

¡Actívate y Coordina! Desarrollando Capacidades Condicionales y Coordinativas en Equipo

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria exploren y desarrollen sus capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y coordinativas (equilibrio, ritmo, orientación y reacción) a través de actividades motrices personalizadas y colaborativas. Mediante el Aprendizaje Basado en Retos, los alumnos enfrentarán situaciones reales y desafíos físicos que requieren creatividad, esfuerzo y trabajo en equipo, promoviendo no solo el desarrollo físico, sino también valores como la responsabilidad, el respeto y la solidaridad. Este enfoque les permitirá reconocer la importancia de adaptar las actividades a sus propias características, fomentando la individualización, mientras colaboran para construir normas de convivencia democrática y ciudadanía activa. Al conectar estos aprendizajes con su vida diaria y su entorno social, los estudiantes comprenderán cómo el cuidado personal y la interacción respetuosa potencian su bienestar integral y su desempeño motor.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar actividades motrices que favorezcan el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas, considerando los principios de individualización.
- Asumir actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado hacia sí mismos y los demás durante actividades motrices compartidas.
- Interactuar grupalmente con conciencia sobre su aporte al aprendizaje motor, promoviendo la elaboración y el respeto de normas de convivencia democrática.
- Diseñar y aplicar soluciones creativas a retos motrices que integren capacidades condicionales y coordinativas.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio al aire libre o gimnasio con delimitación para actividades (cancha, pista, área de juegos).
- Conos o marcadores (al menos 20 unidades).
- Balones de diferentes tamaños y texturas (mínimo 4).
- Cuerdas o bandas elásticas (4 unidades).
- Silbato para el docente.
- Tarjetas con retos motrices impresas (1 por grupo).
- Reloj o cronómetro.
- Pizarrón o rotafolio con marcadores para registrar normas y observaciones.

- Material audiovisual: video breve sobre coordinación motriz (duración 3 min).
- Formulario impreso para autoevaluación y coevaluación (1 por estudiante).

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Experiencia previa en actividades grupales y juegos motrices.
- Habilidades básicas en comunicación y trabajo en equipo.
- Comprensión inicial sobre normas de convivencia y respeto en actividades físicas.

Actividades

Plan de 6 Sesiones para el Desarrollo de Capacidades Condicionales y Coordinativas

Sesión 1: Descubriendo mis Capacidades y el Valor del Trabajo en Equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Introducir a los estudiantes en el tema de capacidades condicionales y coordinativas, activar conocimientos previos y motivar su interés mediante un reto inicial.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Cuáles son las capacidades físicas que creen que usamos cuando corremos, saltamos o jugamos? ¿Pueden mencionar algunas?”
- **Estudiantes:** Responden en plenaria aportando ideas y experiencias personales.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video breve (3 minutos) sobre coordinación motriz y su importancia en deportes y la vida diaria.
- **Estudiantes:** Observan y comentan sus impresiones brevemente.

Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo desarrollar estas capacidades les ayuda a mejorar en sus deportes favoritos y a cuidar su cuerpo.
- **Estudiantes:** Relacionan lo aprendido con sus actividades diarias y deportes practicados.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido: Se introduce el concepto de capacidades condicionales y coordinativas mediante una breve explicación participativa, vinculándola con ejemplos cotidianos.

• **Actividad 1: “Mi Evaluación Inicial”**

- **Objetivo:** Identificar las capacidades condicionales y coordinativas que cada estudiante posee al inicio.
- **Instrucciones:**
 - El docente explica que harán pequeñas pruebas simples (correr 20 metros, flexibilidad con toque de dedos, equilibrio en un pie, reacción a la señal del silbato).
 - Organizados en parejas, un estudiante mide y cronometra mientras el otro realiza la prueba, luego intercambian roles.
 - Registran sus resultados en una hoja personal para conocer sus niveles iniciales.
- **Organización:** Parejas
- **Producto/Evidencia:** Registro personal de capacidades iniciales.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Observa, orienta la correcta ejecución, formula preguntas como: “¿Cómo te sentiste al hacer esta prueba? ¿Qué crees que puedes mejorar?”

