

Descubriendo los Nutrientes Clave para Movernos Mejor

Educación Física | Deporte | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de secundaria comprendan la relación vital entre la salud, la actividad física y la nutrición, enfocándose en los macronutrientes y micronutrientes esenciales. A través de actividades dinámicas y colaborativas, los jóvenes aprenderán qué nutrientes son fundamentales para que su cuerpo funcione bien durante la práctica motriz y cómo elegir alimentos que los aporten. Este conocimiento es fundamental para que adopten hábitos saludables que potencien su rendimiento físico y bienestar general. Además, se busca que puedan compartir y analizar ejemplos concretos de alimentos nutritivos, fortaleciendo su capacidad crítica y trabajo en equipo. El aprendizaje se conecta directamente con su vida diaria, ya que la alimentación adecuada es clave para rendir mejor en deportes, juegos y actividades físicas cotidianas, promoviendo así un estilo de vida activo y saludable.

Objetivos de Aprendizaje

- Comprender la relación entre la salud y la actividad física para aplicarla en la práctica motriz.
- Explicar la importancia de la nutrición en el desempeño de actividades físicas.
- Analizar y compartir ejemplos de alimentos que aportan macronutrientes y micronutrientes esenciales para la actividad física.

Recursos Necesarios

- Presentación digital (PowerPoint o Google Slides) con imágenes y esquemas sobre macronutrientes y micronutrientes.
- Videos cortos explicativos (3-5 minutos) sobre nutrientes y alimentación saludable.
- Tarjetas con nombres e imágenes de diferentes alimentos (mínimo 30 tarjetas).
- Cartulinas y marcadores para elaborar mapas conceptuales o posters.
- Hojas de trabajo impresas con preguntas y espacio para respuestas.
- Proyector y equipo de sonido para videos.
- Acceso a internet para consulta rápida si es posible.
- Cuaderno o libreta personal para anotaciones y reflexión.

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre alimentación saludable adquiridos en primaria.
- Habilidades para trabajar en equipo y expresar ideas oralmente.

- Capacidad para observar y analizar información visual y escrita.

Actividades

Sesión 1: Conociendo los Nutrientes que Mueven Nuestro Cuerpo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir a los estudiantes en la relación entre salud, actividad física y nutrición, generando interés por conocer los nutrientes esenciales que favorecen su práctica motriz.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Quiénes recuerdan qué alimentos comieron hoy y para qué creen que les sirven esos alimentos en su cuerpo?"
- **Estudiantes:** Responden en voz alta o levantan la mano, compartiendo ejemplos breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un dato curioso: "¿Sabían que las proteínas, carbohidratos y grasas son como el combustible que usan nuestros músculos para moverse? Y que también necesitamos vitaminas y minerales para que todo funcione bien."
- **Estudiantes:** Escuchan y muestran interés.

Contextualización:

- **Docente:** "Cuando realizamos deportes o ejercicios, nuestro cuerpo necesita energía y nutrientes para rendir bien y recuperarse. Hoy vamos a descubrir cuáles son esos nutrientes y en qué alimentos los encontramos."
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre su experiencia personal en actividades físicas y alimentación.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido:

Mediante una presentación digital y videos breves, el docente introduce los conceptos de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales), explicando su función básica en el cuerpo durante la actividad física con un lenguaje sencillo y apoyado por imágenes.

Actividad 1: Explorando los Nutrientes

- **Objetivo:** Comprender funciones básicas de macronutrientes y micronutrientes.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 4. Entrega a cada grupo un conjunto de tarjetas con alimentos.
 - Solicita que clasifiquen las tarjetas en grupos según qué macronutriente o micronutriente creen que predomina en cada alimento.
 - Luego, cada grupo explica sus clasificaciones al resto, justificando sus elecciones.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Clasificación de tarjetas y explicación oral.
- **Tiempo:** 35 minutos.
- **Rol del docente:** Observa el trabajo en grupos, formula preguntas guía como "¿Por qué piensan que este alimento tiene más proteínas?" o "¿Qué función creen que cumple esta vitamina?" y apoya con ejemplos.

