

Maratón Competitiva y Juegos Tradicionales: Gimnasia Básica para el Desarrollo Motriz y Atlético

Ciencias de la Educación | Licenciatura en educación física, recreación y deporte | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes universitarios de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, con el propósito de integrar conocimientos científicos, pedagógicos y tecnológicos en la planificación y ejecución de formas gimnásticas competitivas y juegos tradicionales. A través de un enfoque colaborativo, los estudiantes desarrollarán habilidades psicomotrices y conductas atléticas en espacios abiertos, fomentando la cultura física y recreativa en la sociedad nicaragüense.

El plan enfatiza la participación activa y el trabajo en equipo, promoviendo la creatividad y la investigación aplicada para resolver problemas prácticos en contextos reales. Los estudiantes aplicarán tecnologías informáticas para fortalecer su aprendizaje y desempeño profesional, integrando teoría y práctica en actividades que estimulan el desarrollo integral del cuerpo y la mente. Este aprendizaje es relevante para su futura labor como educadores físicos, facilitadores de recreación y promotores del deporte, contribuyendo al bienestar y desarrollo psicológico y motor de la comunidad.

Objetivos de Aprendizaje

- Aplicar conocimientos científicos y pedagógicos en la planificación y ejecución de formas gimnásticas competitivas y juegos tradicionales.
- Integrar herramientas tecnológicas para fortalecer el aprendizaje y la gestión de actividades físicas y deportivas.
- Desarrollar capacidades motrices y conductas atléticas a través de la práctica colaborativa en espacios abiertos.
- Promover la cultura investigadora para la resolución de problemas en contextos educativos y deportivos.
- Fomentar la creatividad y el trabajo en equipo en la enseñanza y práctica de la gimnasia básica y juegos tradicionales.

Recursos Necesarios

- Espacio abierto amplio (cancha o campo deportivo) para actividades físicas.
- Materiales para gimnasia básica: colchonetas (10 unidades), aros (10), conos (20), cuerdas para saltar (10).
- Equipos deportivos y materiales para juegos tradicionales (balones, petancas, sacos para carreras de costal).
- Dispositivo móvil o computadora con acceso a internet para uso de aplicaciones educativas y grabación de actividades (1 por grupo).
- Proyector portátil y altavoz para presentaciones y visualización de videos (1 unidad).

- Hojas impresas con reglas y descripciones de formas gimnásticas y juegos tradicionales.
- Plantillas para registro de observación y autoevaluación (impresas).
- Aplicaciones digitales recomendadas: Kahoot para evaluaciones formativas, Google Drive para trabajo colaborativo y registro de evidencias.

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos previos sobre fundamentos de la educación física, recreación y deportes.
- Habilidades motrices básicas adquiridas en cursos anteriores de gimnasia o actividades físicas.
- Experiencia mínima en trabajo en equipo y dinámica de grupos pequeños.
- Familiaridad con el uso de tecnologías digitales básicas (uso de smartphones, aplicaciones de colaboración).
- Comprensión de la importancia de la cultura física y recreativa en la sociedad.

Actividades

Sesión 1: Introducción a Formas Gimnásticas Competitivas y Juegos Tradicionales

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Presentar el tema central y motivar a los estudiantes a involucrarse activamente en la planificación y práctica de formas gimnásticas y juegos tradicionales, destacando su importancia en la cultura física y motriz.

Activación de conocimientos previos

- **Docente:** "¿Qué experiencias han tenido ustedes con la gimnasia básica o juegos tradicionales? ¿Cómo creen que estas actividades contribuyen a su formación profesional y personal?"
- **Estudiantes:** Realizan una lluvia de ideas en plenaria, compartiendo experiencias previas y expectativas.

Motivación y enganche

- **Docente:** Presenta un video corto (3 minutos) con imágenes de maratones gimnásticos y juegos tradicionales en Nicaragua resaltando la participación comunitaria y los beneficios físicos y sociales.
- **Estudiantes:** Observan y comentan brevemente sus impresiones.

