

Potenciando el Rendimiento: Preparación Física General para Deportistas Técnicos

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

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de educación técnica y tecnológica en el área de Educación Física, Recreación y Deporte, con el propósito de profundizar en la Preparación Física General (PFG) como base fundamental para el desarrollo deportivo. A lo largo de seis sesiones, los estudiantes identificarán las habilidades motrices básicas y su impacto en el rendimiento deportivo, contrastarán la PFG con la preparación física específica según la disciplina deportiva, y desarrollarán un entendimiento aplicado de las capacidades coordinativas y condicionales que mejoran los gestos técnicos y el rendimiento del deportista. El plan promueve un aprendizaje activo y colaborativo mediante trabajo en grupos pequeños, fomentando la responsabilidad compartida y la interdependencia positiva.

Este conocimiento es esencial para futuros profesionales que buscarán optimizar el entrenamiento y la salud de deportistas, conectando directamente con situaciones reales de planificación, ejecución y evaluación del entrenamiento físico. La metodología colaborativa, con roles claros y actividades dinámicas, asegura que los estudiantes no solo comprendan la teoría, sino que también apliquen y reflexionen sobre su aprendizaje, preparándolos para su desempeño profesional en el ámbito deportivo.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar las habilidades motrices básicas y explicar su relación con el desarrollo de la actividad deportiva.
- Contrastar la preparación física general con la específica, según el deporte de énfasis.
- Identificar las capacidades coordinativas y aplicar su uso correcto en el desarrollo de gestos técnicos generales.
- Reconocer las capacidades condicionales en el ámbito de la preparación física general y su aplicación para la mejora del deportista.

Recursos Necesarios

- Espacio físico amplio para actividades motrices (gimnasio o cancha deportiva)
- Conos, pelotas, cuerdas y colchonetas (mínimo 4 sets)
- Material audiovisual: videos cortos ejemplificando habilidades motrices y capacidades coordinativas
- Pizarra blanca y marcadores
- Computadora portátil y proyector multimedia
- Hojas impresas con esquemas y cuadros comparativos
- Reloj o cronómetro

- Material para toma de notas (cuadernos y bolígrafos)

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos de anatomía y fisiología del sistema locomotor.
- Experiencia previa en actividades físicas básicas y deportivas.
- Habilidades para trabajar en equipo y comunicación efectiva.
- Familiaridad con conceptos iniciales de entrenamiento deportivo.

Actividades

Sesión 1: Introducción a las Habilidades Motrices Básicas y su Relación con el Deporte

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar a los estudiantes con el tema de habilidades motrices básicas y su importancia en el deporte, para motivar el interés y activar conocimientos previos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Qué habilidades motrices básicas reconocen y cómo las han usado en algún deporte o actividad física?"
- **Estudiantes:** Discuten en parejas y luego comparten con el grupo una habilidad motriz básica que hayan reconocido y la describen brevemente.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video corto (3 min) de atletas realizando movimientos básicos y destaca la importancia de dominar estas habilidades para el rendimiento.
- **Estudiantes:** Observan atentamente y anotan ejemplos de habilidades motrices básicas que identifican.

Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo estas habilidades son la base para el aprendizaje deportivo y que serán fundamentales para su formación profesional.
- **Estudiantes:** Relacionan lo visto con su experiencia personal y profesional futura.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 200 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el concepto de habilidades motrices básicas mediante exposición guiada y ejemplos prácticos con apoyo audiovisual y trabajo en equipos pequeños para la aplicación inmediata.

Actividad 1: Identificación y Clasificación de Habilidades Motrices Básicas

- **Objetivo:** Identificar y clasificar habilidades motrices básicas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 4 personas. Entrega una lista desordenada de movimientos físicos (correr, saltar, lanzar, etc.).
 - Solicita que clasifiquen cada movimiento en categorías: locomotrices, manipulativas y de estabilidad.
 - Luego, cada grupo presenta sus clasificaciones y justificaciones.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Listado clasificado y presentación breve (5 min por grupo)
- **Tiempo estimado:** 60 minutos
- **Rol docente:** Facilita, guía con preguntas como "¿Por qué clasificaron así?", observa el diálogo y aclara conceptos.

