

¡Nutri-movidos! Descubre cómo los nutrientes potencian tu energía en la actividad física

Educación Física | Gamificación

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de media (15-17 años) con el propósito de explorar la relación fundamental entre la nutrición y la actividad física. A través de dinámicas gamificadas, los estudiantes aprenderán a identificar los macronutrientes y micronutrientes esenciales que el cuerpo necesita para rendir en la práctica motriz y mantenerse saludable. Comprenderán cómo estos nutrientes influyen en su rendimiento físico y bienestar general, conectando el conocimiento científico con su vida diaria y hábitos alimenticios. Además, desarrollarán habilidades para analizar y compartir ejemplos concretos de alimentos que aportan estos nutrientes, promoviendo una alimentación consciente y activa. Este aprendizaje es vital para que los estudiantes tomen decisiones informadas que potencien su salud y desempeño en actividades deportivas y cotidianas.

Objetivos de Aprendizaje

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

Recursos Necesarios

- Proyector y computadora con acceso a internet.
- Video corto educativo sobre macronutrientes y micronutrientes (5 minutos).
- Tarjetas impresas con nombres e imágenes de alimentos variados (mínimo 40 tarjetas).
- Hojas de trabajo para la clasificación de nutrientes (1 por estudiante).
- Tablero o pizarra para registrar puntos y niveles del juego.
- Insignias o stickers para premiar logros (digital o físico).
- Material para notas adhesivas y marcadores.
- Cuaderno o libreta personal de cada estudiante.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre grupos alimenticios y hábitos saludables (aprendizajes previos de ciencias naturales o educación para la salud).

- Habilidades básicas para trabajar en equipo y comunicarse con compañeros.
- Capacidad para observar y registrar información.

Actividades

Sesión 1: ¡Energízate! Conociendo los nutrientes que mueven tu cuerpo

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy descubrirán qué nutrientes son esenciales para que su cuerpo funcione bien durante la actividad física y cómo la buena alimentación mejora su salud y rendimiento.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta inicial: “¿Qué creen que es más importante para tener energía: dormir bien, comer bien o hacer ejercicio? ¿Por qué?”

Estudiantes: Responden oralmente y comparten sus ideas en plenaria.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato curioso: “¿Sabían que el cuerpo humano usa los alimentos como el combustible de un auto? Si pones el combustible equivocado, el auto no funciona bien. Lo mismo pasa con nuestro cuerpo en el deporte.”

Contextualización:

Docente: Relaciona el tema con la vida diaria de los estudiantes: “Cuando practican su deporte o actividad favorita, ¿han sentido que a veces les falta energía? ¿Qué comen antes o después para recuperarse?”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

90 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce los conceptos de macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) mediante un video corto de 5 minutos y una breve explicación interactiva apoyada en diapositivas con imágenes coloridas y ejemplos cotidianos.

Actividad 1: "Clasifica y gana puntos"

- **Objetivo:** Analizar y clasificar alimentos según los nutrientes que aportan.
- **Instrucciones:**
 - Se forman grupos de 4 estudiantes.
 - Cada grupo recibe un conjunto de tarjetas con imágenes y nombres de alimentos.
 - Los estudiantes deben clasificar las tarjetas en cuatro categorías: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.
 - Por cada tarjeta correctamente clasificada, el grupo gana puntos.
 - El docente revisa y valida las respuestas antes de sumar los puntos.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Tarjetas clasificadas y puntos acumulados.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Circula entre los grupos, hace preguntas guía como “¿Por qué creen que esto es un carbohidrato?” o “¿Este alimento aporta vitaminas o grasas? ¿Por qué?” y verifica la correcta clasificación.

Actividad 2: "Reto Nutri-desafío"

- **Objetivo:** Explicar la importancia de la nutrición en la práctica motriz.
- **Instrucciones:**
 - El docente presenta una serie de retos o preguntas rápidas relacionadas con la nutrición y actividad física (ejemplo: “¿Cuál es el mejor alimento para recuperar energía después de correr?”).
 - Los grupos responden en un pizarrón o papel, compitiendo por ser el primero en acertar para ganar insignias digitales o físicas.
 - Se fomentan discusiones breves para explicar las respuestas correctas.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Respuestas y discusión grupal.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Formula los retos, modera la competencia, aclara dudas y da retroalimentación inmediata.

Actividad 3: "Mi plato saludable para el deporte"

- **Objetivo:** Comprender los nutrientes esenciales y su función, y relacionarlos con la práctica motriz.
- **Instrucciones:**
 - Cada estudiante recibe una hoja de trabajo con un dibujo de un plato dividido en secciones para diseñar una comida saludable para antes o después de la actividad física.
 - Debe incluir y justificar alimentos que aporten diferentes nutrientes vistos.
 - Luego, comparten su plato con un compañero para comparar y comentar.
- **Organización:** Individual y parejas.

- **Producto:** Diseño del plato saludable con justificaciones escritas.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Apoya con preguntas guía, revisa los platos, y fomenta la interacción entre pares para enriquecer el aprendizaje.

Diferenciación

Para estudiantes que terminan antes: Se les invita a crear un breve anuncio publicitario (oral o escrito) para promover un alimento nutritivo para deportistas.

Para estudiantes que requieren más apoyo: Se les proporciona tarjetas con pistas adicionales y un resumen simple de las funciones de cada nutriente, además de ayuda directa del docente o compañeros.

