

¡NutriActívate!: Descubre cómo los Macronutrientes y Micronutrientes potencian tu rendimiento

Educación Física | Deporte | Gamificación

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes comprendan la relación fundamental entre la salud, la nutrición y la actividad física, enfocándose en los macronutrientes y micronutrientes esenciales para el rendimiento motor. Los jóvenes aprenderán a identificar qué alimentos aportan estos nutrientes, por qué son importantes para su práctica deportiva y cómo influye una alimentación adecuada en su bienestar y desempeño. Esta conexión es vital para que adopten hábitos saludables que fortalezcan su cuerpo y mente, preparándolos no solo para el deporte, sino para una vida activa y equilibrada. Además, a través de la metodología de gamificación, el aprendizaje será dinámico, motivador y participativo, facilitando que los estudiantes interioricen los conceptos y los apliquen en su vida cotidiana. Así, podrán analizar críticamente su alimentación y compartir con sus compañeros estrategias para mejorarla, fomentando un ambiente colaborativo y saludable en la escuela y en sus hogares.

Objetivos de Aprendizaje

- Comprender la relación entre la salud y la actividad física aplicándola en su práctica motriz.
- Explicar la importancia de la nutrición, enfocándose en macronutrientes y micronutrientes, para el rendimiento físico.
- Analizar y compartir ejemplos concretos de alimentos que aportan nutrientes esenciales para la actividad física.

Recursos Necesarios

- Cartulinas o pizarras para anotar puntos y resultados (3 unidades).
- Tarjetas impresas con nombres e imágenes de alimentos (al menos 20 diferentes).
- Proyector y computadora o tablet para mostrar un video corto explicativo (3-4 minutos).
- Hoja de trabajo impresa con tabla para clasificar alimentos según nutrientes (1 por estudiante).
- Marcadores o plumones de colores.
- Insignias o stickers físicos para premiar logros (pueden ser caseros).
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos.

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre grupos de alimentos y función general de nutrientes (aprendidos en primaria o ciencias naturales).

- Habilidades para trabajar en equipo y comunicarse con compañeros.
- Experiencia previa en participación activa en clases y respeto por turnos de palabra.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a descubrir cómo lo que comemos influye directamente en nuestra salud y rendimiento cuando practicamos deporte. Entenderemos qué nutrientes necesitamos y cómo identificarlos en los alimentos para potenciar nuestra energía y fuerza.”

Estudiantes: Escuchan, participan y se preparan para aprender de forma dinámica.

Activación de conocimientos previos:

Docente: “Para comenzar, les pregunto: ¿Qué alimentos creen que les dan más energía para practicar deporte? ¿Por qué creen que son importantes? Levanten la mano y compartan su opinión.”

Estudiantes: Responden 2-3 voluntarios, comentan ejemplos de alimentos que asocian con energía y rendimiento.

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que una manzana y una barra energética no aportan la misma energía ni los mismos nutrientes? Hoy, a través de un juego, descubrirán qué alimentos realmente ayudan a mejorar su rendimiento físico y salud.”

Estudiantes: Se muestran interesados y listos para participar en actividades lúdicas.

Contextualización:

Docente: “Como deportistas o personas activas, lo que comen afecta directamente cómo se sienten, cuánto pueden correr o jugar, y cómo se recuperan. Aprender esto les ayudará a tomar mejores decisiones para cuidar su cuerpo.”

Estudiantes: Reflexionan sobre su alimentación y actividad física diaria.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Vamos a explorar dos grandes grupos de nutrientes: los macronutrientes (como las proteínas, carbohidratos y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales). Lo haremos mediante retos y actividades en equipo para que aprendan jugando.”

Actividad 1: Video y Preguntas Rápidas

- **Objetivo específico:** Explicar la importancia de los macronutrientes y micronutrientes para la actividad física.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** “Veamos un video corto que explica qué son los macronutrientes y micronutrientes y por qué son esenciales para quienes practican deporte.”
- Mostrar video de 3-4 minutos.
- **Docente:** “Ahora, en parejas, respondan: ¿qué macronutriente creen que es la principal fuente de energía? ¿Qué micronutrientes ayudan a fortalecer los huesos?”
- **Estudiantes:** Discuten en parejas durante 5 minutos y luego comparten sus respuestas en plenaria.
- **Organización:** Parejas y plenaria.
- **Producto:** Respuestas orales y notas en hoja de trabajo.
- **Tiempo estimado:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Guía, formula preguntas para profundizar, aclara dudas.

