

Actívate y Transforma: Proyecto de Pausas Activas para Nuestra Comunidad

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de media (15-17 años) comprendan la importancia de las pausas activas y su impacto en el bienestar físico y mental, tanto personal como comunitario. A través de un enfoque basado en proyectos, los estudiantes aprenderán qué son las pausas activas, para qué sirven y explorarán diferentes tipos, para luego identificar problemas reales relacionados con la actividad física en el Programa de Inclusión Escolar (PIE). Finalmente, desarrollarán un proyecto comunitario que promueva pausas activas, fomentando la colaboración, autonomía y conciencia social.

Esta experiencia conecta directamente con la vida cotidiana de los jóvenes, ayudándoles a reconocer la relevancia de interrumpir el sedentarismo, mejorar la concentración y el estado de ánimo, y a la vez, aportar soluciones concretas a su entorno escolar y social. El aprendizaje activo y el trabajo en equipo les permitirán desarrollar competencias para la vida y la participación ciudadana.

Objetivos de Aprendizaje

- Definir y explicar qué es una pausa activa y para qué sirve en contextos escolares y comunitarios.
- Identificar y describir diferentes tipos de pausas activas adecuadas para adolescentes.
- Analizar problemas relacionados con la actividad física y el sedentarismo en el contexto del PIE.
- Diseñar un proyecto comunitario colaborativo que promueva la implementación de pausas activas en su entorno escolar.
- Implementar estrategias de trabajo en equipo para planificar y presentar un producto tangible que aborde un problema real.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio para actividad física (gimnasio, patio o sala amplia)
- Colchonetas o tapetes para ejercicios (cantidad según grupos de 4-5 estudiantes)
- Cartulinas, marcadores, plumones, reglas, tijeras y pegamento
- Dispositivos con acceso a internet para investigación (tablets, laptops o celulares)
- Proyector y computadora para videos y presentaciones
- Videos cortos sobre pausas activas (2-3 minutos cada uno)
- Hojas impresas con ejemplos de tipos de pausas activas y formatos para identificación de problemas

- Lista de cotejo para seguimiento de actividades y roles grupales
- Formulario para encuesta rápida con preguntas sobre hábitos de actividad física

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre la importancia de la actividad física y salud personal
- Habilidades básicas para trabajo colaborativo y comunicación grupal
- Experiencias previas con actividades físicas sencillas en clases anteriores
- Comprensión lectora para analizar textos breves y videos informativos

Actividades

Sesión 1: Descubriendo las pausas activas y su importancia

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

15 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir el concepto de pausas activas, su función y relevancia para la salud y el rendimiento escolar, preparando a los estudiantes para investigar y reflexionar sobre su uso.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Presenta la pregunta detonadora: "*¿Alguna vez han sentido cansancio o falta de concentración después de estar mucho tiempo sentados en clase? ¿Qué hacen para activarse?*"
- **Estudiantes:** Responden en plenaria compartiendo experiencias personales y hábitos que tienen para despejarse.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un video corto (2 minutos) con datos curiosos sobre cómo las pausas activas mejoran la concentración y previenen enfermedades relacionadas con el sedentarismo.
- **Estudiantes:** Observan atentos y comentan qué les llamó la atención.

Contextualización:

- **Docente:** Explica con ejemplos cercanos cómo una pausa activa puede mejorar su día escolar y cómo esto puede extenderse para ayudar a la comunidad.
- **Estudiantes:** Relacionan el tema con sus propias rutinas diarias y reflexionan sobre su importancia.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

90 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el contenido mediante actividades participativas en grupos pequeños que permiten explorar qué son las pausas activas, sus tipos y beneficios.

Actividad 1: "¿Qué es y para qué sirve una pausa activa?"

- **Objetivo:** Definir pausas activas y explicar su utilidad.
- **Instrucciones:**
 - Dividir la clase en grupos de 4 estudiantes.
 - Entregar a cada grupo una breve ficha con información clave sobre pausas activas.
 - Solicitar que lean, discutan y redacten una definición clara y un listado de beneficios.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Definición y listado de beneficios escritos en cartulina.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Circular entre grupos, hacer preguntas guía como "¿Cómo creen que una pausa activa puede ayudarles en la escuela?" y apoyar en la comprensión del texto.

Actividad 2: "Tipos de pausas activas en acción"

- **Objetivo:** Identificar y practicar diferentes tipos de pausas activas.
- **Instrucciones:**
 - Mostrar videos cortos que ejemplifiquen pausas activas estáticas, dinámicas y respiratorias.
 - Luego, realizar en conjunto una sesión práctica breve donde todos ejecutan una pausa activa guiada por el docente.
 - Después, en grupos discutir qué tipo de pausa activa prefieren y por qué.
- **Organización:** Plenaria para videos y práctica; luego grupos para discusión
- **Producto:** Lista grupal de tipos de pausas activas preferidas con razones.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol del docente:** Demostrar pausas, corregir posturas, fomentar participación y liderar reflexión.

Actividad 3: "Identificando problemas en PIE"

- **Objetivo:** Reconocer problemas relacionados con la actividad física en el contexto del Programa de Inclusión Escolar (PIE) para orientar el proyecto.

