

Explorando mi cuerpo en acción: Anatomía funcional y movimiento humano

Educación Física | Deporte | Gamificación

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes comprendan la anatomía funcional del movimiento humano, enfocándose en las funciones corporales que intervienen en la ejecución motriz. Los estudiantes aprenderán cómo la estructura y funcionamiento del cuerpo influyen en su capacidad para realizar actividades físicas, y cómo esta comprensión fortalece el cuidado de sí mismos y la promoción de la salud. La relevancia de este aprendizaje radica en que, al conocer cómo funciona su cuerpo durante el movimiento, los jóvenes pueden adoptar prácticas más seguras y efectivas en sus rutinas deportivas y cotidianas, mejorando su rendimiento físico y bienestar general.

Además, se fomentará la colaboración y el intercambio de conocimientos entre compañeros, apuntando a que compartan la importancia de la acción motriz y reflexionen sobre su impacto en la salud. La conexión con la vida real es directa, pues los estudiantes podrán aplicar lo aprendido en sus entrenamientos, actividades deportivas y hábitos saludables, integrando así el aprendizaje con su desarrollo personal y social.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar la relación entre la anatomía funcional y la ejecución motriz para comprender su impacto en la salud.
- Argumentar la importancia de la acción motriz en el cuidado personal y el bienestar físico.
- Compartir conocimientos sobre funciones corporales y su influencia en el rendimiento físico con sus compañeros.
- Evaluar prácticas motrices propias y de sus compañeros para promover mejoras en la actividad física.

Recursos Necesarios

- Proyector y computadora para presentaciones y videos (1 unidad)
- Videos cortos sobre anatomía funcional del movimiento (2-3 videos, 3-5 minutos cada uno)
- Cartulinas y marcadores para elaboración de mapas mentales (1 por grupo)
- Fichas impresas con funciones corporales y ejercicios relacionados (1 por estudiante)
- Dispositivos móviles o tablets para acceso a plataforma gamificada (opcional) o aplicación de puntuación
- Espacio amplio para actividades motrices y juegos (gimnasio o patio)
- Reloj o cronómetro (1 unidad)
- Insignias o distintivos para recompensas (pegatinas, medallas simbólicas)
- Lista de cotejo para observación del docente

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre partes del cuerpo y movimientos simples (flexión, extensión, rotación).
- Experiencia previa en actividades físicas o deportes básicos.
- Habilidades para el trabajo en equipo y comunicación oral.
- Actitud abierta para compartir y reflexionar sobre el cuidado corporal.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo cómo funciona mi cuerpo en el movimiento

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que en esta sesión se explorará cómo las funciones corporales permiten el movimiento y cómo esto se relaciona con la salud y el cuidado personal.

Estudiantes: Se preparan para conectar conocimientos previos con el nuevo contenido.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Qué partes de tu cuerpo usas cuando realizas un salto o corres? ¿Por qué crees que es importante conocer cómo funciona tu cuerpo para hacer ejercicio?”
- **Estudiantes:** Responden en plenaria, expresando sus ideas y experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un dato curioso: “¿Sabían que nuestro cerebro coordina más de 600 músculos para que podamos movernos con precisión y equilibrio? Hoy vamos a descubrir cómo se logra esto y por qué es vital para nuestra salud.”
- **Estudiantes:** Se muestran interesados y hacen preguntas breves.

Contextualización:

- **Docente:** Conecta el tema con la vida diaria: “Comprender cómo funciona nuestro cuerpo nos ayuda a evitar lesiones y a mejorar en cualquier deporte o actividad física que realicemos.”
- **Estudiantes:** Relacionan el aprendizaje con sus actividades deportivas o recreativas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el tema mediante un video corto animado sobre anatomía funcional del movimiento (5 minutos), mostrando cómo músculos, huesos y sistema nervioso trabajan juntos.

Actividad 1: Juego de roles “Sistema en acción”

- **Objetivo:** Analizar la relación entre las funciones corporales y la ejecución motriz.
- **Instrucciones:**
 - Dividir la clase en grupos de 4 estudiantes.
 - Asignar a cada integrante un rol: músculo, hueso, cerebro o nervio.
 - Cada grupo representará un movimiento simple (ejemplo: levantar el brazo) mostrando cómo cada “sistema” contribuye.
 - Preparan una explicación breve y una demostración física.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Presentación grupal con demostración y explicación.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Observa, guía con preguntas como “¿Qué sucede si un músculo no funciona bien?”, “¿Cómo coordina el cerebro este movimiento?”