Actividad 2: Demostración y Práctica de Habilidades Motrices Básicas

- **Objetivo:** Aplicar las habilidades motrices básicas en actividades prácticas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza estaciones con diferentes habilidades motrices (correr en zigzag, saltar obstáculos, lanzar y atrapar pelotas).
 - Los grupos rotan por estaciones, realizando cada actividad y observando cómo estas habilidades influyen en el rendimiento deportivo.
- **Organización:** Grupos de 4, rotación en estaciones
- **Producto:** Registro de autoevaluación de desempeño en cada estación (hoja entregada por docente)
- **Tiempo estimado:** 120 minutos
- **Rol docente:** Supervisa, corrige técnica, motiva y promueve reflexión con preguntas como "¿Cómo esta habilidad ayuda en tu deporte favorito?"

Actividad 3: Debate Colaborativo - Importancia de las Habilidades Motrices

- **Objetivo:** Analizar y argumentar la relevancia de las habilidades motrices básicas en el deporte.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Propone la pregunta: "¿Por qué es crucial dominar las habilidades motrices básicas para un deportista?"
 - En grupos, elaboran argumentos para sustentar la importancia y luego exponen al grupo completo.

- **Organización:** Grupos de 4, exposición plenaria
- **Producto:** Argumentos escritos y discusión grupal
- **Tiempo estimado:** 20 minutos
- **Rol docente:** Modera la discusión y enfatiza puntos clave.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Proponer que elaboren un esquema gráfico que relacione habilidades motrices con deportes específicos.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: El docente brinda ejemplos concretos y guía individualmente en la clasificación y práctica.

Transición:

Concluir la sesión resaltando que dominar estas habilidades es la base para entender la preparación física general y específica, que se abordará en la siguiente sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita que cada grupo escriba en la pizarra 3 ideas clave sobre habilidades motrices básicas aprendidas.
- **Estudiantes:** Comparten y discuten brevemente las ideas entre todos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo influye el dominio de habilidades motrices básicas en el desempeño de un deportista?
- ¿Cuál fue el mayor reto al clasificar y practicar estas habilidades?
- ¿Qué relación encuentran entre estas habilidades y su futura práctica profesional?

Retroalimentación:

El docente ofrece comentarios sobre la participación, aclarando dudas y reforzando conceptos erróneos.

Transferencia:

Se conecta el aprendizaje con la próxima sesión donde se diferenciará la preparación física general de la específica.

Tarea:

Investigar un deporte de interés y preparar un breve informe sobre las habilidades motrices básicas más relevantes para ese deporte.

Sesión 2: Contraste entre Preparación Física General y Específica

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar conceptos previos y preparar a los estudiantes para identificar diferencias clave entre la preparación física general y la específica.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Presenta ejemplos breves de ejercicios y pregunta: "¿Cuál creen que es el propósito de cada uno? ¿Es general o específico?"
- **Estudiantes:** Responden en grupos pequeños y exponen sus ideas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra testimonios en video de deportistas hablando sobre la importancia de preparar su cuerpo de forma general y específica.
- **Estudiantes:** Observan y toman notas para discusión posterior.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona la importancia de entender estas diferencias para diseñar programas de entrenamiento efectivos.
- **Estudiantes:** Plantean ejemplos de su experiencia o investigación.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 200 minutos

Presentación del contenido:

Se presenta un cuadro comparativo y se promueve la construcción colectiva de diferencias y similitudes.

Actividad 1: Construcción Colaborativa de Cuadro Comparativo

- **Objetivo:** Contrastar preparación física general y específica.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega hojas grandes y marcadores. En grupos, elaboran un cuadro que incluya definición, objetivos, ejemplos de ejercicios y beneficios de cada tipo de preparación.
 - Luego exponen frente al grupo y se genera discusión.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Cuadro comparativo visual y exposición
- **Tiempo estimado:** 90 minutos

- **Rol docente:** Facilita la discusión, formula preguntas: "¿Por qué un ejercicio es específico para un deporte? ¿Cómo se complementa con la general?"