• **Actividad 2: “Creando Normas de Juego Justo”**

- **Objetivo:** Fomentar la responsabilidad y el respeto mediante la elaboración colectiva de normas para las actividades motrices.
- **Instrucciones:**
 - El docente guía una lluvia de ideas para definir normas básicas de convivencia y cuidado durante las actividades.
 - Los estudiantes proponen y acuerdan normas que escriben en el pizarrón.
 - Se comprometen a respetarlas durante todas las sesiones.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto/Evidencia:** Lista visible de normas acordadas.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Facilita el diálogo, enfatiza la importancia de solidaridad y respeto, valida aportes, y aclara dudas.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden ayudar a compañeros a registrar sus resultados o reflexionar sobre las normas.
- Quienes requieran apoyo reciben demostraciones adicionales y acompañamiento personalizado del docente durante las pruebas.

Transición: Se conecta la autoevaluación con la importancia de trabajar en equipo bajo normas claras para mejorar juntos en las siguientes sesiones.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis: Cada estudiante comparte en una frase qué capacidad física le gustaría mejorar y por qué.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué capacidades descubrí que tengo más desarrolladas?
- ¿Por qué es importante respetar las normas en las actividades deportivas?

Retroalimentación: El docente destaca las respuestas, reconoce el compromiso con las normas y motiva para la próxima sesión.

Transferencia: Se anticipa que en la siguiente sesión trabajarán en grupos para resolver retos que integren estas capacidades.

Sesión 2: Retos en Equipo para Potenciar Mi Fuerza y Coordinación

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 8 minutos

Propósito de la sesión: Revisar resultados previos, reforzar normas y presentar el reto grupal para trabajar fuerza y coordinación.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Qué recuerdan de la importancia de la coordinación y la fuerza en los deportes y la vida diaria?”
- **Estudiantes:** Responden y comentan brevemente.

Motivación y enganche: Presenta un reto: “En grupos deberán superar una carrera de obstáculos que requiere fuerza y coordinación. ¿Están listos para trabajar juntos?”

Contextualización: Explica que cada grupo diseñará estrategias basadas en sus fortalezas individuales para lograr el reto.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 47 minutos

• Actividad 1: “Diseñando la Estrategia de Equipo”

- **Objetivo:** Planear en equipo cómo usar sus capacidades individuales para superar un circuito de obstáculos.
- **Instrucciones:**
 - Organizados en grupos de 4, discuten sus fortalezas y debilidades físicas basadas en la sesión anterior.
 - Deciden roles y estrategias para la carrera de obstáculos que incluye: saltar conos, arrastrarse bajo cuerdas, lanzar balones a un blanco.
 - Escriben un plan breve en papel de cómo enfrentarán el reto y cómo cuidarán a sus compañeros.
- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto/Evidencia:** Plan escrito y consensuado en equipo.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita la reflexión, formula preguntas: “¿Cómo pueden aprovechar las habilidades de cada uno? ¿Qué deben cuidar para que todos participen?”

• **Actividad 2: “Carrera de Obstáculos en Equipo”**

- **Objetivo:** Aplicar fuerza y coordinación en un reto motriz grupal respetando normas y roles.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo realiza la carrera por turnos mientras los demás observan y toman notas de apoyo y respeto.
 - Al terminar, intercambian retroalimentación positiva y sugerencias para mejorar.
- **Organización:** Grupos por turnos, resto observando
- **Producto/Evidencia:** Ejecución práctica y notas de observación grupal.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Observa desempeño, fomenta el respeto, hace preguntas como: “¿Cómo se sintieron trabajando en equipo? ¿Qué desafíos enfrentaron?”