Transición: El docente resume las funciones de cada nutriente y conecta con la importancia de la nutrición para el rendimiento físico.

Actividad 2: Mini Debate – ¿Por qué es importante nutrirnos bien para hacer deporte?

- **Objetivo:** Explicar la importancia de la nutrición en la práctica motriz.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Plantea la pregunta: "¿Qué pasa si no comemos bien antes de hacer ejercicio?"
 - Forma parejas para discutir la pregunta durante 5 minutos.
 - Invita a varias parejas a compartir sus ideas con toda la clase.
- **Organización:** Parejas, luego plenaria.
- **Producto:** Participación oral y argumentos compartidos.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, resalta ideas clave y conecta con el tema del rendimiento y recuperación muscular.

Actividad 3: Creando nuestro Mapa Conceptual

- **Objetivo:** Analizar y organizar la información sobre nutrientes y su relación con la actividad física.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega cartulinas y marcadores.
 - Cada grupo elabora un mapa conceptual con los macronutrientes y micronutrientes, sus funciones y ejemplos de alimentos.
 - Al final, cada grupo presenta brevemente su mapa al resto.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.

- **Producto:** Mapa conceptual grupal y presentación.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol del docente:** Asiste a los grupos, clarifica dudas, estimula participación y asegura que el lenguaje sea claro y adecuado.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Invitar a crear frases o pequeños slogans que resuman la importancia de cada nutriente.
- Para estudiantes que requieren más apoyo: Proporcionar tarjetas con definiciones simples y ejemplos claros, permitir apoyo entre compañeros y usar recursos visuales adicionales.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita a cada estudiante escribir en su cuaderno tres ideas clave que aprendieron sobre nutrientes y actividad física.
- **Estudiantes:** Escriben y luego comparten al menos una idea con un compañero.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo me ayuda saber qué nutrientes necesito para hacer deporte?
- ¿Qué alimentos de los que conocí puedo incluir en mi dieta diaria para estar más saludable?
- ¿Por qué es importante compartir lo que aprendimos con otras personas?

Retroalimentación:

Docente: Escucha las respuestas, destaca aportes correctos y corrige dudas, motivando a continuar investigando y aplicando lo aprendido.

Transferencia:

Docente: Anuncia que en la próxima sesión explorarán más ejemplos de alimentos y cómo planificar una alimentación adecuada para sus actividades físicas.

Tarea o reto:

Docente: Pide a los estudiantes que durante una semana observen los alimentos que consumen antes y después de hacer ejercicio y anoten cuáles les ayudan a sentirse mejor o con más energía.

Sesión 2: Nutriendo mi Movimiento: Alimentos para una Actividad Física Saludable

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar lo aprendido sobre nutrientes y comenzar a relacionarlo con ejemplos concretos de alimentos para fortalecer la práctica motriz.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta abierta: "¿Qué alimentos anotaron que les ayudan cuando hacen deporte? ¿Por qué creen que esos alimentos son buenos?"
- **Estudiantes:** Comparten ideas y experiencias de la tarea.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra imágenes llamativas de alimentos variados y pregunta: "¿Quién quiere saber qué otros alimentos son buenos para mejorar su energía y salud?"
- **Estudiantes:** Responden con entusiasmo.

Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo elegir alimentos adecuados mejora la salud y el rendimiento en sus deportes o actividades físicas favoritas.
- **Estudiantes:** Relacionan la alimentación con sus intereses deportivos personales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce una lista ampliada de alimentos ricos en macronutrientes y micronutrientes esenciales, enfatizando su función en el rendimiento y recuperación física.

Actividad 1: Juego de Clasificación Rápida

- **Objetivo:** Analizar ejemplos de alimentos que aportan nutrientes esenciales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Coloca las tarjetas de alimentos en el centro del aula.
 - Divide a la clase en dos equipos. Cada equipo debe recoger una tarjeta y decir a qué nutriente pertenece y cómo ayuda en la actividad física.
 - El equipo contrario puede agregar o corregir la información. Gana quien acierte más.
- **Organización:** Equipos grandes.

