

Descubriendo y Previendo Lesiones Deportivas: Salud y Seguridad en Nuestra Práctica

Educación Física | Deporte | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de media comprendan la relación fundamental entre la salud y la actividad física, enfocándose en el reconocimiento, tipos y tratamiento de las lesiones deportivas. A través de actividades colaborativas, los estudiantes aprenderán a identificar las lesiones más comunes en las prácticas deportivas que realizan en su institución y cómo actuar para prevenirlas y tratarlas adecuadamente.

El conocimiento adquirido permitirá a los estudiantes tomar decisiones informadas para cuidar su cuerpo y el de sus compañeros durante la práctica deportiva, fomentando hábitos saludables y responsables. Además, el trabajo en equipo para elaborar tablas informativas facilitará el desarrollo de habilidades comunicativas y de organización, vinculando el aprendizaje con situaciones reales y cotidianas que enfrentan en su entorno escolar y deportivo.

Este enfoque práctico y activo contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo una cultura de prevención y autocuidado que impacta positivamente en su bienestar general.

Objetivos de Aprendizaje

- Comprender la relación entre la salud y la actividad física para aplicar prácticas deportivas seguras.
- Compartir con los compañeros la importancia de reconocer y tratar adecuadamente las lesiones deportivas.
- Identificar y clasificar las lesiones deportivas más comunes en las prácticas deportivas de la institución.
- Elaborar tablas informativas colaborativas sobre lesiones deportivas frecuentes y sus tratamientos.

Recursos Necesarios

- Proyector o pantalla para videos y presentaciones (1 unidad)
- Computadora o tablet para el docente (1 unidad)
- Hojas blancas tamaño carta (al menos 2 por estudiante)
- Marcadores, lápices de colores y bolígrafos (varios sets para grupos)
- Cartulinas para elaboración de tablas (al menos 1 por grupo)
- Videos cortos sobre tipos de lesiones deportivas y primeros auxilios (3 videos, cada uno de 3-5 minutos)
- Acceso a internet para recursos digitales (opcional)
- Fichas impresas con descripciones breves de lesiones deportivas (1 por estudiante)
- Tablero o pizarra para registrar ideas (1 unidad)

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre actividades físicas y deportes practicados en la institución.
- Habilidades básicas para trabajar en equipo y comunicarse con compañeros.
- Experiencias previas en prácticas deportivas escolares.
- Comprensión básica del cuidado corporal y la importancia de la salud.

Actividades

Sesión 1: Introducción a las Lesiones Deportivas y su Impacto en la Salud

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Presentar el tema de las lesiones deportivas, relacionarlo con la salud y motivar a los estudiantes a comprender la importancia de la prevención y el tratamiento para una práctica deportiva segura.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Alguno de ustedes ha sufrido alguna lesión mientras practicaba deporte? ¿Qué tipo de lesión fue y cómo la trataron?"
- **Estudiantes:** Comparten experiencias breves y el docente anota ejemplos en la pizarra para hacer visible el conocimiento previo.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un dato curioso: "¿Sabían que hasta el 70% de las lesiones deportivas se pueden prevenir con buenos hábitos y conocimientos básicos?"
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre la importancia de cuidar la salud para seguir disfrutando del deporte.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que en estas sesiones aprenderán a identificar las lesiones más comunes en su institución y cómo manejarlas para proteger su salud y la de sus compañeros.
- **Estudiantes:** Se preparan para participar activamente y aprender de forma colaborativa.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el tema con apoyo de videos breves, fichas informativas y diálogo guiado para explicar los tipos de lesiones deportivas (contusiones, esguinces, fracturas, luxaciones, desgarros) y sus tratamientos básicos.

Actividad 1: Explorando tipos de lesiones deportivas

- **Objetivo:** Identificar y describir tipos comunes de lesiones deportivas.
- **Instrucciones:**
 - El docente proyecta videos cortos que muestran diferentes lesiones deportivas y explica cada una con lenguaje sencillo.
 - Distribuye fichas impresas con descripciones de lesiones a los estudiantes.
 - En parejas, los estudiantes leen las fichas y responden: ¿Qué tipo de lesión es? ¿Cómo se produce? ¿Cuál es el tratamiento básico?
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Respuestas anotadas en hoja de trabajo
- **Tiempo estimado:** 40 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la comprensión, responde dudas y guía con preguntas como "¿Por qué creen que es importante saber esto?"

Transición:

El docente invita a compartir en plenaria las respuestas para preparar la siguiente actividad grupal.

Actividad 2: Creando tablas informativas sobre lesiones deportivas

- **Objetivo:** Elaborar tablas que clasifiquen las lesiones más comunes y su tratamiento.
- **Instrucciones:**
 - Divide a los estudiantes en grupos de 4.
 - Cada grupo recibe cartulina y materiales para elaborar una tabla con columnas: Tipo de lesión, Descripción, Causas, Síntomas, Tratamiento.
 - Con base en las fichas y videos, elaboran la tabla colaborativamente.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Tabla informativa en cartulina
- **Tiempo estimado:** 55 minutos
- **Rol del docente:** Supervisa, orienta, fomenta la participación equitativa y usa preguntas guía: "¿Cómo podemos organizar mejor la información? ¿Qué es lo más importante que debe saber alguien que lea esta tabla?"

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden crear un glosario visual con imágenes o dibujos relacionados con las lesiones.

- Estudiantes que necesitan apoyo reciben fichas con lenguaje simplificado y apoyo extra del docente o compañeros tutores.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita que cada grupo comparta un dato clave o una lesión que consideren importante.
- **Estudiantes:** Comparten en plenaria, el docente escribe en la pizarra las ideas principales para consolidar el aprendizaje.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Por qué es importante conocer las lesiones deportivas antes de practicar cualquier deporte?
- ¿Cómo puede ayudarnos esta información a cuidar nuestra salud y la de nuestros compañeros?
- ¿Qué harías si ves que alguien se lesiona durante una práctica deportiva?