Actividad 2: Mapa mental colaborativo “Funciones corporales y cuidado”

- **Objetivo:** Argumentar la importancia del cuidado corporal a partir de las funciones motrices.
- **Instrucciones:**
 - Con cartulinas y marcadores, cada grupo crea un mapa mental que conecte funciones corporales con hábitos para cuidar la salud física.
 - Incluir ejemplos de cómo la actividad física favorece esas funciones.
- **Organización:** Grupos de 4 (mismos que antes)
- **Producto:** Mapa mental visual y explicaciones breves.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Facilita ideas, pregunta “¿Qué hábitos ayudan a que nuestros músculos y huesos funcionen mejor?”

Actividad 3: Quiz gamificado “Funciones y movimientos”

- **Objetivo:** Evaluar comprensión sobre funciones corporales y su rol en la acción motriz.
- **Instrucciones:**
 - En equipos, responden preguntas tipo quiz (puede ser en papel o app digital) sobre anatomía funcional y cuidado corporal.
 - Cada respuesta correcta suma puntos que se acumulan para ganar insignias.
- **Organización:** Equipos 4-5 estudiantes

- **Producto:** Puntaje y clasificación en tablero visible para motivar competencia sana.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Modera, aclara dudas y da retroalimentación inmediata.

Diferenciación:

- **Estudiantes avanzados:** Pueden preparar preguntas adicionales para el quiz y explicar conceptos a sus compañeros.
- **Estudiantes que requieren apoyo:** Reciben fichas con resúmenes visuales y ejemplos sencillos, participan como asistentes en el juego de roles con apoyo del docente.

Transiciones:

Al terminar el juego de roles, el docente conecta resaltando la importancia de cada función corporal para el movimiento, y propone aplicar este conocimiento en la creación del mapa mental, que a su vez será base para el quiz final.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Conduce un “ticket de salida” donde cada estudiante escribe tres ideas clave que aprendió sobre la anatomía funcional y su relación con la salud.
- **Estudiantes:** Escriben y comparten voluntariamente sus ideas con el grupo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo puedo usar lo que aprendí hoy para cuidar mejor mi cuerpo?
- ¿Qué función corporal me parece más importante en mis deportes o actividades favoritas y por qué?
- ¿Cómo compartiré esta información con mis compañeros para mejorar juntos?

Retroalimentación:

Docente: Proporciona comentarios positivos sobre la participación y los productos generados, destaca avances y ofrece recomendaciones para la próxima sesión.

Transferencia:

Invita a los estudiantes a observar en sus actividades diarias cómo se manifiestan las funciones corporales estudiadas y a traer ejemplos o dudas a la siguiente sesión.

Tarea o reto:

Observar y anotar durante la semana un movimiento cotidiano (como caminar, saltar o lanzar) y describir qué partes del cuerpo participan y cómo cuidan ese movimiento para evitar lesiones.

Sesión 2: Aplicando y compartiendo el conocimiento del movimiento humano

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda brevemente lo aprendido en la sesión anterior y presenta el objetivo de esta sesión: aplicar y compartir el conocimiento para mejorar la práctica motriz y la salud.

Estudiantes: Comparten los ejemplos que observaron en sus movimientos cotidianos y se preparan para actividades colaborativas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta detonadora: “¿Qué dificultades encontraron al observar sus movimientos? ¿Qué aprendieron sobre la importancia del cuidado en la acción motriz?”
- **Estudiantes:** Responden en pequeño grupo y luego en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un mini reto: “Hoy vamos a diseñar un plan corto de ejercicios basados en lo que aprendimos para cuidar y potenciar nuestro cuerpo.”
- **Estudiantes:** Se entusiasman y se preparan para la tarea.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona el reto con la vida real: “El cuidado y la mejora constante de nuestra condición física no solo mejora el rendimiento deportivo, sino nuestra calidad de vida diaria.”
- **Estudiantes:** Reconocen relevancia y aplicabilidad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Actividad 1: Diseño colaborativo “Plan de acción motriz saludable”