Diferenciación:

- Estudiantes con mayor condición física pueden apoyar con demostraciones y motivación.
- Quienes requieren apoyo reciben roles adaptados que les permitan participar activamente y sentirse seguros.

Transición: Se preparan para reflexionar sobre la experiencia y planear mejoras para la próxima sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis: En círculo, cada grupo comparte una lección aprendida sobre trabajo en equipo y capacidades físicas.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué estrategia funcionó mejor para su equipo y por qué?
- ¿Cómo demostraron respeto y solidaridad durante la actividad?

Retroalimentación: El docente felicita el esfuerzo conjunto y destaca comportamientos ejemplares.

Transferencia: Se anticipa que en la siguiente sesión integrarán nuevas capacidades para retos más complejos.

Sesión 3: Coordinación y Velocidad en Juegos Motrices

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 7 minutos

Propósito de la sesión: Revisar conceptos anteriores, preparar para actividades de velocidad y coordinación en equipo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Qué tan importante es la coordinación para correr rápido y cambiar de dirección? ¿Pueden compartir ejemplos?”
- **Estudiantes:** Comparten ideas y experiencias.

Motivación y enganche: Presenta un mini reto: “¿Quién puede hacer el cambio de dirección más rápido sin perder el equilibrio?”

Contextualización: Explica cómo estas habilidades se usan en deportes y en la vida diaria, por ejemplo, al esquivar obstáculos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 48 minutos

• Actividad 1: “Circuito de Cambios de Dirección y Ritmo”

- **Objetivo:** Mejorar la coordinación y velocidad mediante ejercicios específicos.
- **Instrucciones:**
 - En grupos de 3-4, realizan un circuito con conos donde deben correr, frenar, girar y cambiar ritmo siguiendo señales visuales dadas por el docente.
 - Se turnan para realizarlo y para observar a sus compañeros, anotando puntos fuertes y áreas a mejorar.
- **Organización:** Grupos de 3-4
- **Producto/Evidencia:** Observaciones anotadas y ejecución física.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Da señales, corrige técnica, pregunta: “¿Cómo logran mantener el equilibrio al cambiar de dirección? ¿Qué ayuda a no perder el ritmo?”

• Actividad 2: “Juego de Relevos Coordinados”

- **Objetivo:** Fomentar la cooperación y la coordinación en equipo bajo presión de tiempo.
- **Instrucciones:**
 - Equipos compiten en relevos donde deben pasar un balón mientras realizan movimientos coordinados (saltos, zigzag, equilibrio).
 - Se enfatiza la responsabilidad de cada miembro para que el equipo logre el mejor tiempo.
- **Organización:** Equipos completos
- **Producto/Evidencia:** Tiempo final registrado y desempeño grupal.
- **Tiempo:** 23 minutos
- **Rol docente:** Cronometra, observa cooperación, pregunta: “¿Cómo se ayudaron para pasar el balón sin detenerse? ¿Qué aprendieron sobre trabajar juntos?”

Diferenciación:

- Estudiantes con más habilidad pueden asumir roles de líderes en el juego de relevos.

- Quienes tengan dificultades pueden realizar movimientos adaptados y recibir apoyo de compañeros.

Transición: Se invita a reflexionar sobre la importancia de la coordinación en actividades deportivas y cotidianas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis: En parejas, escriben en una hoja tres beneficios que encontraron al trabajar la coordinación y la velocidad.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo mejoró tu coordinación en las actividades?
- ¿Qué actitud fue clave para que tu equipo funcionara bien?

Retroalimentación: El docente comenta las respuestas, reforzando la importancia del compromiso y la cooperación.

Transferencia: Se prepara a los estudiantes para integrar más capacidades en la siguiente sesión con retos más complejos.

Sesión 4: Flexibilidad y Equilibrio para el Movimiento Seguro

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 8 minutos

Propósito de la sesión: Recordar aprendizajes previos y motivar el trabajo en flexibilidad y equilibrio para evitar lesiones y mejorar el movimiento.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Por qué creen que es importante ser flexible y tener buen equilibrio en el deporte y la vida diaria?”
- **Estudiantes:** Responden y dan ejemplos.