Contextualización

- **Docente:** Explica cómo las formas gimnásticas y juegos tradicionales son herramientas para desarrollar capacidades motrices y conductas atléticas, especialmente en espacios abiertos, y cómo esto se relaciona con su futuro profesional y la sociedad nicaragüense.

- **Estudiantes:** Relacionan esta información con su contexto y futuro laboral.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido

Docente: Divide a los estudiantes en grupos de 4 y proporciona una lectura breve (2 páginas) que describe las formas gimnásticas competitivas y los juegos tradicionales más relevantes, junto con sus beneficios motrices y psicológicos. Los grupos leen y discuten el contenido.

Actividad 1: Análisis y discusión colaborativa

- **Objetivo:** Aplicar conocimientos científicos y pedagógicos en la identificación de formas gimnásticas y juegos tradicionales.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo analiza la lectura y elabora un listado con las características principales de cada forma y juego.
 - Discuten en grupo cómo cada actividad contribuye al desarrollo motriz y atlético.
 - Preparan una breve presentación oral (3 minutos) para compartir con el resto de la clase.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes)
- **Producto:** Listado escrito y presentación oral breve
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilita la discusión, formula preguntas guía: "¿Qué capacidades motrices se trabajan en esta forma gimnástica? ¿Cómo podría implementarse en un espacio abierto?"

Actividad 2: Planificación en equipo

- **Objetivo:** Diseñar una propuesta inicial para una actividad de maratón gimnástico o juego tradicional considerando aspectos motrices y actitudinales.
- **Instrucciones:**
 - En el mismo grupo, los estudiantes planifican una actividad que incluya al menos dos formas gimnásticas y un juego tradicional, considerando materiales, espacio, tiempo y roles.
 - Registran la planificación en una plantilla digital compartida.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes)
- **Producto:** Planificación escrita en plantilla digital
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Observa el proceso, apoya con sugerencias sobre organización y viabilidad, fomenta la integración de elementos tecnológicos.

Diferenciación

- Estudiantes que terminan antes: Elaboran un breve video explicativo usando su dispositivo móvil sobre la actividad planificada.
- Estudiantes que requieren apoyo: Reciben guía personalizada para estructurar la planificación, con ejemplos visuales y apoyo en el manejo de la plantilla digital.

Transición

Docente: "Ahora que hemos desarrollado una propuesta inicial, en la siguiente sesión pondremos en práctica y evaluaremos estas actividades para perfeccionarlas."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Cada grupo comparte una idea clave de lo aprendido mediante un "ticket de salida" escrito en una tarjeta.
- **Reflexión metacognitiva:**
 - ¿Cómo contribuye la planificación colaborativa al desarrollo de actividades físicas efectivas?
 - ¿Qué habilidades psicomotrices identificaron que son clave en las formas gimnásticas?
- **Retroalimentación:** El docente comenta los puntos fuertes y áreas de mejora de las propuestas, destacando la importancia del enfoque colaborativo.
- **Transferencia:** Se anticipa que en la próxima sesión se realizará la práctica y ajuste de las actividades diseñadas.
- **Tarea:** Investigar de manera individual un juego tradicional nicaragüense no tratado en clase, describiendo sus beneficios motrices y sociales para compartir en la próxima sesión.

Sesión 2: Implementación Práctica y Evaluación Formativa de Formas Gimnásticas y Juegos Tradicionales

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

- **Docente:** Recibe a los estudiantes y les pide compartir brevemente la investigación individual sobre juegos tradicionales (2 minutos por grupo en plenaria).
- **Estudiantes:** Presentan y comentan la diversidad de juegos tradicionales investigados.
- **Propósito:** Conectar la investigación previa con la práctica a realizar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido

Docente: Explica las pautas de seguridad, roles de observación y criterios para la autoevaluación y coevaluación durante la práctica.

Actividad 1: Ejecución práctica en grupos

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades psicomotrices y conductas atléticas mediante la ejecución de la planificación colaborativa.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo ejecuta su actividad planificada en el espacio abierto, rotando entre estaciones si aplica.
 - Los integrantes asumen roles de participantes, observadores y registradores.
- **Organización:** Grupos de 4, con roles rotativos
- **Producto:** Registro de observación y autoevaluaciones al finalizar la práctica
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol docente:** Supervisa, guía correcciones, fomenta el feedback constructivo entre pares, atiende dificultades motrices o de coordinación.

