

¡Lucha en Equipo! Combinando Movimientos para Ganar

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

En esta sesión de Educación Física, los estudiantes aprenderán a trabajar combinaciones básicas de movimientos para aplicar en la lucha, promoviendo habilidades motrices, coordinación y trabajo en equipo. A través del aprendizaje colaborativo, los niños desarrollarán destrezas para combinar técnicas de lucha de manera segura y efectiva, fortaleciendo su confianza y respeto hacia sus compañeros. Esta experiencia es relevante porque la lucha no solo es un deporte, sino una forma de aprender disciplina, control corporal y colaboración, aspectos que pueden aplicarse en su vida diaria, como en juegos, actividades físicas y resolución pacífica de conflictos. Además, fomentaremos valores como la cooperación y la responsabilidad compartida mientras los niños practican en grupos pequeños, apoyándose mutuamente para mejorar sus habilidades. Al finalizar, los estudiantes tendrán una base para desarrollar más técnicas de lucha y aplicarlas con seguridad y confianza en diferentes contextos.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y ejecutar combinaciones básicas de movimientos en lucha con coordinación.
- Colaborar en equipos pequeños para practicar y mejorar las combinaciones aplicadas.
- Demostrar responsabilidad y respeto hacia sus compañeros durante las actividades de lucha.
- Aplicar estrategias seguras para realizar movimientos de lucha sin riesgos de lesión.

Recursos Necesarios

- Colchonetas de gimnasia o tapetes (1 por cada 3-4 estudiantes)
- Silbato para el docente
- Carteles con ilustraciones simples de combinaciones básicas de lucha (tres combinaciones distintas)
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos
- Conos para delimitar áreas de trabajo
- Tarjetas de colores para formar grupos (4 grupos de 4 estudiantes)

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de posturas y movimientos elementales en lucha (como pararse, inclinarse, empujar suavemente).
- Habilidad para seguir instrucciones y trabajar en equipo.
- Experiencia previa en actividades físicas grupales con normas de respeto y seguridad.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a aprender a combinar movimientos para la lucha, trabajando juntos en equipo para practicar y divertirnos. Esto nos ayudará a movernos mejor, respetar a los demás y sentirnos seguros cuando hacemos deporte."

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Recuerdan cómo nos paramos y movemos cuando jugamos a empujar o a protegernos? Vamos a hacer un juego rápido para recordar esos movimientos."

- **Instrucción:** Los estudiantes en círculo realizarán movimientos básicos que el docente va nombrando (paso adelante, paso atrás, agacharse, empujar suavemente al compañero frente a ellos sin lastimar).
- **Estudiantes:** Ejecutan los movimientos en respuesta rápida, practicando coordinación y control.

Motivación y enganche:

Docente: "¿Sabían que en las luchas profesionales los atletas combinan varios movimientos para sorprender a su oponente? ¡Hoy ustedes serán pequeños luchadores que crearán sus propias combinaciones para ganar con respeto y trabajo en equipo!"

Contextualización:

Docente: "Cuando jugamos, a veces necesitamos usar diferentes movimientos juntos para protegernos o para ganar un juego. Aprender estas combinaciones nos ayuda a ser más fuertes, habilidosos y a trabajar bien con nuestros amigos."

Estudiantes: Escuchan y expresan entusiasmo para comenzar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: "Ahora vamos a formar grupos de cuatro para trabajar juntos creando y practicando combinaciones de movimientos de lucha. Les mostraré tres combinaciones básicas con ayuda de los carteles y ustedes las practicarán y luego inventarán una nueva combinación juntos."

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: "Conozcamos las combinaciones"

- **Objetivo:** Identificar y practicar combinaciones básicas de movimientos en lucha.
- **Instrucciones:**
 - El docente muestra uno a uno los carteles con combinaciones básicas (ejemplo: empujar - girar - esquivar).
 - En grupos, los estudiantes practican cada combinación siguiendo las imágenes y ejemplos del docente.
 - Se enfatiza la seguridad y el respeto durante la práctica.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes
- **Producto:** Ejecución coordinada de las tres combinaciones básicas
- **Tiempo estimado:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Observa la coordinación y seguridad, corrige posturas y fomenta la colaboración con preguntas como: "¿Cómo pueden ayudarse para hacer esta combinación mejor?"