Motivación y enganche: Presenta un mini juego de equilibrio para captar atención.

Contextualización: Explica cómo estas capacidades ayudan a prevenir caídas y lesiones.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 47 minutos

• Actividad 1: “Estaciones de Flexibilidad y Equilibrio”

- **Objetivo:** Practicar ejercicios específicos para mejorar flexibilidad y equilibrio.
- **Instrucciones:**
 - Se organizan 4 estaciones: estiramientos básicos, equilibrio sobre un pie, caminata en línea recta, y yoga elemental.
 - Grupos rotan cada 10 minutos por estación, realizando ejercicios guiados por el docente o con apoyo de compañeros.

- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto/Evidencia:** Participación activa y autopercepción del esfuerzo.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Demuestra ejercicios, corrige posturas, motiva y pregunta: “¿Qué sienten en sus músculos? ¿Dónde les cuesta mantener el equilibrio?”

• **Actividad 2: “Reto de Mantener el Equilibrio en Equipo”**

- **Objetivo:** Promover la solidaridad y el cuidado mutuo al mantener posturas de equilibrio en parejas o tríos.
- **Instrucciones:**
 - Por parejas o tríos, realizan posturas de equilibrio donde deben apoyarse mutuamente para no caer.
 - Comparten cómo se sintieron cuidándose y respetándose durante la actividad.
- **Organización:** Parejas o tríos
- **Producto/Evidencia:** Ejecución práctica y expresión oral.
- **Tiempo:** 7 minutos
- **Rol docente:** Observa el trabajo en equipo, fomenta la empatía, pregunta: “¿Cómo ayudaron a su compañero? ¿Qué aprendieron sobre confiar y cuidarse?”

Diferenciación:

- Estudiantes con mayor flexibilidad pueden mostrar variantes más complejas de los ejercicios.
- Quienes tengan dificultad pueden usar apoyos y recibir ayuda para mantener posturas.

Transición: Se conecta la flexibilidad y equilibrio con la seguridad y eficacia en movimientos deportivos y cotidianos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis: En plenaria, cada estudiante menciona un ejercicio que le gustó y cómo cree que le ayuda en su vida.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué postura o ejercicio te fue más fácil y cuál más difícil?
- ¿Cómo te ayudó tu grupo para lograr el equilibrio?

Retroalimentación: Docente destaca la importancia del apoyo mutuo y la práctica constante.

Transferencia: Se anticipa que integrarán estas capacidades en actividades más complejas con retos motores.

Sesión 5: Velocidad, Resistencia y Juego Estratégico en Equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 7 minutos

Propósito de la sesión: Preparar a los estudiantes para un juego en equipo que requiere velocidad, resistencia y toma de decisiones.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Cómo podemos usar la velocidad y resistencia para ayudar a nuestro equipo? ¿Qué hace que un equipo funcione bien?”
- **Estudiantes:** Discuten y comparten ideas.

Motivación y enganche: Presenta el juego “Captura el balón”, enfatizando la colaboración y estrategia.

Contextualización: Explica la relevancia del juego para mejorar capacidades físicas, y el cuidado mutuo para evitar lesiones.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 48 minutos

• Actividad 1: “Estrategia y Roles en el Juego”

- **Objetivo:** Planear en equipo la mejor forma de jugar combinando velocidad, resistencia y coordinación.
- **Instrucciones:**
 - Grupos de 5-6 discuten roles (defensa, ataque, apoyo) y crean una estrategia para el juego.
 - Registran brevemente en papel sus acuerdos y compromisos.
- **Organización:** Grupos de 5-6
- **Producto/Evidencia:** Plan de juego escrito y consensuado.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Estimula la reflexión, pregunta: “¿Cómo ayudarán a sus compañeros? ¿Qué normas deben respetar para jugar limpio?”