Actividad 2: Evaluación colaborativa y ajuste

- **Objetivo:** Promover la reflexión y mejora continua a través de la coevaluación y autoevaluación.
- **Instrucciones:**
 - Los grupos analizan sus registros y discuten aspectos a mejorar, proponiendo ajustes para optimizar la actividad.
 - Documentan las mejoras en la plantilla digital inicial.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes)
- **Producto:** Documento con ajustes y reflexiones
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Facilita la discusión con preguntas: "¿Qué dificultades encontraron? ¿Cómo pueden mejorar la dinámica o la ejecución?"

Diferenciación

- Estudiantes avanzados: Proponen variaciones creativas para incrementar la dificultad o inclusión de tecnología en la actividad.
- Estudiantes con dificultades: Reciben apoyo en la ejecución motriz y retroalimentación personalizada.

Transición

Docente: "Tomando en cuenta las experiencias prácticas y reflexiones, en la próxima sesión profundizaremos en técnicas específicas para potenciar la conducta atlética y el trabajo colaborativo."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Realizan un mapa mental colectivo en pizarra digital con los aprendizajes clave de las prácticas de hoy.
- **Reflexión metacognitiva:**
 - ¿Cómo influyó el trabajo colaborativo en la ejecución de las actividades?
 - ¿Qué habilidades motrices sienten que han mejorado?
- **Retroalimentación:** Comentarios positivos y recomendaciones para continuar mejorando el desempeño.
- **Transferencia:** Preparación para integrar tecnología y creatividad en las próximas sesiones.
- **Tarea:** Reflexionar en el diario personal sobre la importancia de la cultura física y recreativa en el contexto nicaragüense.

Sesión 3: Técnicas Avanzadas y Creatividad en la Gimnasia Competitiva y Juegos Tradicionales

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

- **Docente:** Solicita un resumen breve de las sesiones anteriores para conectar aprendizajes.
- **Estudiantes:** Comparten en grupos pequeños, luego resumen en plenaria.
- **Propósito:** Consolidar conocimientos y preparar el terreno para técnicas avanzadas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido

Docente: Introduce técnicas motrices avanzadas para mejorar la precisión y coordinación en formas gimnásticas y reglas para la integración creativa de juegos tradicionales.

Actividad 1: Taller práctico por estaciones

- **Objetivo:** Potenciar habilidades psicomotrices y creatividad en la ejecución.
- **Instrucciones:**
 - Organizar estaciones con ejercicios motrices avanzados y retos creativos vinculados con juegos tradicionales.
 - Los grupos rotan entre estaciones, aplicando las técnicas y proponiendo variaciones creativas.
- **Organización:** Grupos pequeños, rotación programada
- **Producto:** Registro en plantilla digital con observaciones y propuestas creativas
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Asiste en la ejecución, ofrece retroalimentación técnica y creativa, fomenta la innovación.

Actividad 2: Presentación de propuestas creativas

- **Objetivo:** Comunicar y argumentar ideas innovadoras para actividades gimnásticas y recreativas.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo expone su propuesta creativa y motiva su aplicación en contextos educativos.
 - Reciben preguntas y sugerencias del resto de compañeros.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Presentación oral y documento resumen
- **Tiempo:** 5 minutos
- **Rol docente:** Modera la discusión, destaca aportes relevantes y conecta con objetivos del curso.

Diferenciación

- Estudiantes con mayor dominio: Lideran la creación de variaciones y propuestas tecnológicas.
- Estudiantes que requieren apoyo: Reciben ejemplos visuales y apoyo para expresar ideas.

Transición

Docente: "Con estas técnicas avanzadas y creatividad, en la próxima sesión desarrollaremos un proyecto colaborativo integrador."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Elaboración conjunta de un cuadro resumen de técnicas y elementos creativos aprendidos.
- **Reflexión metacognitiva:**
 - ¿Cómo pueden estas técnicas mejorar la experiencia de los estudiantes en gimnasia y juegos?
 - ¿Qué rol tiene la creatividad en la cultura física?
- **Retroalimentación:** Comentarios inmediatos sobre participación y aportes.
- **Transferencia:** Preparar materiales para la ejecución del proyecto colaborativo en la próxima sesión.
- **Tarea:** Buscar ejemplos de integración tecnológica en la actividad física para compartir.