Actividad 2: Juego "Adivina el Nutriente"

- **Objetivo específico:** Analizar ejemplos de alimentos y clasificarlos según nutrientes esenciales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Cada grupo recibirá un conjunto de tarjetas con imágenes y nombres de alimentos. Su reto es clasificarlos en macronutrientes y micronutrientes según aporten principalmente proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas o minerales.”
 - Los grupos trabajan juntos para organizar las tarjetas en categorías en las cartulinas entregadas.
 - Al terminar, cada grupo explica su clasificación y justifica sus elecciones.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Cartulina con clasificación y explicación oral.
- **Tiempo estimado:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Observa, formula preguntas guía (“¿Por qué clasificaron este alimento aquí?”, “¿Qué función tiene este nutriente?”), apoya con pistas si es necesario.

Actividad 3: Reto "Construye tu Plato Saludable para Deportistas"

- **Objetivo específico:** Comprender la relación entre alimentación saludable y actividad física, aplicando conocimientos para crear un menú balanceado.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “En sus grupos, usen la hoja de trabajo para diseñar un plato equilibrado que incluya los macronutrientes y micronutrientes necesarios para un deportista, seleccionando alimentos que discutieron.”
 - Los estudiantes escriben o dibujan su menú y lo presentan brevemente.
 - El docente entrega insignias a los grupos por creatividad, equilibrio y explicación clara.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Menú balanceado en hoja de trabajo y presentación oral.
- **Tiempo estimado:** 10 minutos.

- **Rol docente:** Facilita, motiva, da retroalimentación, entrega insignias para gamificar el proceso.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden preparar una breve explicación para otro grupo o crear preguntas sobre los nutrientes para un mini quiz.
- Para quienes necesitan apoyo, el docente ofrece ejemplos claros y acompañamiento personalizado durante las actividades, usando material visual y preguntas guiadas.

Transiciones:

El docente conecta cada actividad resaltando lo aprendido y cómo se aplicará en la siguiente, manteniendo el interés y fluidez.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: “Vamos a hacer un 'Ticket de salida': en sus hojas escriban tres ideas clave que aprendieron hoy sobre nutrición y actividad física.”

Estudiantes: Escriben y luego 2-3 comparten sus ideas con el grupo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo influye lo que como en mi rendimiento cuando hago deporte?
- ¿Qué nutrientes considero más importantes para mi salud y por qué?
- ¿De qué manera puedo mejorar mi alimentación diaria para sentirme mejor al practicar actividad física?

Retroalimentación:

Docente: Brinda comentarios positivos sobre las ideas compartidas, corrige errores conceptuales y reconoce el esfuerzo y participación, reforzando los aprendizajes clave.

Transferencia:

Docente: “Los invito a aplicar lo aprendido en sus próximas comidas y entrenamientos, y a compartir esta información con su familia y amigos para motivarlos a cuidar su salud.”

Tarea o reto:

Docente: “Como reto, durante esta semana anoten en una tabla qué alimentos consumen antes y después de hacer deporte y reflexionen si incluyen nutrientes esenciales. En la próxima clase compartiremos sus experiencias.”

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante la fase de desarrollo (observación y participación en actividades) y sumativa al cierre (ticket de salida y reflexión escrita).

Criterios de evaluación:

- Comprende y explica la relación entre nutrición y actividad física (objetivo 1 y 2).
- Identifica y clasifica correctamente alimentos según su aporte de macronutrientes y micronutrientes (objetivo 3).
- Participa activamente en el análisis y discusión grupal, compartiendo ejemplos claros (objetivo 3).
- Demuestra capacidad para aplicar conocimientos en la creación de un menú balanceado (objetivo 1 y 2).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para la participación y clasificación correcta en el juego de tarjetas.
- Rúbrica para evaluar la presentación del menú saludable (claridad, balance, justificación).
- Observación directa durante actividades grupales.
- Revisión del ticket de salida y respuestas a preguntas de reflexión.

Evidencias de aprendizaje:

- Cartulina con clasificación de alimentos en el juego.
- Menú balanceado diseñado en grupo.
- Respuestas escritas en el ticket de salida y reflexiones orales.
- Participación activa en debates y discusiones.