• Actividad 2: “Juego ‘Captura el Balón’”

- **Objetivo:** Aplicar capacidades condicionales y coordinativas en un juego dinámico y cooperativo.
- **Instrucciones:**
 - Los equipos juegan “Captura el balón”: deben correr, esquivar, pasar y capturar el balón respetando las normas y cuidando a los demás.
 - Al finalizar, hacen una breve evaluación grupal sobre desempeño y actitudes.
- **Organización:** Equipos completos
- **Producto/Evidencia:** Participación activa y evaluación grupal.
- **Tiempo:** 33 minutos
- **Rol docente:** Supervisa juego, enfatiza respeto y seguridad, guía la reflexión final con preguntas: “¿Qué aprendieron sobre su resistencia y velocidad? ¿Cómo apoyaron a sus compañeros?”

Diferenciación:

- Jugadores con más resistencia pueden asumir roles más activos.
- Estudiantes con menos condición física reciben roles de apoyo y estrategias adaptadas.

Transición: Se invita a preparar una reflexión final sobre todo lo aprendido en las sesiones.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis: En plenaria, resumen los aprendizajes más importantes del juego y cómo aplicaron valores.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué capacidad física usaste más hoy y cómo te sentiste?
- ¿Qué actitud de equipo fue clave para jugar bien?

Retroalimentación: Docente felicita el compromiso y destaca la importancia del respeto y la solidaridad.

Transferencia: Se anuncian actividades integradoras para la última sesión.

Sesión 6: Integrando Capacidades y Valores en un Desafío Final

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 7 minutos

Propósito de la sesión: Preparar el desafío final que integra todas las capacidades y actitudes trabajadas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Qué capacidades y valores creen que han desarrollado? ¿Cómo pueden aplicarlas en este desafío?”
- **Estudiantes:** Comparten en plenaria.

Motivación y enganche: Presenta el “Desafío Integral”: un circuito con estaciones que combina fuerza, coordinación, velocidad, equilibrio y trabajo en equipo.

Contextualización: Explica que deben aplicar todo lo aprendido y cuidar de sus compañeros para superar el reto exitosamente.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 48 minutos

• Actividad 1: “Planificación del Desafío”

- **Objetivo:** Organizar el trabajo en equipo para superar el circuito integral.
- **Instrucciones:**
 - Grupos de 5 repasan fortalezas y asignan roles para cada estación del circuito.
 - Diseñan estrategias para maximizar la participación de todos y asegurar el cumplimiento de normas.
- **Organización:** Grupos de 5
- **Producto/Evidencia:** Plan de acción grupal.
- **Tiempo:** 15 minutos

- **Rol docente:** Escucha, guía con preguntas: “¿Cómo garantizan que todos participen? ¿Qué harán si alguien necesita ayuda?”

• Actividad 2: “Circuito Integral en Equipo”

- **Objetivo:** Aplicar capacidades condicionales y coordinativas, y valores de convivencia en un desafío completo.
- **Instrucciones:**
 - Los grupos recorren estaciones con actividades como: carreras con obstáculos, ejercicios de equilibrio, lanzamientos de precisión y estiramientos.
 - Se evalúan mutuamente en cuanto a participación, respeto y esfuerzo.
- **Organización:** Grupos por turnos, observadores registran.
- **Producto/Evidencia:** Ejecución del circuito y evaluaciones de pares.
- **Tiempo:** 33 minutos
- **Rol docente:** Supervisa, motiva, promueve retroalimentación constructiva y destaca comportamientos ejemplares.

Diferenciación:

- Grupos adaptan actividades según necesidades individuales, con apoyo docente.
- Estudiantes con mayor destreza pueden apoyar a compañeros y fomentar el respeto.

Transición: Se preparan para la reflexión final y evaluación del proceso.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis: Cada estudiante completa un “ticket de salida” respondiendo: “¿Qué aprendí sobre mis capacidades físicas y mi papel en el equipo?”

