

Descubriendo mi cuerpo en movimiento: Anatomía funcional y acción motriz

Educación Física | Deporte | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria comprendan cómo funciona su cuerpo durante el movimiento y la importancia que tiene la acción motriz para su salud y bienestar. A través de actividades dinámicas y reflexivas, aprenderán sobre las funciones corporales que intervienen en los movimientos humanos, y cómo estas se relacionan directamente con la práctica de actividad física sana y segura.

El propósito es que los estudiantes reconozcan el valor de cuidar su cuerpo mediante el movimiento consciente, integrando conocimientos anatómicos con experiencias prácticas y compartiendo estos aprendizajes con sus compañeros para fomentar una cultura de bienestar colectivo. Este aprendizaje es relevante porque les permite entender mejor su propio cuerpo, mejorar su rendimiento físico y adoptar hábitos saludables que impactan positivamente en su vida diaria.

Además, el plan está diseñado bajo la metodología del Diseño Universal para el Aprendizaje, lo que garantiza que todos los estudiantes, con distintas formas de aprender y necesidades, puedan acceder, participar y expresar sus conocimientos de manera significativa.

Objetivos de Aprendizaje

- Comprender la relación entre salud y actividad física para aplicar esta comprensión en su práctica motriz.
- Explicar las funciones corporales básicas involucradas en la ejecución de movimientos humanos.
- Compartir con sus compañeros la importancia de la acción motriz para el cuidado personal y la mejora del rendimiento físico.
- Argumentar oralmente la relevancia de la acción motriz en la vida cotidiana y en la salud integral.

Recursos Necesarios

- Modelo anatómico o imágenes grandes y claras del sistema muscular y esquelético (1 por grupo o proyector).
- Videos breves y dinámicos sobre movimiento humano (2 videos de 3-5 minutos cada uno).
- Hojas de trabajo impresas con esquemas para completar (1 por estudiante).
- Material para actividades físicas: conos, cuerdas, pelotas pequeñas (según disponibilidad).
- Cartulinas y marcadores para elaboración de mapas conceptuales o carteles.
- Dispositivo con acceso a internet para mostrar videos y recursos digitales.
- Fichas de reflexión y autoevaluación impresas.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre partes del cuerpo y movimientos simples (flexión, extensión).
- Experiencia previa participando en actividades físicas y deportivas escolares.
- Habilidad para trabajar en equipo y expresarse oralmente ante sus compañeros.

Actividades

Sesión 1: Entendiendo mi cuerpo en acción

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a descubrir qué partes de nuestro cuerpo nos ayudan a movernos y por qué es fundamental entender esto para cuidar nuestra salud y mejorar en nuestras actividades físicas."

Activación de conocimientos previos:

Docente: "Para comenzar, les pregunto: ¿qué partes del cuerpo creen que son las más importantes para correr o saltar? ¿Por qué?"

Estudiantes: Responden en plenaria, mencionando articulaciones, músculos, huesos, etc.

Motivación y enganche:

Docente: "¿Sabían que nuestro cuerpo tiene más de 600 músculos y 200 huesos que trabajan juntos para que podamos hacer desde actividades sencillas como escribir, hasta jugar fútbol? Hoy exploraremos cómo funciona todo esto en movimiento."

Contextualización:

Docente: "Este conocimiento les ayudará a entender cómo cuidar su cuerpo para evitar lesiones y a mejorar en sus deportes o actividades favoritas."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Utiliza imágenes y un modelo anatómico para explicar de manera sencilla los sistemas muscular y esquelético, destacando funciones claves en la ejecución motriz: soporte, movimiento, protección y producción de fuerza.

Se proyectan videos cortos que muestran movimientos básicos y explican qué músculos y huesos actúan en cada movimiento.