- **Producto:** Participación oral y aplicación del conocimiento.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Modera, corrige mitos y refuerza conceptos.

Transición: El docente conecta la actividad con la importancia de planificar la alimentación para la práctica motriz.

Actividad 2: Planificando una Merienda Saludable

- **Objetivo:** Aplicar el conocimiento para diseñar una alimentación adecuada antes o después de la actividad física.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** En grupos de 3-4, los estudiantes diseñan una merienda balanceada que incluya macronutrientes y micronutrientes necesarios para una sesión de ejercicio.
 - Usan las tarjetas, imágenes y apuntes para elegir alimentos.
 - Presentan su merienda al grupo, explicando la función de cada alimento.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Plan de merienda y presentación oral.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Rol del docente:** Asiste, clarifica dudas, fomenta la reflexión sobre combinaciones saludables y adecuadas.

Actividad 3: Reflexión Grupal - Compartiendo y Aprendiendo

- **Objetivo:** Analizar y compartir aprendizajes sobre alimentos y nutrientes.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Invita a los estudiantes a formar un círculo y compartir qué aprendieron sobre la nutrición y su práctica deportiva.
 - Propone preguntas guía para profundizar: "¿Qué les sorprendió?", "¿Cómo cambiarán su alimentación?", "¿Qué consejo darían a un amigo?"
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación oral y reflexión conjunta.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la conversación, valida aportes y refuerza mensajes clave.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Proponer que diseñen un cartel digital o físico para promover la importancia de la nutrición en el deporte.
- Para estudiantes que requieren más apoyo: Ofrecer listas de alimentos preseleccionados para facilitar la elección y permitir apoyo visual continuo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- El docente guía la elaboración colectiva de un mapa mental en la pizarra con los puntos clave sobre nutrientes y ejemplos de alimentos para la actividad física.
- Los estudiantes aportan ideas y el docente organiza el contenido visualmente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo puedo usar lo que aprendí para mejorar mi rendimiento en el deporte?
- ¿Qué alimentos debo incluir en mis comidas para cuidar mi salud y energía?
- ¿Cómo puedo ayudar a mis compañeros a conocer esta información?

Retroalimentación:

Docente: Realiza comentarios positivos sobre la participación, corrige ideas erróneas y motiva a seguir aprendiendo y aplicando la nutrición en su vida diaria.

Transferencia:

Docente: Propone que los estudiantes compartan en casa o con amigos lo aprendido y que observen cómo los cambios en alimentación afectan su energía y salud.

Tarea o reto:

Docente: Invita a los estudiantes a preparar y llevar al aula una merienda saludable que represente lo aprendido para una futura actividad práctica o exposición.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: Inicio de la primera sesión con preguntas sobre conocimientos previos de alimentación y actividad física.
- Formativa: Durante las actividades de clasificación, debate, creación de mapas conceptuales y diseño de meriendas, con observación directa y retroalimentación continua.
- Sumativa: Al cierre de la segunda sesión mediante la presentación de mapas mentales colectivos, explicación de meriendas diseñadas y reflexión grupal.

Criterios de evaluación:

- Comprende y explica la relación entre nutrientes y actividad física (objetivo 1).
- Describe la importancia de la nutrición para el rendimiento y recuperación en la práctica motriz (objetivo 2).

- Identifica y comparte ejemplos adecuados de alimentos que aportan nutrientes esenciales para la actividad física (objetivo 3).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para evaluar participación y comprensión en actividades grupales.
- Rúbrica para valorar mapas conceptuales y presentaciones orales.
- Observación directa durante debates y juegos.
- Autoevaluación y coevaluación mediante preguntas de reflexión al final de cada sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Respuestas en actividades iniciales y debates.
- Mapas conceptuales elaborados en grupo.
- Diseño y explicación de meriendas saludables.
- Participación en reflexiones orales y escritas.