- **Objetivo:** Crear un plan sencillo que integre conocimientos anatómicos y hábitos saludables para la mejora del rendimiento físico.
- **Instrucciones:**

- En grupos de 4-5 estudiantes, diseñan un plan de ejercicios cortos (5-7 minutos cada uno) que promueva el cuidado y la acción motriz eficiente.
- Incluyen una breve explicación de qué función corporal trabajan y por qué es importante.
- Preparan una presentación para compartir con la clase.
- **Organización:** Grupos de 4-5
- **Producto:** Plan escrito y presentación oral.
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol docente:** Asesora, guía preguntas: “¿Cómo ayuda este ejercicio a fortalecer músculos o mejorar coordinación? ¿Qué precauciones deben tomar?”

Actividad 2: Presentación y retroalimentación entre compañeros

- **Objetivo:** Compartir conocimientos y evaluar planes motrices para mejorar el rendimiento y cuidado personal.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo expone su plan al resto de la clase (5 minutos por grupo).
 - Los otros grupos hacen preguntas y ofrecen sugerencias.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Retroalimentación escrita breve y oral.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Modera, enfatiza aspectos positivos y puntos de mejora, motiva respeto y colaboración.

Actividad 3: Competencia motriz “Desafío saludable”

- **Objetivo:** Aplicar de forma lúdica y práctica los conceptos aprendidos en una serie de retos físicos.
- **Instrucciones:**
 - Organizar una serie de estaciones con ejercicios incluidos en los planes diseñados.
 - Los grupos rotan y completan los retos, sumando puntos por técnica y cuidado corporal.
- **Organización:** Grupos rotativos
- **Producto:** Puntajes acumulados y experiencia práctica.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Observa, corrige posturas, motiva y registra puntos.

Diferenciación:

- **Estudiantes avanzados:** Lideran la presentación y ayudan a corregir la técnica en la competencia.
- **Estudiantes con dificultades:** Trabajan en roles de apoyo con actividades adaptadas, reciben instrucción personalizada.

Transiciones:

Después del diseño del plan, el docente explica que compartir y practicar el plan es clave para el aprendizaje, facilitando la presentación y luego la competencia para aplicar lo aprendido.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Lidera una ronda rápida “Lo que me llevo hoy”, donde cada estudiante dice una acción concreta que realizará para cuidar su cuerpo.
- **Estudiantes:** Comparten verbalmente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido en mis entrenamientos diarios?
- ¿Qué aportó compartir mi plan con mis compañeros a mi aprendizaje?
- ¿Qué función corporal quiero fortalecer y cómo lo haré?

Retroalimentación:

Docente: Felicita el esfuerzo, destaca el aprendizaje colaborativo y motiva a continuar cuidando el cuerpo.

Transferencia:

Invita a los estudiantes a utilizar y ajustar su plan en sus actividades físicas personales y a compartir sus avances en futuras clases.

Tarea o reto:

Aplicar el plan de acción motriz en casa o en su deporte favorito durante una semana y preparar un breve informe sobre los cambios percibidos y dificultades encontradas.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en la Activación de conocimientos previos (Sesión 1 Inicio), formativa durante las actividades de Desarrollo (observación, feedback, quiz gamificado, presentaciones), y sumativa en el cierre de la Sesión 2 con la presentación del plan y reflexión final.

Criterios de evaluación:

- Relaciona correctamente funciones corporales con movimientos específicos (Objetivo 1).
- Argumenta la importancia del cuidado corporal en la actividad física (Objetivo 2).
- Comparte y explica conocimientos con claridad entre compañeros (Objetivo 3).
- Diseña un plan motriz coherente que promueva la salud y el rendimiento (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación de participación y comprensión en actividades grupales.
- Rúbrica para evaluar presentación del plan de acción motriz.
- Autoevaluación y coevaluación mediante cuestionarios breves al final de cada sesión.
- Registro de puntajes y desempeño en quiz gamificado y competencia motriz.

Evidencias de aprendizaje:

- Explicaciones y representaciones en juego de roles.
- Mapas mentales elaborados en grupo.
- Resultados del quiz gamificado.
- Planes de acción motriz diseñados y presentados.
- Reflexiones escritas y orales al cierre.