Actividad 2: Análisis de Casos Deportivos

- **Objetivo:** Aplicar el contraste a casos reales según deporte.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Presenta 3 casos breves de deportistas de diferentes disciplinas (ej. fútbol, natación, atletismo).
 - Cada grupo elige un caso y responde: ¿qué tipo de preparación física es prioritaria y por qué?
 - Presentan sus conclusiones al grupo.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Análisis escrito y exposición
- **Tiempo estimado:** 90 minutos
- **Rol docente:** Orienta con preguntas guía y promueve reflexión crítica.

Actividad 3: Role Play - Planificador de Entrenamiento

- **Objetivo:** Diseñar un plan básico que incluya preparación física general y específica para un deporte.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Asigna roles en los grupos: entrenador, deportista, preparador físico.
 - Los grupos crean un esquema simple de entrenamiento semanal con ambos tipos de preparación.
 - >
 - Comparten y reciben retroalimentación de los demás.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Esquema de plan de entrenamiento
- **Tiempo estimado:** 20 minutos
- **Rol docente:** Observa, guía y comenta sobre la integración de ambos tipos de preparación.

Diferenciación:

- Estudiantes adelantados pueden ampliar el plan incluyendo periodización básica.
- Estudiantes con dificultad reciben apoyo con ejemplos concretos y estructuras guiadas.

Transición:

Se conecta con la siguiente sesión, donde se profundizará en las capacidades coordinativas y su aplicación práctica.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita a cada grupo escribir en el pizarrón 3 diferencias claras entre preparación física general y específica.
- **Estudiantes:** Discuten y consolidan información.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo influye la preparación física general en el éxito de la preparación específica?
- ¿Qué ventajas tiene conocer las diferencias para el diseño de entrenamientos?
- ¿Cómo aplicarían este conocimiento en un caso real?

Retroalimentación:

El docente destaca aportes valiosos y corrige malentendidos, fomentando la participación activa.

Transferencia:

Preparar para la próxima sesión enfocada en las capacidades coordinativas y su aplicación.

Tarea:

Buscar ejemplos de ejercicios coordinativos y preparar una breve explicación para compartir en la siguiente sesión.

Sesión 3: Capacidades Coordinativas y Desarrollo de Gestos Técnicos Generales

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Activar conocimientos previos y conectar con la importancia de las capacidades coordinativas en la técnica deportiva.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Plantea la pregunta: "¿Qué entienden por coordinación y cómo creen que afecta la ejecución de un gesto técnico?"
- **Estudiantes:** Discuten en grupos y comparten ejemplos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra video con ejemplos de gestos técnicos mal ejecutados y bien ejecutados, resaltando el papel de la coordinación.
- **Estudiantes:** Observan, analizan y anotan diferencias.

Contextualización:

- **Docente:** Explica la relevancia de mejorar las capacidades coordinativas para optimizar gestos técnicos y prevenir lesiones.
- **Estudiantes:** Relacionan con su experiencia práctica y profesional.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 200 minutos

Presentación del contenido:

Introducción a las capacidades coordinativas: equilibrio, ritmo, orientación espacial, reacción y adaptación mediante actividades colaborativas.

Actividad 1: Taller Práctico de Capacidades Coordinativas

- **Objetivo:** Identificar y practicar capacidades coordinativas básicas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza estaciones con ejercicios para cada capacidad coordinativa (por ejemplo, equilibrio sobre una pierna, ejercicios rítmicos con palmadas, orientación en circuito simple, reacción a señales visuales/auditivas).
 - Los grupos rotan y completan cada estación, registrando observaciones y dificultades.
- **Organización:** Grupos de 4, rotación en estaciones
- **Producto:** Registro escrito de desempeño y autoevaluación
- **Tiempo estimado:** 120 minutos
- **Rol docente:** Observa, corrige técnica y fomenta discusión sobre la aplicación en gestos técnicos.

