

Movimiento y Control Corporal: Explorando mi cuerpo en acción

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de secundaria comprendan y apliquen nociones básicas sobre el cuerpo humano, tales como el ajuste postural, conciencia segmentaria, direccionalidad, lateralidad, equilibrio, imagen corporal, tono muscular y ubicación espacio-tiempo. A través de actividades físicas y juegos colaborativos, los estudiantes desarrollarán control corporal, coordinación y seguridad en la práctica deportiva y lúdica.

El aprendizaje se centra en la experiencia activa, fomentando la colaboración y la responsabilidad compartida para alcanzar metas comunes. Estas habilidades son fundamentales para mejorar el desempeño físico, prevenir lesiones y promover hábitos saludables que impactan positivamente en su vida diaria, tanto en el deporte como en otras actividades cotidianas.

Además, este plan contribuye a fortalecer la conciencia corporal y espacial, habilidades clave en el desarrollo integral de adolescentes, facilitando su autoconocimiento y autoestima, así como la interacción social mediante el trabajo en equipo.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y describir las nociones básicas del cuerpo (ajuste postural, conciencia segmentaria, direccionalidad, lateralidad, equilibrio, imagen corporal, tono muscular y ubicación espacio-tiempo) mediante actividades colaborativas.
- Aplicar las nociones básicas del cuerpo en juegos y ejercicios físicos para mejorar el control corporal y la coordinación motriz.
- Analizar la importancia del control corporal y la seguridad en la práctica física para prevenir lesiones.
- Colaborar eficazmente en grupos pequeños para alcanzar metas comunes en actividades físicas y deportivas.
- Reflexionar sobre el propio aprendizaje y desempeño corporal para identificar áreas de mejora y fortalezas.

Recursos Necesarios

- Conos y marcadores (al menos 20 unidades)
- Cuerdas para delimitar espacios (4 cuerdas de 5 metros)
- Colchonetas para ejercicios de suelo (una por cada 3 estudiantes)
- Balones de diferentes tamaños y pesos (5 unidades)
- Silbato para docente

- Reloj o cronómetro digital
- Carteles con imágenes y definiciones de nociones básicas del cuerpo (8 carteles)
- Hojas y lápices para registro de reflexión
- Proyector y computadora para videos cortos (opcional)
- Espacio amplio para actividades físicas (gimnasio o patio escolar)

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre partes del cuerpo y movimientos generales.
- Habilidades motrices básicas como caminar, correr, saltar y lanzar.
- Experiencia previa en trabajo en equipo y actividades grupales simples.
- Comprensión básica de instrucciones verbales y respeto por normas de convivencia.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo mi cuerpo y sus movimientos

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que el objetivo es conocer nuestro cuerpo y cómo se mueve para mejorar nuestro control y coordinación en actividades físicas.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: “¿Cuántos movimientos diferentes puedes hacer con tus brazos y piernas? ¿Sabes qué partes del cuerpo están involucradas?”

Estudiantes: Responden en grupos pequeños, mencionando movimientos y partes del cuerpo.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra un video corto (2 minutos) con atletas realizando movimientos complejos y pregunta: “¿Cómo creen que dominan esos movimientos? ¿Qué partes del cuerpo controlan más?”

Estudiantes: Observan y comentan sus impresiones en plenaria.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con la vida diaria: “Saber controlar nuestro cuerpo nos ayuda a jugar mejor, evitar accidentes y sentirnos seguros en cualquier actividad.”

Estudiantes: Relacionan con sus experiencias deportivas o recreativas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

90 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta los 8 conceptos básicos con carteles y una breve explicación colaborativa. Los estudiantes forman grupos de 4 para discutir y nombrar ejemplos de cada noción.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: “Circuito de conciencia corporal”

- **Objetivo:** Reconocer ajuste postural, conciencia segmentaria y equilibrio.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, los estudiantes recorren un circuito con estaciones específicas donde deben realizar ejercicios:
 - Estación 1: Mantener postura correcta en posición de pie (ajuste postural)
 - Estación 2: Movimientos segmentarios (mover solo brazos, luego solo piernas)
 - Estación 3: Ejercicios de equilibrio sobre una pierna
- **Organización:** Grupos de 4, rotando estaciones.
- **Producto:** Observación grupal y registro de sensaciones en hoja.
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol docente:** Observa, corrige posturas, formula preguntas como “¿Cómo sientes el equilibrio en tu cuerpo?” “¿Qué partes se mueven más?”

Actividad 2: “Juego de la dirección y lateralidad”

- **Objetivo:** Aplicar direccionalidad y lateralidad en movimiento.
- **Instrucciones:** El docente dicta órdenes verbales que indican mover brazos o piernas a la derecha, izquierda, adelante o atrás. Los estudiantes deben reaccionar rápido y en equipo para coordinar movimientos sin chocar.
- **Organización:** Grupos de 4-5 estudiantes.
- **Producto:** Ejecución coordinada y sin errores del juego.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Motiva, corrige y hace preguntas: “¿Cómo supiste qué lado mover?” “¿Qué fue más difícil coordinar?”

