa y apoyo a compañeros durante las actividades de calentamiento (objetivo 2).
- Responsabilidad demostrada mediante el uso de ropa adecuada (objetivo 3).
- Capacidad para evaluar y ajustar el plan de entrenamiento considerando características personales (objetivo 4).
- Colaboración efectiva y trabajo en equipo para diseñar y ejecutar rutinas (objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación, colaboración y vestimenta.
- Rúbrica para evaluar planes de calentamiento y ajustes.
- Registro de observación directa durante prácticas.
- Autoevaluación y coevaluación con listas estructuradas.
- Productos concretos: rutinas escritas, mapas mentales, compromisos escritos.

Evidencias de aprendizaje:

- Rutinas de calentamiento diseñadas y ajustadas en grupo.
- Participación activa y apoyo observado durante la práctica.
- Compromiso y cumplimiento con la vestimenta adecuada.
- Mapas mentales que reflejan comprensión integral del tema.
- Autoevaluaciones y coevaluaciones que demuestran reflexión sobre el propio aprendizaje y desempeño.