Actividad 2: Aplicación en Gestos Técnicos Generales

- **Objetivo:** Aplicar capacidades coordinativas en la ejecución de gestos técnicos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Propone prácticas de gestos técnicos básicos (pase de balón, lanzamiento, recepción) enfatizando la coordinación.
 - Los grupos practican y se retroalimentan mutuamente con observaciones constructivas.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Video corto grabado por el docente para análisis posterior
- **Tiempo estimado:** 70 minutos
- **Rol docente:** Facilita, corrige y plantea preguntas para reflexión ("¿Cómo mejoró la coordinación tu gesto técnico?").

Actividad 3: Elaboración de Guía Rápida de Capacidades Coordinativas

- **Objetivo:** Sintetizar conocimientos mediante un recurso didáctico.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** En grupos, elaboran una guía visual o esquema que describa cada capacidad coordinativa y ejemplos de ejercicios aplicables.
 - Comparten con todos para enriquecer el material.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Guía visual o esquema colectivo
- **Tiempo estimado:** 10 minutos
- **Rol docente:** Supervisa y realiza aportes para mejorar la guía.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden diseñar ejercicios coordinativos para deportes específicos.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo individualizado y adaptaciones en las estaciones.

Transición:

Se anticipa la sesión siguiente que profundizará en capacidades condicionales y su aporte a la mejora deportiva.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita a cada grupo compartir una capacidad coordinativa y su importancia en los gestos técnicos.
- **Estudiantes:** Exponen y comentan en plenaria.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál capacidad coordinativa les pareció más desafiante y por qué?
- ¿Cómo mejorar la coordinación puede influir en la prevención de lesiones?
- ¿Qué aspectos aplicarían en su práctica profesional inmediata?

Retroalimentación:

Comentarios específicos sobre desempeño, reforzando la importancia de la coordinación en el deporte.

Transferencia:

Se introduce la próxima sesión sobre capacidades condicionales.

Tarea:

Practicar un ejercicio coordinativo en casa y registrar sus observaciones para compartir.

Sesión 4: Capacidades Condicionales en la Preparación Física General y Mejora Deportiva

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir las capacidades condicionales y su relevancia en la preparación física general para el desempeño deportivo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué capacidades físicas creen que son necesarias para mejorar el rendimiento en su deporte?"
- **Estudiantes:** Dialogan en grupos y comparten.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta estadísticas sobre la influencia de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad en el rendimiento deportivo.
- **Estudiantes:** Analizan y relacionan con su experiencia.

Contextualización:

- **Docente:** Explica la importancia de desarrollar capacidades condicionales para la mejora integral del deportista.
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre la aplicación práctica en su deporte o ámbito profesional.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 200 minutos

Presentación del contenido:

Se presenta cada capacidad condicional (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) con ejemplos, beneficios y métodos de entrenamiento.

Actividad 1: Estaciones Prácticas de Capacidades Condicionales

- **Objetivo:** Experimentar y entender cada capacidad condicional mediante ejercicios prácticos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Monta estaciones con ejercicios específicos para fuerza (flexiones), resistencia (circuito aeróbico), velocidad (sprints) y flexibilidad (estiramientos).
 - Los grupos rotan, ejecutan y registran sensaciones y resultados.
- **Organización:** Grupos de 4, rotación en estaciones
- **Producto:** Registro de desempeño y reflexiones

- **Tiempo estimado:** 120 minutos
- **Rol docente:** Supervisa, corrige y promueve análisis.

Actividad 2: Diseño Colaborativo de Programa Básico de PFG

- **Objetivo:** Aplicar conocimientos para diseñar un plan de entrenamiento que incluya capacidades condicionales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Grupos diseñan un programa semanal sencillo que incluya ejercicios para cada capacidad condicional, considerando progresión y recuperación.
 - Presentan el programa y reciben retroalimentación.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Programa escrito
- **Tiempo estimado:** 70 minutos
- **Rol docente:** Orienta y sugiere mejoras para asegurar equilibrio y factibilidad.

Actividad 3: Análisis de Videos de Entrenamientos

- **Objetivo:** Identificar capacidades condicionales trabajadas en entrenamientos reales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Proyecta videos cortos de sesiones de entrenamiento de diferentes deportes.
 - Los grupos analizan y discuten qué capacidades condicionales se están entrenando y cómo.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Informe oral o escrito de análisis
- **Tiempo estimado:** 10 minutos
- **Rol docente:** Facilita la discusión y clarifica conceptos.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden incluir principios de entrenamiento y periodización.
- Estudiantes con dificultades reciben ejemplos guiados y apoyo para la ejecución.