Actividad 2: "Creando nuestra combinación en equipo"

- **Objetivo:** Colaborar para diseñar y practicar una combinación original segura en lucha.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo piensa y crea una nueva combinación de 3 movimientos, mezclando lo aprendido.
 - Ensayan su combinación entre ellos, ayudándose y corrigiendo con respeto.
 - Preparan una pequeña demostración para compartir con el grupo grande.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes
- **Producto:** Demostración grupal de la combinación creada
- **Tiempo estimado:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilita, sugiere movimientos seguros, pregunta: "¿Qué pueden hacer para que su combinación sea clara y segura?", y promueve la comunicación en equipo.

Actividad 3: "Demostración y feedback entre compañeros"

- **Objetivo:** Demostrar combinaciones y dar retroalimentación respetuosa.
- **Instrucciones:**
 - Los grupos presentan su combinación al resto de la clase.
 - Los demás grupos comentan algo positivo y una sugerencia para mejorar, siempre con respeto.
 - El docente cierra con comentarios generales y refuerza la importancia del trabajo en equipo.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Presentación oral y práctica de la combinación grupal
- **Tiempo estimado:** 5 minutos
- **Rol del docente:** Modera, guía la retroalimentación positiva, y reconoce esfuerzos.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: pueden ayudar a compañeros que tengan dudas o practicar movimientos con más fluidez, creando variaciones seguras.
- Para estudiantes que necesitan más apoyo: el docente asignará un compañero tutor dentro del grupo que guíe con movimientos lentos y sencillos; se ofrecerán instrucciones visuales y demostraciones adicionales.

Transiciones:

Al finalizar cada actividad, el docente reunirá la atención diciendo: "Ahora que ya practicamos y creamos nuestras combinaciones, vamos a compartirlas para aprender todos juntos y divertirnos aún más."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a hacer un círculo y cada grupo dirá una de las combinaciones que aprendió o creó, y qué fue lo que más les gustó de trabajar en equipo."

- **Producto:** Resumen oral colectivo y breve reflexión grupal

Reflexión metacognitiva:

El docente plantea las siguientes preguntas para que los estudiantes respondan en voz alta o con apoyo de un compañero:

- ¿Qué movimientos combinamos que te parecieron divertidos o fáciles?
- ¿Cómo te ayudó tu equipo para aprender y practicar las combinaciones?
- ¿Qué aprendiste sobre cómo cuidar a tus compañeros mientras luchan?

Retroalimentación:

Docente: Da comentarios inmediatos destacando esfuerzos, trabajo en equipo y cuidado de la seguridad, y sugiere áreas para seguir practicando.

Transferencia:

Docente: "Recuerden que estas combinaciones las pueden usar en otros juegos o deportes para moverse mejor y jugar seguros con sus amigos."

Tarea o reto:

Docente: "En casa o en el recreo, intenta enseñar a alguien una de las combinaciones que aprendimos hoy y cuéntame cómo les fue la próxima clase."

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: durante la fase de inicio, observando conocimientos previos y habilidades básicas con el juego inicial.
- Formativa: a lo largo de la fase de desarrollo, mediante la observación directa del trabajo en equipo, práctica de combinaciones y participación en la creación.
- Sumativa: en la fase de cierre, evaluando la demostración grupal y la reflexión oral sobre el aprendizaje y la colaboración.

Criterios de evaluación:

- Ejecuta con coordinación y seguridad las combinaciones básicas de movimientos (vinculado a objetivo 1).
- Participa activamente y colabora en la creación y práctica de combinaciones en equipo (vinculado a objetivo 2).
- Muestra respeto y cuidado hacia compañeros durante las actividades de lucha (vinculado a objetivo 3).
- Aplica movimientos de lucha de forma segura, evitando riesgos (vinculado a objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar ejecución y colaboración durante las actividades.
- Rúbrica simple para evaluar la demostración grupal (claridad, coordinación, trabajo en equipo, seguridad).
- Autoevaluación mediante preguntas guiadas durante la reflexión final.

Evidencias de aprendizaje:

- Ejecución práctica de combinaciones básicas.
- Demostración grupal de combinación original.
- Participación en la reflexión y retroalimentación oral.