Sesión 4: Proyecto Colaborativo de Maratón Gimnástico y Juegos Tradicionales (Planificación Avanzada)

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

- **Docente:** Revisa brevemente el resumen de técnicas y creatividad para motivar el inicio del proyecto.
- **Estudiantes:** En grupos, establecen roles específicos para la planificación del proyecto.
- **Propósito:** Organizar el trabajo colaborativo para diseñar un maratón competitivo y recreativo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido

Docente: Explica la importancia de la planificación detallada en eventos deportivos y recreativos, enfatizando la integración de tecnología y evaluación continua.

Actividad 1: Diseño integral del maratón y juegos

- **Objetivo:** Integrar conocimientos para el diseño completo de un evento de maratón gimnástico y juegos tradicionales.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo elabora un plan integral que incluya: secuencia de actividades, materiales, roles, logística, criterios de evaluación y uso tecnológico.
 - Utilizan herramientas digitales colaborativas para registrar y compartir el plan.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes)
- **Producto:** Documento digital con planificación integral
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Monitorea avances, sugiere mejoras, asegura que se cumplan criterios pedagógicos y técnicos.

Actividad 2: Presentación preliminar

- **Objetivo:** Comunicar la propuesta y recibir retroalimentación para mejora.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta su plan (5 minutos) y responde preguntas.
 - Reciben retroalimentación constructiva de compañeros y docente.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Presentación oral y acta de retroalimentación
- **Tiempo:** 5 minutos
- **Rol docente:** Facilita la retroalimentación y orienta el ajuste de los planes.

Diferenciación

- Estudiantes avanzados: Proponen herramientas tecnológicas para la gestión del evento.
- Estudiantes con dificultades: Reciben apoyo para estructurar la planificación y uso básico de herramientas digitales.

Transición

Docente: "La próxima sesión será la ejecución práctica de su proyecto colaborativo, preparando la logística y roles."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Resumen grupal de compromisos para la ejecución del proyecto.
- **Reflexión metacognitiva:**
 - ¿Qué aprendieron sobre la planificación de eventos deportivos y recreativos?
 - ¿Cómo se están preparando para trabajar colaborativamente en la ejecución?
- **Retroalimentación:** Comentarios motivadores y sugerencias sobre la organización.
- **Transferencia:** Preparar materiales y roles para la próxima sesión práctica.
- **Tarea:** Ensayar individualmente las formas gimnásticas asignadas.

Sesión 5: Ejecución del Maratón Gimnástico y Juegos Tradicionales

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

- **Docente:** Explica las normas de seguridad, puntualidad y responsabilidad durante la ejecución.
- **Estudiantes:** Revisan roles y materiales, organizan el espacio.
- **Propósito:** Garantizar una ejecución organizada y segura del proyecto colaborativo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad única: Ejecución del evento

- **Objetivo:** Desarrollar capacidades motrices y conductas atléticas mediante la práctica efectiva y colaborativa.
- **Instrucciones:**
 - Los grupos llevan a cabo el maratón gimnástico y juegos tradicionales según su planificación.
 - Todos los estudiantes participan activamente en roles definidos: atletas, jueces, organizadores, reporteros (uso de tecnología para registro).
 - Se documentan evidencias mediante grabaciones, fotografías y registro escrito.
- **Organización:** Grupos colaborativos con roles rotativos
- **Producto:** Registro multimedia y escrito del evento
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Rol docente:** Supervisa seguridad, promueve el respeto, observa desempeño, ofrece retroalimentación en tiempo real.

Diferenciación

- Estudiantes con alto rendimiento: Asumen liderazgo y apoyo a compañeros.
- Estudiantes con necesidades especiales: Reciben adaptaciones y acompañamiento personalizado.