- **Instrucciones:**

- En grupos, responder a una encuesta rápida sobre hábitos de actividad física y dificultades observadas en el PIE.
- Analizar los resultados y seleccionar un problema específico que les gustaría abordar con su proyecto de pausas activas.
- Registrar el problema seleccionado en una plantilla para proyectos.

- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Documento con problema identificado y justificación.

- **Tiempo:** 20 minutos

- **Rol del docente:** Facilitar encuesta, guiar análisis y asegurar comprensión del contexto PIE.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Crear una propuesta inicial de solución en formato dibujo o esquema sobre pausas activas para el problema identificado.
- Para estudiantes con dificultades: Apoyo individual o en pareja con la lectura y discusión de fichas, y acompañamiento durante actividades prácticas.

Transición:

El docente explica que en la próxima sesión se profundizarán las ideas para diseñar un proyecto comunitario basado en los problemas identificados y las pausas activas aprendidas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita que cada grupo comparta en 2 minutos su definición de pausa activa, beneficios y problema PIE elegido.
- **Estudiantes:** Presentan y escuchan a sus compañeros, tomando notas para retroalimentar.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendimos hoy sobre las pausas activas y su importancia?
- ¿Cómo podemos aplicar estos conocimientos en nuestra escuela y comunidad?
- ¿Qué problema del PIE nos motivó más para trabajar en nuestro proyecto?

Retroalimentación:

Docente: Da retroalimentación inmediata valorando las ideas, la participación y aclarando dudas.

Transferencia:

Anticipa que en la próxima sesión trabajarán en diseñar su proyecto para promover pausas activas y que la colaboración será clave.

Tarea o reto:

Observar durante una semana en sus clases o en casa momentos donde podría implementarse una pausa activa y traer ejemplos para compartir.

Sesión 2: Diseñando nuestro proyecto de pausas activas para la comunidad PIE

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar aprendizajes previos y preparar a los estudiantes para iniciar el diseño colaborativo del proyecto comunitario.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué problemas PIE identificamos y qué tipos de pausas activas conocimos que podrían ayudar?"
- **Estudiantes:** Comparten brevemente y recuerdan conceptos clave de la sesión anterior.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra ejemplos breves de proyectos escolares exitosos relacionados con pausas activas y su impacto real.
- **Estudiantes:** Se motivan al ver resultados concretos y comienzan a imaginar su propio proyecto.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que ahora el objetivo es crear un plan que ayude a mejorar el bienestar físico y social en su entorno PIE.
- **Estudiantes:** Reconocen la importancia de su rol activo en la comunidad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

100 minutos

Presentación del contenido:

Se guía a los estudiantes para aplicar lo aprendido en el diseño de un proyecto que responda a un problema real identificado, usando formatos y trabajo colaborativo.

Actividad 1: "Lluvia de ideas y selección de propuesta"

- **Objetivo:** Generar y seleccionar ideas para el proyecto comunitario de pausas activas.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, listar posibles soluciones o iniciativas para promover pausas activas en PIE.
 - Discusión guiada para evaluar viabilidad y beneficios.
 - Seleccionar una idea principal para desarrollar.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Lista y elección justificada de propuesta de proyecto.
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol del docente:** Facilitar preguntas como "¿Cómo ayudará esta idea a resolver el problema?", "¿Qué recursos necesitamos?" y guiar el consenso.

Actividad 2: "Planificando nuestro proyecto"

- **Objetivo:** Diseñar un plan estructurado para implementar la propuesta de pausa activa.
- **Instrucciones:**
 - Completar en grupo un formato que incluya: nombre del proyecto, problema identificado, objetivos, actividades principales, responsables, materiales y cronograma.
 - Organizar roles para cada integrante para las siguientes etapas.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Plan de proyecto escrito y esquematizado en formato entregado.
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol del docente:** Revisión individual y grupal, preguntas de apoyo para clarificar ideas, sugerencias para mejorar el plan.

Actividad 3: "Preparando presentación del proyecto"

- **Objetivo:** Organizar la presentación del proyecto para compartirla con la clase y comunidad.
- **Instrucciones:**
 - Crear un cartel o presentación visual que resuma el proyecto.
 - Practicar exposición en grupo para la próxima sesión.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Material visual y práctica de presentación.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Apoyar en diseño gráfico y técnicas de oratoria, hacer comentarios constructivos.

Diferenciación:

- Para estudiantes avanzados: Asumir rol de coordinador o diseñador del proyecto, ayudando a compañeros.
- Para estudiantes con dificultades: Trabajo con apoyo docente o en parejas para completar formatos y practicar la presentación.

Transición:

El docente indica que en la próxima sesión presentarán sus proyectos, harán ajustes y reflexionarán sobre el proceso completo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita que cada grupo comparta un resumen rápido de su proyecto y los pasos a seguir.
- **Estudiantes:** Comunican avances y expectativas para la próxima sesión.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué nos ha costado más al diseñar nuestro proyecto?
- ¿Cómo podemos colaborar mejor en nuestro equipo?
- ¿Qué impacto esperamos lograr con nuestro proyecto?