Retroalimentación:

El docente ofrece comentarios positivos destacando la participación, corrige conceptos erróneos y refuerza la importancia de la prevención.

Transferencia:

Se anuncia que en la próxima sesión profundizarán en el tratamiento y prevención específica de estas lesiones, aplicando lo aprendido en situaciones prácticas.

Sesión 2: Prevención y Tratamiento de Lesiones Deportivas: Aplicación Práctica

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar lo aprendido sobre tipos de lesiones y preparar a los estudiantes para aplicar conocimientos en prevención y tratamiento.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Realiza una encuesta rápida con preguntas como: ¿Recuerdan tres tipos de lesiones deportivas? ¿Qué tratamientos básicos conocen?
- **Estudiantes:** Responden en voz alta o con tarjetas de colores para activar la memoria.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un breve video con testimonios de deportistas que superaron lesiones gracias a la prevención y tratamiento adecuados.
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre la importancia de aplicar lo aprendido para evitar lesiones graves.

Contextualización:

- **Docente:** Conecta el tema con las actividades deportivas que realizan en la escuela y la importancia de cuidar su cuerpo para rendir mejor.
- **Estudiantes:** Se motivan para participar activamente en la sesión.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido:

Se profundiza en el tratamiento y prevención de lesiones mediante explicación visual, ejemplos prácticos y actividades colaborativas.

Actividad 1: Discusión guiada sobre prevención y tratamiento

- **Objetivo:** Comprender y explicar medidas preventivas y tratamientos básicos para lesiones deportivas.
- **Instrucciones:**
 - El docente plantea preguntas: ¿Qué acciones podemos tomar para evitar estas lesiones? ¿Cómo debemos actuar si alguien se lesiona?
 - Los estudiantes debaten en grupos pequeños y anotan ideas en una hoja.
 - Después, en plenaria, comparten las conclusiones.
- **Organización:** Grupos de 3-4 para debate, luego plenaria
- **Producto:** Lista escrita con medidas preventivas y de tratamiento básico
- **Tiempo estimado:** 40 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, formula preguntas guía y aclara conceptos erróneos.

Transición:

El docente invita a aplicar lo discutido en una actividad práctica para reforzar el aprendizaje.

Actividad 2: Elaboración colaborativa de tablas informativas definitivas

- **Objetivo:** Sintetizar y organizar información sobre lesiones, prevención y tratamiento en tablas claras y útiles.
- **Instrucciones:**
 - Los mismos grupos de la sesión anterior revisan y mejoran sus tablas, incorporando las medidas preventivas y técnicas de tratamiento discutidas.

- Se utilizan materiales de cartulina, marcadores y hojas para actualizar la tabla.

- Preparan una breve explicación para presentar su tabla.

- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Tabla informativa completa con tipos de lesiones, causas, síntomas, prevención y tratamiento.

- **Tiempo estimado:** 55 minutos

- **Rol del docente:** Apoya la organización, fomenta la participación equitativa y orienta sobre la claridad y utilidad de la información.

Diferenciación:

- Estudiantes adelantados pueden preparar una breve presentación oral o visual para compartir con el grupo.

- Estudiantes con dificultades reciben apoyo adicional para estructurar la información y elaborar las tablas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Organiza un mural o exposición con las tablas elaboradas para que todos visualicen la información.

- **Estudiantes:** Observan las tablas de otros grupos y completan un "ticket de salida" con 3 ideas clave aprendidas.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo cambiará la manera en que practicas deporte después de aprender sobre lesiones y su tratamiento?

- ¿Qué importancia tiene compartir esta información con tus compañeros y familia?

- ¿Qué harás diferente para prevenir lesiones en tus actividades deportivas?

Retroalimentación:

El docente lee algunos tickets de salida, reconoce ideas importantes y ofrece recomendaciones para aplicar lo aprendido en la práctica diaria.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a observar durante sus próximas actividades deportivas cualquier señal de lesión y a aplicar las medidas preventivas y tratamientos básicos aprendidos.

Tarea o reto:

Observar y registrar durante una semana las prácticas deportivas en la institución, identificando posibles riesgos o lesiones, para compartirlas en una próxima reunión o clase.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Activación de conocimientos previos en la primera sesión (Sesión 1, Fase de Inicio)
- **Formativa:** Observación durante actividades colaborativas, elaboración y presentación de tablas (Sesión 1 y 2, Fase de Desarrollo)
- **Sumativa:** Síntesis y reflexión final con tickets de salida y participación en exposición de tablas (Sesión 2, Fase de Cierre)

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente tipos comunes de lesiones deportivas (Objetivo 3)
- Explica la relación entre salud y actividad física en la prevención de lesiones (Objetivo 1)
- Participa activamente en la elaboración y presentación de tablas informativas (Objetivos 3 y 4)
- Comparte con sus compañeros la importancia del reconocimiento y tratamiento de lesiones (Objetivo 2)

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para evaluar participación y comprensión durante actividades grupales
- Rúbrica para evaluación de tablas informativas (claridad, contenido, organización, trabajo en equipo)
- Registro de observación directa del docente durante discusiones y presentaciones
- Ticket de salida para valorar reflexión individual

Evidencias de aprendizaje:

- Respuestas en hoja de trabajo sobre tipos y tratamientos de lesiones
- Tablas informativas elaboradas en grupos
- Participación en debates y exposiciones
- Tickets de salida con ideas clave y reflexiones personales