Actividad 1: "Mapa corporal en equipo"

- **Objetivo:** Explicar las funciones corporales básicas involucradas en el movimiento.
- **Instrucciones:**
 - En grupos de 4, reciben una cartulina con el dibujo de una silueta humana grande.
 - Con la guía del docente, identifican y señalan en la silueta los principales músculos y huesos usados para correr, saltar y lanzar.
 - Escriben breves frases que expliquen la función de cada grupo muscular o hueso señalado.
 - Preparan una breve exposición de 3 minutos para compartir con el grupo clase.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Cartulina con silueta marcada y frases explicativas, exposición oral.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol docente:** Observa la participación, hace preguntas guía ("¿Qué pasa si estos músculos no funcionan bien?"), apoya con información adicional y facilita el material.

Actividad 2: "Circuito de movimiento consciente"

- **Objetivo:** Comprender la relación entre salud y actividad física a través de la ejecución motriz.
- **Instrucciones:**
 - Organizados en parejas, realizan un circuito breve con estaciones (saltar, agacharse, estirar brazos) observando cómo sienten el trabajo de sus músculos y articulaciones.
 - Después de cada estación, anotan en su hoja de trabajo cómo percibieron el esfuerzo y qué función corporal creen que usaron.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Hoja de trabajo con anotaciones personales.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Motiva a la observación consciente, pregunta qué sensaciones notan, ayuda a relacionar sensaciones con funciones corporales.

Actividad 3: "Debate relámpago sobre la salud y la acción motriz"

- **Objetivo:** Compartir y argumentar la importancia de la acción motriz para la salud y el rendimiento físico.
- **Instrucciones:**
 - En grupos pequeños, discuten brevemente las preguntas: "¿Por qué es importante movernos todos los días?" y "¿Cómo ayuda la acción motriz a cuidar nuestra salud?".
 - Cada grupo comparte con todo el grupo una idea principal.

- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes y plenaria.
- **Producto:** Ideas compartidas oralmente.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Facilita el debate, fomenta la escucha activa, conecta ideas y refuerza conceptos clave.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitar a investigar y compartir un dato curioso sobre algún músculo o hueso durante la exposición.
- **Para quienes necesitan más apoyo:** Proveer imágenes con etiquetas para facilitar la identificación de las partes corporales y apoyo oral adicional durante las actividades.

Transición:

Docente: "Ahora que entendemos cómo funciona nuestro cuerpo y por qué es importante movernos, en la siguiente sesión vamos a reflexionar sobre cómo aplicar este conocimiento para mejorar nuestra salud y desempeño físico y compartirlo con nuestros compañeros."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a hacer un mapa mental colectivo en la pizarra con las funciones del cuerpo en el movimiento y su relación con la salud. Cada uno dirá una palabra o idea clave que recuerde."

Estudiantes: Participan aportando ideas que el docente organiza visualmente.

Reflexión metacognitiva:

Docente plantea las preguntas para responder en su ficha de reflexión:

- ¿Qué función corporal me parece más importante para moverme y por qué?
- ¿Cómo puedo cuidar mejor mi cuerpo al realizar actividad física?
- ¿Qué aprendí hoy que puedo compartir con mis compañeros para ayudarles a mejorar en el deporte?

Retroalimentación:

Docente: Da comentarios positivos sobre las exposiciones y participación, corrige dudas, y destaca la importancia del aprendizaje compartido.

Transferencia:

Docente: "En la próxima sesión, pondremos en práctica este conocimiento para mejorar nuestro rendimiento físico, y cada uno tendrá la oportunidad de exponer lo que aprendió a sus compañeros."

Tarea o reto:

Docente: "Piensen en una actividad física que les guste y escriban cómo podrían aplicar lo que aprendimos hoy para hacerla más segura y saludable."

Sesión 2: Compartiendo y aplicando el conocimiento del movimiento

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a compartir lo que aprendimos sobre nuestro cuerpo y la acción motriz para ayudarnos a mejorar en nuestras actividades físicas y cuidar nuestra salud."

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Recuerdan qué músculos y huesos son clave para movernos? ¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo para evitar lesiones?"

Estudiantes: Responden en plenaria y recuerdan ideas clave.

Motivación y enganche:

Docente: "¿Quieren aprender cómo compartir este conocimiento para que todos podamos mejorar y disfrutar más el deporte y la actividad física?"