Transición:

Preparar la siguiente sesión para integrar capacidades coordinativas y condicionales en el desarrollo de gestos técnicos y rendimiento.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Cada grupo escribe en la pizarra un beneficio clave de cada capacidad condicional para el deportista.
- **Estudiantes:** Discuten y consolidan aprendizajes.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál capacidad condicional consideran más importante para su deporte y por qué?
- ¿Cómo pueden equilibrar el entrenamiento de todas las capacidades para evitar lesiones?
- ¿Qué aprendieron sobre la planificación de la PFG?

Retroalimentación:

Comentarios personalizados y recomendaciones para optimizar el entrenamiento.

Transferencia:

Se anticipa la integración de conocimientos en próximas sesiones prácticas.

Tarea:

Practicar un ejercicio de cada capacidad condicional y registrar observaciones para compartir.

Sesión 5: Integración de Capacidades Coordinativas y Condicionales en el Desarrollo Técnico

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar conocimientos previos y preparar a los estudiantes para integrar capacidades coordinativas y condicionales en gestos técnicos deportivos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Realiza preguntas: "¿Cómo pueden trabajar juntas coordinación y condición física para mejorar un gesto técnico?"
- **Estudiantes:** Discuten en grupos y comparten ejemplos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra video de deportistas ejecutando gestos técnicos con y sin preparación física adecuada.
- **Estudiantes:** Analizan diferencias y anotan observaciones.

Contextualización:

- **Docente:** Explica la importancia de la integración para el rendimiento óptimo y prevención de lesiones.

- **Estudiantes:** Reflexionan sobre su aplicación profesional.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 200 minutos

Presentación del contenido:

Mediante actividades prácticas se integran capacidades coordinativas y condicionales en gestos técnicos generales.

Actividad 1: Circuito Integrado de Capacidades

- **Objetivo:** Practicar la ejecución de gestos técnicos mejorando coordinación y condición física.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Diseña un circuito que incluya ejercicios de coordinación y condición física aplicados a gestos técnicos (pase, salto, drible, lanzamiento).
 - Los grupos rotan y ejecutan el circuito, enfocándose en la calidad técnica y la coordinación.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Autoevaluación y observación entre pares
- **Tiempo estimado:** 150 minutos
- **Rol docente:** Observa, corrige y motiva la autoevaluación crítica.

Actividad 2: Elaboración de Plan de Mejora Individual

- **Objetivo:** Diseñar un plan personal que integre coordinación y condición para mejorar un gesto técnico específico.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Cada estudiante elige un gesto técnico y elabora un plan sencillo con ejercicios coordinativos y condicionales para mejorarlo.
 - >
 - Comparte con su grupo para recibir retroalimentación.
- **Organización:** Individual y grupos de 4 para retroalimentación
- **Producto:** Plan escrito y discusión grupal
- **Tiempo estimado:** 50 minutos
- **Rol docente:** Asesora y orienta individualmente.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden incluir variables de intensidad y volumen en su plan.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo en diseño y ejemplos guiados.

Transición:

Se prepara para la última sesión de síntesis, reflexión y evaluación integral.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita que cada estudiante comparta un aprendizaje clave sobre la integración de capacidades.
- **Estudiantes:** Comparten y comentan.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué desafíos encontraron al integrar capacidades coordinativas y condicionales?
- ¿Cómo aplicarán este conocimiento en la práctica profesional?
- ¿Qué ventajas tiene trabajar en equipo para mejorar habilidades técnicas?

Retroalimentación:

Retroalimentación específica y motivadora para consolidar aprendizajes.

Transferencia:

Anticipa la sesión final para la síntesis y evaluación integral.

Tarea:

Reflexionar sobre su progreso y preparar una presentación breve de su plan de mejora.