Actividad 3: “Reflexión grupal y registro”

- **Objetivo:** Reflexionar sobre imagen corporal y tono muscular.
- **Instrucciones:** En grupo, discuten cómo se sintieron en el circuito y juego; registran en hoja dos aspectos que les gustaron y uno que quieren mejorar.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Registro escrito grupal.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Facilita la reflexión, escucha y ofrece retroalimentación.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes: diseñan una estación adicional para el circuito, proponiendo un nuevo ejercicio relacionado con el equilibrio o tono muscular.
- Estudiantes que requieren apoyo: trabajan con el docente en ejercicios simplificados y reciben ayuda para registrar sus reflexiones.

Transiciones:

Al terminar cada actividad, el docente guía a los estudiantes a sentarse en círculo para compartir aprendizajes, facilitando la conexión entre ejercicios y nociones nuevas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

15 minutos

Síntesis:

Docente: Propone un “Mapa mental colectivo” en el pizarrón con los conceptos aprendidos y ejemplos aportados por estudiantes.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué noción del cuerpo te pareció más fácil de entender y por qué?
- ¿En qué actividad sentiste que mejoraste tu control corporal?
- ¿Cómo puedes aplicar lo aprendido fuera de la clase?

Retroalimentación:

Docente: Ofrece comentarios positivos resaltando esfuerzos y sugerencias para fortalecer áreas de oportunidad.

Transferencia:

Docente: Anuncia que la próxima sesión profundizarán en la coordinación y juegos de equipo para aplicar estas nociones en situaciones más dinámicas.

Tarea o reto:

Docente: Invita a los estudiantes a observar durante la semana cómo usan el control corporal en alguna actividad diaria o deportiva y anotarlo para compartir.

Sesión 2: Coordinación y juego en equipo con conciencia corporal

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda la sesión anterior y explica que hoy se trabajará en coordinación y ubicación espacio-tiempo en juegos colaborativos.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: “¿Qué aprendimos sobre equilibrio y lateralidad? ¿Cómo creen que nos ayuda en deportes o juegos?”

Estudiantes: Responden en parejas y comparten al grupo.

Motivación y enganche:

Docente: Propone un reto: “Vamos a jugar un juego donde para ganar necesitamos coordinarnos y estar atentos a nuestra posición y movimientos.”

Contextualización:

Docente: Explica que estas habilidades se usan en deportes como fútbol, baloncesto y en actividades cotidianas como caminar en espacios concurridos.

Estudiantes: Relacionan con experiencias propias.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

95 minutos

Actividad 1: “Carrera de relevos con control postural”

- **Objetivo:** Aplicar ajuste postural y control corporal bajo presión de tiempo.

- **Instrucciones:** En equipos de 5, los estudiantes realizan una carrera de relevos donde deben mantener postura correcta al correr y al entregar el testigo (un balón pequeño). El docente señala errores y corrige.
- **Organización:** Grupos de 5 estudiantes.
- **Producto:** Ejecución del relevo con control postural.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Observa, corrige, fomenta la cooperación y seguridad en la entrega del balón.

Actividad 2: “Juego de la coordinación y ubicación espacio-temporal”

- **Objetivo:** Mejorar la coordinación y ubicación espacio-temporal trabajando en equipo.
- **Instrucciones:** Se delimita un área. Los estudiantes deben pasar un balón sin que toque el suelo, usando solo tres toques por equipo, y ubicarse estratégicamente para evitar que el balón salga del área. El grupo debe comunicarse y ajustar posiciones constantemente.
- **Organización:** Grupos de 5 estudiantes.
- **Producto:** Juego coordinado con pases exitosos y adecuada ubicación.
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Rol docente:** Facilita el juego, hace preguntas: “¿Cómo se comunican para ubicarse? ¿Qué ajustes hacen ante el movimiento del balón?”

Actividad 3: “Autoevaluación grupal”

- **Objetivo:** Reflexionar sobre el trabajo en equipo y control corporal.
- **Instrucciones:** En equipos, los estudiantes completan una lista de cotejo con preguntas sobre su desempeño y colaboración.
- **Organización:** Grupos de 5.
- **Producto:** Lista de cotejo completada.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Apoya el proceso y responde dudas.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados: Proponen estrategias para mejorar la comunicación y la coordinación en el juego.
- Estudiantes con dificultades: Reciben apoyo con roles específicos dentro del equipo menos demandantes físicamente, y apoyo en la autoevaluación.

Transiciones:

El docente guía a los estudiantes a formar un círculo para compartir aprendizajes de las actividades y conectar con la siguiente sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

15 minutos

Síntesis:

Docente: Conduce una lluvia de ideas para sintetizar cómo el control corporal y la colaboración impactaron en el juego y qué aprendieron sobre su cuerpo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué parte de la carrera de relevos te ayudó a mejorar tu postura?
- ¿Cómo influyó la comunicación en la coordinación del juego?
- ¿Qué habilidad corporal quieres seguir practicando?

Retroalimentación:

Docente: Proporciona comentarios específicos a cada grupo destacando logros y puntos a mejorar.

Transferencia:

Docente: Anima a practicar estas habilidades en actividades deportivas extracurriculares o en juegos con amigos.