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo aplicaste los principios de individualización en el trabajo en equipo?
- ¿Qué actitud contribuyó más a que el grupo trabajara bien?
- ¿Qué normas de convivencia te parecieron más importantes y por qué?

Retroalimentación: Docente comenta en conjunto las respuestas, reconoce avances y motiva la continuidad del cuidado personal y social en actividades físicas.

Transferencia: Se invita a los estudiantes a aplicar lo aprendido en sus deportes, recreación y vida diaria.

Tarea/Reto: Proponer una actividad motriz para compartir en casa o con amigos que involucre alguna capacidad y promueva valores.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1, actividad “Mi Evaluación Inicial” para conocer niveles de capacidades condicionales y coordinativas.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones, observación directa en actividades motrices, autoevaluación y coevaluación al final de cada sesión.
- **Sumativa:** Sesión 6, evaluación del desempeño en el “Circuito Integral en Equipo” y reflexión final “Ticket de salida”.

Criterios de evaluación:

- Identifica y aplica correctamente actividades motrices que desarrollan capacidades condicionales y coordinativas (objetivo 1).
- Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado en actividades grupales (objetivo 2).
- Participa activamente en el trabajo grupal respetando normas de convivencia democrática (objetivo 3).
- Diseña y aplica soluciones creativas en retos motrices grupales (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa del desempeño motriz y actitudes.
- Rúbrica para evaluación de trabajos en equipo y participación.
- Formatos de autoevaluación y coevaluación para reflexionar sobre aprendizajes y comportamiento.
- Registro de resultados en pruebas motrices iniciales y finales.

Evidencias de aprendizaje:

- Registros de pruebas físicas individuales.
- Planes escritos de estrategias grupales.
- Participación y desempeño en actividades motrices y juegos.
- Listas de normas de convivencia elaboradas y respetadas.
- Respuestas en reflexiones y tickets de salida.

Enriquecimientos

Inicio - Diagnostico

Evaluación Diagnóstica Inicial: Capacidades Condicionales y Coordinativas

Duración: 5-10 minutos

Objetivo: Identificar los conocimientos previos de los estudiantes sobre capacidades condicionales y coordinativas, así como sus actitudes para el trabajo en equipo y la convivencia democrática en actividades motrices.

Instrucciones para el docente:

- Realizar la evaluación al inicio de la primera sesión.
- Utilizar respuestas orales y breves para agilizar el proceso.

- Observar las respuestas para ajustar las actividades futuras a las necesidades del grupo.

Parte 1: Preguntas rápidas (Individual, 5 minutos)

- **Pregunta 1:** ¿Qué crees que son las capacidades condicionales? Nombra alguna que conozcas.
- **Pregunta 2:** ¿Qué entiendes por capacidades coordinativas? Menciona alguna actividad que creas que ayuda a desarrollarlas.
- **Pregunta 3:** ¿Por qué es importante respetar y ayudar a tus compañeros cuando hacen ejercicios en equipo?

Parte 2: Mini actividad práctica en grupo (3-5 minutos)

Formar grupos de 3-4 estudiantes y pedirles que realicen esta breve dinámica:

- **Reto:** Pasar una pelota de mano a mano en círculo sin que se caiga, aumentando el ritmo poco a poco.
- Observar cómo se comunican, coordinan y respetan el turno de cada uno.
- Luego, preguntar: ¿Qué habilidades o capacidades creen que usaron para lograrlo?

Registro para el docente

Aspecto Evaluado	Indicadores	Observaciones
Conocimiento sobre capacidades condicionales	Identificación de términos y ejemplos	Ej. menciona fuerza, resistencia, velocidad, etc.
Conocimiento sobre capacidades coordinativas	Reconocimiento de coordinación, equilibrio, ritmo, etc.	Ej. menciona actividades que requieren precisión o coordinación
Actitudes en trabajo en equipo	Respeto, solidaridad, comunicación durante la dinámica	Ej. turnarse, animarse, cuidar la pelota

Esta evaluación rápida permitirá al docente adaptar las siguientes sesiones para reforzar conceptos y promover actitudes positivas desde el inicio.