Retroalimentación:

Docente: Valora avances, motiva a seguir trabajando con compromiso y destaca fortalezas.

Transferencia:

Invita a pensar en cómo pueden involucrar a más personas en su proyecto fuera de la clase.

Tarea o reto:

Reflexionar individualmente qué habilidades personales desean fortalecer para aportar mejor al equipo.

Sesión 3: Presentación, retroalimentación y cierre del proyecto de pausas activas

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Recapitular el proceso, preparar mentalmente a los estudiantes para la presentación y evaluación de sus proyectos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué aprendimos sobre el trabajo en equipo y el diseño de proyectos comunitarios?"
- **Estudiantes:** Comparten experiencias y expectativas para la sesión final.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Reconoce el esfuerzo y anticipa la importancia de compartir con la comunidad escolar.
- **Estudiantes:** Se sienten valorados y comprometidos.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que la presentación es un paso clave para hacer visible su proyecto y recibir retroalimentación constructiva.
- **Estudiantes:** Se preparan para exponer con confianza.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

95 minutos

Presentación del contenido:

Los estudiantes presentan sus proyectos ante la clase y reciben retroalimentación para mejorar y reflexionar sobre el aprendizaje aplicado.

Actividad 1: "Presentación de proyectos comunitarios"

- **Objetivo:** Comunicar de forma clara y organizada el proyecto de pausas activas desarrollado.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta su proyecto en máximo 8 minutos, mostrando materiales visuales y explicando su propuesta.
 - Los demás estudiantes y docente escuchan atentamente y anotan preguntas o comentarios.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Presentación oral y visual del proyecto.
- **Tiempo:** 60 minutos (aprox. 8 minutos por grupo, según número de grupos)
- **Rol del docente:** Moderar, facilitar turnos, tomar notas para retroalimentación y evaluar.

Actividad 2: "Retroalimentación y ajustes"

- **Objetivo:** Analizar comentarios recibidos para mejorar el proyecto.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, discutir la retroalimentación recibida y decidir qué ajustes implementar.

- Registrar las modificaciones en su plan de proyecto.

- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Plan de proyecto ajustado.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Asistir en análisis de comentarios y ofrecer sugerencias para mejoras.

Diferenciación:

- Para estudiantes con mayor facilidad: Liderar la síntesis de retroalimentación y proponer mejoras creativas.
- Para estudiantes con dificultades: Apoyo en la interpretación de comentarios y ayuda para plasmar ajustes.

Transición:

Se prepara el cierre formal de la experiencia, reflexionando sobre aprendizajes y próximos pasos para aplicar el proyecto.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Propone un mapa mental colectivo en el pizarrón con los puntos clave aprendidos: definición, tipos, problemas PIE, diseño y trabajo en equipo.
- **Estudiantes:** Colaboran agregando ideas y conceptos en el mapa.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo cambió mi percepción sobre las pausas activas después de este proyecto?
- ¿Qué habilidades desarrollé trabajando en equipo y diseñando soluciones?
- ¿Cómo puedo contribuir personalmente para que el proyecto tenga éxito en la comunidad?

Retroalimentación:

Docente: Brinda comentarios generales positivos, menciona fortalezas y áreas de mejora, y reconoce el compromiso de los estudiantes.

Transferencia:

Invita a los estudiantes a implementar pausas activas en su rutina diaria y a compartir lo aprendido con familiares y amigos, promoviendo una cultura saludable.

Tarea o reto:

Invitar a cada estudiante a realizar una pausa activa diaria durante una semana y documentar su experiencia para compartir en futuras reuniones escolares.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1, durante la activación de conocimientos y primeras definiciones.
- **Formativa:** Durante todas las actividades de desarrollo en las tres sesiones, con observación y retroalimentación continua.
- **Sumativa:** En la sesión 3, con la presentación final del proyecto y la reflexión metacognitiva.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para definir y explicar pausas activas y sus beneficios (Objetivo 1).
- Identificación adecuada de diferentes tipos de pausas activas y su aplicación práctica (Objetivo 2).
- Reconocimiento pertinente de problemas en PIE relacionados con actividad física (Objetivo 3).
- Diseño coherente y estructurado de un proyecto comunitario (Objetivo 4).
- Demostración de trabajo colaborativo y roles claros en la planificación y presentación (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación, definición y comprensión de conceptos.
- Rúbrica para evaluación de proyecto escrito y presentación oral.
- Observación directa durante actividades prácticas y trabajo en equipo.
- Portafolio con productos escritos y materiales visuales del proyecto.
- Autoevaluación y coevaluación con preguntas guía sobre trabajo colaborativo y aportes individuales.

Evidencias de aprendizaje:

- Definiciones y listados de beneficios en cartulinas (sesión 1).
- Registros de problemas identificados en PIE y justificación (sesión 1).
- Plan de proyecto comunitario con objetivos, actividades y cronograma (sesión 2).
- Material visual y presentación oral del proyecto (sesión 3).
- Reflexiones escritas o verbales sobre aprendizajes y habilidades desarrolladas (sesión 3).