Sesión 6: Síntesis, Reflexión y Evaluación Integral de la Preparación Física General

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar y conectar los aprendizajes previos para preparar la síntesis y evaluación final.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Solicita que en grupos recuerden y enumeren los conceptos y habilidades aprendidas.
- **Estudiantes:** Listan y comparten con el grupo completo.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica la importancia de evaluar integralmente para consolidar competencias.
- **Estudiantes:** Se preparan para la actividad de síntesis.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona la evaluación con su futuro desempeño profesional y mejora continua.
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre su aprendizaje.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 190 minutos

Actividad 1: Mapa Mental Colaborativo

- **Objetivo:** Sintetizar los conceptos clave y relaciones entre habilidades motrices, capacidades coordinativas y condicionales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** En grupos, crean un mapa mental grande que integre todos los contenidos vistos.
>
 - Presentan el mapa al grupo y explican las conexiones.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Mapa mental colectivo
- **Tiempo estimado:** 90 minutos
- **Rol docente:** Facilita, guía y evalúa la integración conceptual.

Actividad 2: Presentación del Plan de Mejora Individual

- **Objetivo:** Comunicar y defender el plan personal de mejora técnica basado en capacidades coordinativas y condicionales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Cada estudiante presenta su plan en máximo 5 minutos.
>
 - Reciben retroalimentación de compañeros y docente.
- **Organización:** Individual en plenaria
- **Producto:** Presentación oral y plan escrito
- **Tiempo estimado:** 90 minutos
- **Rol docente:** Evalúa, retroalimenta y motiva.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden apoyar a compañeros con dificultades en sus presentaciones.
- Estudiantes con necesidades especiales reciben apoyo para organizar y expresar sus ideas.

Transición:

Se cierra el ciclo formativo con reflexión final.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 30 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Facilita la creación colectiva de un resumen en 5 frases clave que describan lo aprendido.
- **Estudiantes:** Contribuyen y acuerdan el resumen.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo ha cambiado su comprensión sobre la preparación física general y su aplicación?
- ¿Qué habilidades y conocimientos consideran más valiosos para su futuro profesional?
- ¿Cómo utilizarán lo aprendido para mejorar el rendimiento de deportistas?

Retroalimentación:

El docente ofrece retroalimentación global y personalizada, destacando logros y áreas de mejora.

Transferencia:

Invita a aplicar los conocimientos en prácticas profesionales y proyectos futuros.

Tarea final:

Redactar un informe reflexivo individual sobre su proceso de aprendizaje y cómo aplicará lo aprendido.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Inicio de la primera sesión mediante preguntas y discusión para conocer conocimientos previos sobre habilidades motrices.
- **Formativa:** Durante las sesiones, mediante observación directa, autoevaluaciones, coevaluaciones, presentaciones y actividades prácticas colaborativas.
- **Sumativa:** En la última sesión, con la presentación del plan de mejora individual, mapa mental colaborativo y reflexión escrita final.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para identificar y clasificar habilidades motrices básicas correctamente (Objetivo 1).
- Comprensión clara y argumentada de las diferencias entre preparación física general y específica (Objetivo 2).
- Aplicación adecuada de capacidades coordinativas en la ejecución de gestos técnicos (Objetivo 3).

- Reconocimiento y aplicación fundamentada de capacidades condicionales para mejorar el rendimiento deportivo (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa en actividades prácticas.
- Rúbrica para evaluación de presentaciones orales y planes de mejora.
- Portafolio con registros de actividades, autoevaluaciones y trabajos escritos.
- Cuestionarios cortos y reflexiones escritas para evaluación metacognitiva.
- Co-evaluación entre pares durante presentaciones y actividades colaborativas.

Evidencias de aprendizaje:

- Listados y clasificaciones de habilidades motrices elaborados en grupo.
- Cuadros comparativos y análisis de casos sobre preparación física general y específica.
- Registros y videos de práctica de capacidades coordinativas y condicionales.
- Planes de mejora individual integrando capacidades coordinativas y condicionales.
- Mapas mentales colaborativos que integran el conocimiento del curso.
- Reflexiones escritas individuales sobre el proceso de aprendizaje y aplicación profesional.