Transición

Docente: "En la última sesión reflexionaremos sobre esta experiencia y planificaremos mejoras para futuras intervenciones."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Recopilación rápida de impresiones inmediatas mediante rondas de palabra.
- **Reflexión metacognitiva:**
 - ¿Qué aprendieron de la ejecución del maratón y juegos?
 - ¿Cómo contribuyó el trabajo colaborativo a su desempeño?
- **Retroalimentación:** Comentarios positivos y recomendaciones para fortalecer habilidades y organización.
- **Transferencia:** Preparar la sesión final de análisis y cierre.
- **Tarea:** Registrar una reflexión escrita individual sobre la experiencia.

Sesión 6: Análisis, Evaluación y Cierre del Plan de Maratón Gimnástico y Juegos Tradicionales

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

- **Docente:** Solicita a los estudiantes compartir sus reflexiones individuales.
- **Estudiantes:** Comparten en grupos pequeños y luego en plenaria.
- **Propósito:** Conectar experiencias personales con el aprendizaje colectivo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Evaluación colectiva mediante rúbrica

- **Objetivo:** Evaluar de forma formativa y sumativa los aprendizajes alcanzados en la planificación, ejecución y trabajo colaborativo.
- **Instrucciones:**
 - El docente presenta una rúbrica con criterios claros relacionados con los objetivos del plan.
 - Los grupos y el docente realizan autoevaluación y coevaluación del desempeño individual y grupal.

- Discuten resultados y elaboran compromisos de mejora.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria
- **Producto:** Rúbricas completadas y acta de compromisos
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol docente:** Facilita el proceso, orienta con preguntas guías: "¿Qué logros destacan? ¿Qué aspectos mejorarían para futuras actividades?"

Actividad 2: Síntesis y cierre reflexivo

- **Objetivo:** Consolidar aprendizajes y proyectar aplicación futura.
- **Instrucciones:**
 - En plenaria, elaboran un mapa conceptual colectivo con los aprendizajes clave.
 - El docente cierra con una reflexión motivadora sobre la importancia de la cultura física y el trabajo colaborativo.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Mapa conceptual y reflexión escrita del docente
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Modera, sintetiza y motiva la aplicación práctica y profesional del aprendizaje.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Entrega de certificado simbólico de participación y reconocimiento a la colaboración.
- **Reflexión metacognitiva:**
 - ¿Cómo integrarán estos aprendizajes en su futuro profesional?
 - ¿Qué aspectos del trabajo colaborativo valoran más?
- **Retroalimentación:** Comentarios finales y agradecimientos.
- **Transferencia:** Invitación a promover estas prácticas en sus comunidades educativas y sociales.
- **Tarea final:** Elaborar un proyecto personal o grupal para implementar un maratón gimnástico o juegos tradicionales en un contexto real.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1, al activar conocimientos previos y expectativas.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones, especialmente en actividades prácticas y reflexivas (Sesiones 2, 3, 5 y 6).
- **Sumativa:** Sesión 6, con la evaluación mediante rúbrica y auto/co-evaluaciones del proyecto colaborativo.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para aplicar conocimientos científicos y pedagógicos en el diseño y ejecución de actividades gimnásticas y recreativas.
- Integración efectiva de tecnología en la planificación y documentación de actividades.
- Desarrollo de habilidades psicomotrices y conductas atléticas demostradas en la práctica.
- Participación activa y responsabilidad en el trabajo colaborativo.
- Creatividad y capacidad de investigación para resolver problemas prácticos.

Instrumentos sugeridos:

- Rúbrica de evaluación para proyectos y desempeño práctico.
- Lista de cotejo para observación directa en actividades físicas.
- Portafolio digital con registros, planificaciones y reflexiones.
- Autoevaluación y coevaluación mediante formatos digitales e impresos.

Evidencias de aprendizaje:

- Planificaciones digitales de actividades y proyectos.
- Registros audiovisuales y escritos de la ejecución práctica.
- Mapas conceptuales y resúmenes elaborados en plenaria.
- Reflexiones individuales y grupales sobre el proceso de aprendizaje.
- Evaluaciones completadas y actas de compromisos para mejora continua.