Contextualización:

Docente: "Compartir lo que sabemos es fundamental para crecer juntos y cuidar nuestra salud como grupo."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Retoma brevemente conceptos clave con apoyo visual y plantea la importancia de comunicar y aplicar conocimientos para el bienestar colectivo.

Actividad 1: "Exposición grupal sobre la acción motriz y salud"

- **Objetivo:** Expone la importancia de la acción motriz y comparte conocimientos para mejorar el rendimiento físico.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo prepara una exposición breve (5 minutos) con apoyo visual (cartel, diapositiva, dibujo) sobre un tema asignado: funciones corporales, relación salud-ejercicio, cuidados al moverse.

- Ensayan y presentan frente al grupo clase.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Exposición oral y material visual.
- **Tiempo:** 60 minutos (30 min preparación, 30 min exposiciones).
- **Rol docente:** Orienta la preparación, guía la comunicación clara y escucha activa durante las exposiciones, proporciona retroalimentación inmediata.

Actividad 2: "Juego de roles: entrenador y atleta"

- **Objetivo:** Comprender y compartir la importancia de la acción motriz para la mejora del rendimiento físico.
- **Instrucciones:**
 - En parejas, un estudiante hace de entrenador y otro de atleta.
 - El entrenador explica al atleta cómo cuidar su cuerpo y moverlo mejor basándose en lo aprendido.
 - Luego cambian roles.
 - Finalmente, comparten con el grupo las mejores recomendaciones que surgieron.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Recomendaciones orales compartidas.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Observa la comunicación, promueve el uso de términos aprendidos y corrige conceptos erróneos con preguntas guía.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Crear una lista de consejos escritos para cuidar el cuerpo durante cualquier actividad física.
- **Para quienes necesitan más apoyo:** Apoyo en la elaboración de ideas para la exposición y ejemplos concretos para el juego de roles.

Transición:

Docente: "Terminadas las exposiciones y roles, vamos a cerrar con una reflexión para asegurarnos de que todos comprendemos y valoramos lo aprendido."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a escribir en una ficha de salida tres ideas que resumen por qué es importante conocer nuestro cuerpo y moverlo correctamente."

Estudiantes: Escriben individualmente y entregan la ficha.

Reflexión metacognitiva:

Docente plantea las preguntas:

- ¿Cómo puedo usar lo que aprendí para cuidar mi salud en el día a día?
- ¿Qué consejo compartiría con un amigo para que se mueva mejor y sin riesgo?
- ¿Qué aprendí sobre el cuerpo que no sabía antes?

Retroalimentación:

Docente: Comenta las ideas en general, destaca aprendizajes importantes y motiva a seguir aplicando lo aprendido.

Transferencia:

Docente: "Recuerden que este conocimiento es la base para cuidarse y mejorar en cualquier deporte o actividad física que realicen fuera del aula."

Tarea o reto:

Docente: "Practiquen la actividad física que más les guste durante la semana y anoten cómo aplican lo que aprendieron para cuidar su cuerpo."

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: Activación de conocimientos previos en ambas sesiones.
- Formativa: Observación y retroalimentación durante actividades grupales y debates.
- Sumativa: Evaluación de exposiciones orales, fichas de reflexión y mapas conceptuales.

Criterios de evaluación:

- Explica claramente las funciones corporales relacionadas con el movimiento (Objetivo 2).
- Relaciona la acción motriz con la salud y la actividad física (Objetivo 1).
- Participa activamente compartiendo ideas y argumentos sobre la importancia de la acción motriz (Objetivos 3 y 4).
- Comunica de manera clara y respetuosa los conocimientos adquiridos a sus compañeros (Objetivo 3).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación de participación y uso de vocabulario clave.
- Rúbrica para evaluación de exposiciones orales y materiales visuales.
- Fichas de reflexión para autoevaluación y metacognición.
- Portafolio con evidencias: mapas corporales, hojas de trabajo y tareas.

Evidencias de aprendizaje:

- Cartulinas con mapas corporales y frases explicativas.
- Exposiciones grupales y debates orales.
- Hojas de trabajo del circuito de movimiento.
- Fichas de reflexión y listas de consejos para cuidado corporal.