

Actívate y Conecta: Descubre tu Aptitud Física y Vence el Sedentarismo Digital

Educación Física | Nutrición y salud | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria comprendan la importancia de conocer su nivel de aptitud física y cómo el sedentarismo digital afecta su salud y bienestar. A través de actividades prácticas y reflexivas, los alumnos aprenderán a diagnosticar su condición física actual y a identificar hábitos sedentarios relacionados con el uso excesivo de dispositivos digitales. El propósito es motivarlos a adoptar estilos de vida más activos y saludables, conscientes de cómo sus elecciones diarias impactan su cuerpo y mente. Esta experiencia conecta directamente con su realidad cotidiana, donde la tecnología es parte fundamental, pero también representa un reto para mantener una buena salud física. Al finalizar, los estudiantes serán capaces de reconocer sus fortalezas y áreas de mejora, y plantear estrategias personales para reducir el sedentarismo digital, promoviendo un equilibrio entre tecnología y actividad física.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar su propio nivel de aptitud física mediante pruebas simples y seguras.
- Evaluar sus hábitos diarios relacionados con el uso de dispositivos digitales y el tiempo sedentario.
- Reflexionar sobre las consecuencias del sedentarismo digital en la salud y bienestar personal.
- Proponer estrategias personales para aumentar la actividad física y reducir el tiempo sedentario frente a pantallas.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio para realizar pruebas físicas (gimnasio, patio o aula grande).
- Conos o marcadores para delimitar espacios (10 unidades).
- Cronómetro o reloj con segundero (1 por grupo si es posible).
- Colchonetas o tapetes para pruebas de flexibilidad (1 por cada 2 estudiantes).
- Hojas impresas con cuestionarios de hábitos digitales y formatos para anotaciones (1 por estudiante).
- Marcadores o lápices (1 por estudiante).
- Proyector y computadora para mostrar videos cortos y presentaciones.
- Video corto (3-5 minutos) sobre efectos del sedentarismo digital en adolescentes.
- Cartulinas y plumones para elaboración de mapas mentales o posters.
- Aplicación móvil o página web sencilla para registrar resultados físicos (opcional).

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre componentes de la salud física (resistencia, fuerza, flexibilidad).
- Experiencias previas en actividades físicas básicas durante la educación primaria.
- Habilidad para expresar opiniones y participar en discusiones grupales.
- Uso básico de dispositivos digitales para completar cuestionarios o registros.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 30 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir la importancia de conocer la aptitud física personal y reflexionar sobre el impacto del sedentarismo digital en la salud.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Inicia preguntando en voz alta a los estudiantes: “¿Cuántas horas al día pasan en promedio usando el celular, la computadora o viendo televisión? ¿Creen que esto afecta su salud?”
- **Estudiantes:** Responden voluntariamente, compartiendo sus experiencias y hábitos digitales.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video corto (3-5 minutos) que muestra datos reales y visuales sobre los efectos negativos del sedentarismo digital en adolescentes, incluyendo ejemplos de problemas físicos y emocionales.
- **Estudiantes:** Observan el video con atención y anotan una pregunta o dato que les haya llamado la atención.

Contextualización:

- **Docente:** Explica con palabras sencillas cómo la tecnología es parte importante de sus vidas, pero que es fundamental equilibrarla con la actividad física para mantenerse sanos y sentirnos mejor.
- **Estudiantes:** Escuchan y reflexionan sobre cómo sus propias rutinas diarias se relacionan con lo expuesto.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 110 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el concepto de aptitud física y sedentarismo digital mediante explicaciones visuales y participativas, utilizando imágenes, ejemplos cotidianos y lenguaje claro. Se enfatiza la importancia de diagnosticar su estado para mejorar su salud y calidad de vida.

Actividad 1: Pruebas básicas de aptitud física

- **Objetivo:** Analizar su nivel de aptitud física mediante pruebas simples.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 4. Explica y demuestra tres pruebas: resistencia cardiovascular (caminata rápida de 3 minutos o test de 1 minuto de salto en el lugar), fuerza muscular (flexiones de brazos o sentadillas, según nivel) y flexibilidad (prueba de alcance sentado con colchoneta).
- Indica a los estudiantes que registren sus resultados en la hoja proporcionada.
- Supervisa mientras realizan las pruebas, asegurando técnica segura y motivando a dar su mejor esfuerzo.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Registro de resultados personales en hoja de trabajo.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Observa ejecución correcta, corrige postura, motiva y responde dudas.