Tarea o reto:

Docente: Invita a observar su postura y coordinación mientras realizan alguna actividad física en casa o en la calle, y preparar una breve descripción para la próxima sesión.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la primera sesión con la pregunta detonadora para conocer conocimientos previos.
- **Formativa:** Durante las actividades en desarrollo, observando la ejecución motriz, la colaboración en grupo y la reflexión escrita.
- **Sumativa:** En la sesión final (no mostrada aquí) mediante una evaluación práctica y reflexión final que demuestre el dominio de las nociones básicas y su aplicación en actividades físicas.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y describe correctamente las nociones básicas del cuerpo (objetivo 1).
- Aplica las nociones básicas en actividades físicas con control y coordinación (objetivo 2).
- Demuestra conciencia de la importancia del control corporal y seguridad en la práctica (objetivo 3).
- Participa activamente y colabora en equipo para alcanzar objetivos comunes (objetivo 4).
- Reflexiona críticamente sobre su aprendizaje y desempeño (objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante actividades físicas.
- Registro de reflexión grupal e individual.
- Rúbrica para evaluar participación, control corporal y colaboración.
- Autoevaluación y coevaluación en grupos.

Evidencias de aprendizaje:

- Registros escritos de reflexiones y autoevaluaciones.
- Desempeño en circuitos y juegos con aplicación de nociones básicas.
- Participación activa y colaborativa en actividades grupales.
- Mapa mental colectivo y síntesis grupal.

Enriquecimientos

Desarrollo - Tareas

Tareas Estructuradas para la Fase de Desarrollo

Las siguientes tareas están diseñadas para desarrollarse durante las 6 sesiones de 2 horas cada una, fomentando el Aprendizaje Colaborativo y el logro de los objetivos basados en el DBA. Cada tarea promueve la interacción grupal, la reflexión y la aplicación práctica de los conceptos de movimiento y control corporal.

Tarea	Instrucciones	Tiempo Estimado	Producto Esperado	Objetivo Conectado
1. Juego de Conciencia Segmentaria en Equipo	• Formar grupos de 4-5 estudiantes. • Cada grupo debe crear una secuencia de movimientos que destaque distintas partes del cuerpo (brazos, piernas, torso, cabeza). • Practicar la secuencia en conjunto, asegurando que todos reconozcan y controlen los segmentos corporales involucrados. • Presentar la secuencia al resto del grupo, explicando la conciencia segmentaria aplicada.	30 minutos	Presentación grupal de la secuencia y explicación	Reconocer y aplicar la conciencia segmentaria en movimientos corporales

2. Circuito de Equilibrio y Ajuste Postural	• En equipos, diseñar un circuito con estaciones que desafíen el equilibrio y el ajuste postural (por ejemplo, caminar sobre líneas, mantener posturas estáticas). • Cada equipo practica y ajusta su circuito, promoviendo la colaboración para mejorar la seguridad y eficacia. • Realizar el circuito intercambiando roles entre participantes (ejecutor, observador, entrenador).	40 minutos	Ejecutar y mejorar un circuito de equilibrio con enfoque en ajuste postural	Aplicar el equilibrio y ajuste postural en contextos dinámicos
3. Juego Colaborativo de Direccionalidad y Lateralidad	• Dividirse en grupos y crear un juego simple (como "sigue al líder" o "captura la bandera") que implique movimientos dirigidos y uso intencional de derecha e izquierda. • Incluir reglas que promuevan el reconocimiento de la lateralidad y la direccionalidad. • Jugar en equipos, fomentando la comunicación y apoyo mutuo para cumplir las reglas.	30 minutos	Desarrollo y ejecución de un juego que integre direccionalidad y lateralidad	Reconocer y aplicar nociones de lateralidad y direccionalidad en actividades físicas
4. Dinámica de Imagen Corporal y Tono Muscular	• En equipos, realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento que permitan sentir y ajustar el tono muscular. • Discutir en grupo cómo perciben su imagen corporal durante y después de los ejercicios. • Crear un pequeño cartel o infografía grupal que refleje los aprendizajes sobre imagen corporal y tono muscular.	30 minutos	Cartel o infografía grupal sobre imagen corporal y tono muscular	Integrar conciencia de imagen corporal y tono muscular en la práctica física

5. Actividad de Ubicación Espacio-Tiempo en Juegos de Coordinación	• Formar grupos y diseñar un juego de coordinación que incluya elementos de ubicación espacio-temporal (por ejemplo, pasar un objeto en secuencia y a ritmo determinado). • Practicar y ajustar la actividad para mejorar la sincronización y ubicación en el espacio. • Ejecutar la actividad frente a otros grupos, recibiendo retroalimentación colectiva.	40 minutos	Juego colaborativo que evidencia control de ubicación espacio-temporal	Aplicar el control de ubicación espacio-temporal en actividades coordinadas
--	---	------------	--	---

Estas tareas están pensadas para ser progresivas, incrementando la complejidad y el nivel de colaboración entre los estudiantes, asegurando que cada uno participe activamente y reflexione sobre su propio movimiento y control corporal.