Recomendaciones - Tecnología

Recomendaciones para Integrar Tecnología e Inteligencia Artificial en el Plan de Clase

Fase de Inicio

- **Herramienta:** YouTube o plataforma educativa como Khan Academy (video educativo sobre coordinación motriz)
- **Implementación:** El docente proyecta un video breve y adaptado para estudiantes de secundaria que explique las capacidades condicionales y coordinativas con ejemplos visuales y deportivos.
- **Contribución a objetivos:** Motiva e introduce el tema, facilitando la comprensión inicial y relacionando la teoría con la práctica deportiva cotidiana. Favorece la activación de conocimientos previos mediante la visualización y discusión del video.

Nivel SAMR: Sustitución – reemplaza una explicación tradicional con un video digital.

- **Herramienta:** Mentimeter o Kahoot! (plataforma para preguntas interactivas en vivo)

Implementación: El docente utiliza estas aplicaciones para hacer preguntas rápidas y en tiempo real sobre las capacidades físicas, permitiendo que los estudiantes respondan desde sus dispositivos móviles o computadoras.

Contribución a objetivos: Activa conocimientos previos de forma interactiva y fomenta la participación de todos los estudiantes, promoviendo un ambiente colaborativo y democrático.

Nivel SAMR: Aumento – mejora la participación y motivación sin cambiar sustancialmente la tarea.

Fase de Desarrollo

- **Herramienta:** Aplicación móvil gratuita para medición de tiempos y movimientos, como "Stopwatch Timer" o "Coach's Eye" para grabar y analizar movimientos

Implementación: Los estudiantes, en parejas, utilizan un smartphone o tablet para cronometrar y grabar las pruebas motrices (correr 20 metros, equilibrio, reacción). Se les enseña a usar la app para medir con precisión y revisar sus movimientos en cámara lenta.

Contribución a objetivos: Permite una autoevaluación más precisa y visual, facilita la comprensión individualizada de sus capacidades y fomenta la responsabilidad y autocuidado al analizar su propia ejecución.

Nivel SAMR: Modificación – la tecnología permite rediseñar la actividad para incluir autoevaluación visual y análisis detallado.

- **Herramienta:** Google Sheets o Microsoft Excel (hoja de cálculo para registro y análisis de resultados)

Implementación: Cada pareja registra sus resultados en una hoja compartida digital, donde pueden observar gráficos automáticos de su progreso inicial.

Contribución a objetivos: Facilita la organización de datos personales, promueve la individualización y el análisis colectivo, y ayuda a los estudiantes a interpretar sus resultados para planificar mejoras.

Nivel SAMR: Aumento – mejora la eficiencia en el registro y análisis sin cambiar la naturaleza de la tarea.

Fase de Cierre

- **Herramienta:** Padlet o Jamboard (tablero digital colaborativo)

Implementación: Al final de la sesión, los estudiantes escriben en un tablero digital sus reflexiones sobre la importancia de la coordinación y la responsabilidad grupal, así como propuestas para mejorar el trabajo en equipo y el cuidado personal.

Contribución a objetivos: Promueve la interacción grupal, la expresión democrática, el respeto por las ideas de otros y la construcción colectiva de normas para convivencia y ciudadanía.

Nivel SAMR: Modificación – rediseña la reflexión grupal integrando tecnología colaborativa que permite interacción en tiempo real.

- **Herramienta:** Chatbot educativo básico o asistente virtual simple (ej. Google Assistant o chatbot integrado en plataforma educativa)

Implementación: El docente propone a los estudiantes consultar dudas frecuentes sobre capacidades físicas y coordinativas mediante un chatbot o asistente virtual, que responde con explicaciones sencillas y ejemplos.