Actividad 2: Diagnóstico de hábitos digitales y sedentarismo

- **Objetivo:** Evaluar sus hábitos diarios relacionados con el uso de dispositivos digitales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega a cada estudiante un cuestionario breve sobre tiempo de pantalla, pausas activas y actividades físicas diarias.
 - Explica cómo completar honestamente, y luego forman parejas para discutir sus respuestas y compartir reflexiones sobre sus hábitos.
- **Organización:** Individual para completar, luego en parejas para discusión.
- **Producto:** Cuestionario completado y resumen oral en parejas.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Facilita discusión, formula preguntas para profundizar: “¿Qué actividades podrían hacer para reducir su tiempo sedentario?”

Actividad 3: Creación de mapa mental grupal sobre sedentarismo digital y salud

- **Objetivo:** Reflexionar sobre las consecuencias del sedentarismo digital y proponer estrategias para reducirlo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide la clase en 3 grupos. Cada grupo recibe cartulina y plumones para crear un mapa mental que incluya: causas del sedentarismo digital, efectos en la salud y propuestas para ser más activos.
 - Los grupos presentan brevemente su mapa ante la clase.
- **Organización:** Grupos de 6-7 estudiantes.
- **Producto:** Mapa mental visual y presentación oral.
- **Tiempo:** 35 minutos.
- **Rol docente:** Guía con preguntas para enriquecer ideas, apoya en vocabulario y organización del mapa.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Ofrecer materiales digitales con videos adicionales o apps para explorar ejercicios físicos adaptados.

- Para estudiantes que requieren apoyo: Asistencia personalizada durante pruebas físicas y cuestionarios, uso de imágenes o ejemplos concretos para explicar conceptos.

Transiciones:

- Después de cada actividad, el docente hace una breve síntesis y conecta con la siguiente diciendo, por ejemplo: “Ahora que conocemos nuestro estado físico, veamos cómo nuestro tiempo frente a las pantallas influye en nuestra salud...”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 40 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Invita a los estudiantes a realizar un “ticket de salida” en el que escriban tres ideas clave que aprendieron hoy sobre su aptitud física y el sedentarismo digital.
- **Estudiantes:** Escriben sus tres ideas en una tarjeta o hoja pequeña y la entregan al docente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál fue la prueba física que más te sorprendió sobre tu condición actual y por qué?
- ¿Qué hábito digital crees que puedes cambiar fácilmente para ser más activo?
- ¿Cómo piensas aplicar lo aprendido en tu vida diaria esta semana?

Retroalimentación:

- **Docente:** Lee algunos tickets en voz alta, ofrece comentarios positivos y sugerencias concretas para mejorar. Responde preguntas finales y motiva a mantener el compromiso.

Transferencia:

- **Docente:** Conecta la sesión con la importancia de mantener hábitos saludables durante todo el año y anuncia que en próximas clases se revisarán avances y nuevos consejos para una vida activa.

Tarea o reto:

- Invitar a los estudiantes a llevar un diario durante una semana donde registren sus minutos activos y tiempo frente a pantallas, para luego compartir en la siguiente clase.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: durante la Fase de Inicio con la pregunta detonadora y el video para conocer conocimientos previos y hábitos.
- Formativa: a lo largo de la Fase de Desarrollo mediante la observación de pruebas físicas, cuestionarios y mapas mentales.

- Sumativa: en la Fase de Cierre con el ticket de salida y reflexión metacognitiva que evidencian comprensión y compromiso.

Criterios de evaluación:

- Identifica y registra con precisión sus resultados en las pruebas de aptitud física (Objetivo 1).
- Completa honestamente el cuestionario de hábitos digitales y participa en discusiones (Objetivo 2).
- Demuestra capacidad de análisis y reflexión sobre consecuencias del sedentarismo digital (Objetivo 3).
- Propone estrategias personales coherentes para mejorar su actividad física (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa en pruebas físicas y participación.
- Rúbrica para evaluación de mapas mentales y presentación oral.
- Portafolio con cuestionarios y tickets de salida.
- Autoevaluación basada en las preguntas de reflexión metacognitiva.

Evidencias de aprendizaje:

- Hojas con resultados de pruebas físicas.
- Cuestionarios completados sobre hábitos digitales.
- Mapas mentales grupales y exposiciones orales.
- Tickets de salida con ideas clave y reflexiones personales.