Contribución a objetivos: Fomenta la autonomía en el aprendizaje, la responsabilidad de buscar información y el desarrollo de actitudes de respeto al consultar y validar información confiable.

Nivel SAMR: Redefinición – crea una nueva forma de interacción educativa que no sería posible sin la IA integrada.

Recomendaciones - Competencias

1. Competencias Cognitivas

Para estudiantes de 12-15 años, el plan de clase puede potenciar competencias cognitivas clave como:

- **Pensamiento Crítico:** para analizar sus propias capacidades físicas y evaluar resultados.
- **Resolución de Problemas:** al plantear retos motrices y buscar estrategias para mejorar.
- **Creatividad:** para diseñar formas innovadoras de ejercitarse o superar desafíos motrices.

Modificaciones específicas:

- Incorporar una breve sesión al final de cada actividad física donde los estudiantes reflexionen sobre qué funcionó, qué no y por qué, promoviendo pensamiento crítico.
- Proponer retos motrices en equipo donde deban ajustar estrategias sobre la marcha para mejorar el desempeño (p.ej. variaciones en el juego con obstáculos o tiempos).
- Fomentar que los estudiantes creen pequeñas rutinas o ejercicios que combinen diferentes capacidades condicionales y coordinativas, estimulando la creatividad.

Técnicas de facilitación para el docente:

- Preguntas abiertas que inviten a la reflexión: “¿Qué notaron sobre su equilibrio cuando intentaron la prueba? ¿Cómo podrían mejorar?”
- Uso de diarios o registros personales para anotar observaciones y progresos, apoyando el metacognición.
- Dinámicas de “pensar en pareja” para intercambiar ideas y soluciones antes de compartir en plenaria.

2. Competencias Interpersonales

El trabajo en equipo y la interacción social son centrales en el plan, por lo que se recomienda:

- **Estrategias de trabajo colaborativo:** organizar a los estudiantes en parejas o pequeños grupos para realizar evaluaciones y retos, promoviendo la cooperación y la responsabilidad compartida.
- Establecer roles rotativos dentro de los grupos (cronometrista, evaluador, motivador) para que todos participen activamente y desarrollen habilidades de comunicación y liderazgo.

- Promover debates breves post-actividad donde reflexionen sobre la importancia del respeto, la solidaridad y la responsabilidad en el cumplimiento de las normas y el apoyo mutuo.

Puntos de reflexión adaptados al nivel:

- “¿Cómo se sintieron al depender de su compañero para medir su desempeño? ¿Qué aprendieron sobre confiar y apoyar al otro?”
- “¿Qué dificultades encontraron al trabajar en equipo y cómo las superaron?”
- “¿Por qué es importante respetar las reglas en los juegos para que todos se sientan incluidos y seguros?”

3. Actitudes y Valores

El plan ya incluye actitudes como responsabilidad y cuidado, que pueden potenciarse con momentos específicos y preguntas de reflexión:

- **Sesión 1 (Inicio):** Reflexionar sobre la importancia del autocuidado y respeto al cuerpo y a los demás antes de comenzar las actividades.
- **Sesiones intermedias:** Dedicar 5 minutos al final para que cada estudiante comparta un aprendizaje sobre la actitud que adoptó (p.ej., perseverancia, solidaridad).
- **Sesión final:** Realizar un círculo de diálogo donde expresen cómo el trabajo en equipo y las normas contribuyen a una convivencia democrática y a la construcción de ciudadanía.

Preguntas de reflexión o actividades breves:

- “¿Cómo te cuidaste hoy para rendir mejor? ¿Qué hiciste para apoyar a tu compañero?”
- “¿Qué aprendiste sobre la importancia de ser responsable en las actividades físicas y en la vida diaria?”
- “¿Cómo puede el respeto por las reglas y el compañerismo ayudar a mejorar nuestro grupo y nuestra comunidad?”