Transiciones

El docente conecta la actividad de clasificación con el reto Nutri-desafío señalando que ahora usarán lo aprendido para resolver preguntas reales sobre nutrición y deporte, y luego pasarán a aplicar ese conocimiento diseñando su propio plato saludable.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

15 minutos

Síntesis:

Docente: Pide que cada estudiante escriba en una nota adhesiva tres ideas clave que aprendió sobre nutrientes y actividad física y las pegue en un mural colectivo titulado “Nutrición y Movimiento”.

Reflexión metacognitiva:

Docente: Formula estas preguntas para que reflexionen por escrito en sus cuadernos:

- ¿Cómo afecta la alimentación que elijo en mi rendimiento físico?
- ¿Qué nutrientes debo incluir en mi dieta diaria para estar saludable y activo?
- ¿Cómo puedo compartir esta información con mi familia o amigos?

Retroalimentación:

Docente: Lee algunas de las ideas del mural y reflexiones, felicita los aciertos y corrige conceptos equivocados, motivando a seguir aprendiendo.

Transferencia:

Docente: Anuncia que en la próxima sesión profundizarán en micronutrientes y harán un juego de roles para aplicar todo en situaciones reales de alimentación y actividad física.

Tarea o reto:

Docente: Propone que observen durante la semana qué alimentos consumen antes y después de hacer ejercicio y anoten cuáles nutrientes creen que les aportan, para compartirlo en la siguiente clase.

Sesión 2: Nutrición en acción: fortalece tu práctica motriz con los nutrientes adecuados

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda lo aprendido sobre macronutrientes y presenta que hoy se enfocarán en micronutrientes y en aplicar todo mediante una actividad gamificada que los reta a resolver situaciones reales.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta detonadora: “¿Qué recuerdan de la función de las vitaminas y minerales en nuestro cuerpo? ¿Por qué son importantes para quienes hacen deporte?”

Estudiantes: Responden y comentan en plenaria.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra imágenes de atletas famosos y pregunta “¿Creen que ellos solo entrenan duro o también cuidan su alimentación con nutrientes especiales?”

Contextualización:

Docente: Explica que conocerán micronutrientes esenciales y cómo ayudan a mejorar la recuperación y el desempeño físico, algo que pueden aplicar desde hoy.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

95 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica brevemente las principales vitaminas y minerales relevantes para la actividad física (vitamina C, D, calcio, hierro, etc.) con ejemplos de alimentos ricos en ellos, apoyado en un póster o presentación visual.

Actividad 1: "El juego del Nutri-Reto: situaciones reales"

- **Objetivo:** Aplicar el conocimiento sobre macronutrientes y micronutrientes en contextos reales de actividad física.
- **Instrucciones:**

- Se forman grupos de 4 estudiantes.
 - El docente plantea una serie de situaciones (ejemplos: “Un amigo se siente cansado tras entrenar, ¿qué alimentos le recomiendas y por qué?”).
 - Los grupos discuten y proponen una solución nutritiva y práctica.
 - Por cada respuesta correcta y bien argumentada, el grupo gana puntos y puede subir de nivel en el tablero de juego.
 - El docente guía con preguntas que profundicen el razonamiento, por ejemplo: “¿Qué nutriente ayuda a recuperar los músculos?”
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
 - **Producto:** Respuestas escritas o presentadas oralmente, puntos y niveles en tablero.
 - **Tiempo:** 45 minutos.
 - **Rol del docente:** Modera el juego, verifica respuestas, da retroalimentación inmediata y motiva a la participación activa.

Actividad 2: "Comparte tu experiencia y crea un mural nutricional"

- **Objetivo:** Analizar y compartir ejemplos de alimentos que aportan nutrientes esenciales para la actividad física.
- **Instrucciones:**
 - Cada estudiante comparte la observación de su tarea sobre alimentos consumidos antes y después de la actividad física.
 - En parejas, comparan y seleccionan los 3 alimentos más nutritivos y explican por qué.
 - Luego, cada pareja añade sus alimentos y justificaciones en un mural grupal dividido en macronutrientes y micronutrientes.
- **Organización:** Individual, parejas y plenaria.
- **Producto:** Mural nutricional con ejemplos concretos y explicaciones.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la puesta en común, ayuda a corregir errores y refuerza conceptos clave.

Diferenciación

Para estudiantes que terminan antes: Se les invita a preparar una breve presentación o cartel para promover un hábito alimenticio saludable vinculado a la práctica física.

Para estudiantes que necesitan apoyo adicional: Se les asigna un compañero tutor y se les da un resumen visual con alimentos y nutrientes esenciales para facilitar la participación.

Transiciones

El docente conecta la actividad del juego con la creación del mural, señalando que ahora aplicarán lo aprendido para compartir y construir conocimiento colectivo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

15 minutos

Síntesis:

Docente: Realiza un breve resumen oral y en pizarra de los puntos más importantes: tipos de nutrientes, su función y ejemplos de alimentos, con énfasis en su impacto en la salud y actividad física.

Reflexión metacognitiva:

Docente: Solicita responder por escrito en sus cuadernos:

- ¿Cómo puedo mejorar mi alimentación para rendir mejor en mi deporte o actividad física?
- ¿Qué nutrientes me parecieron más importantes y por qué?
- ¿Qué compartiré con mi familia o amigos sobre la relación entre nutrición y movimiento?

Retroalimentación:

Docente: Revisa algunas respuestas, ofrece comentarios positivos y sugerencias para aplicar en la vida diaria, y motiva a seguir explorando el tema.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a poner en práctica lo aprendido en su alimentación diaria y observar mejoras en su energía y salud.

Tarea o reto:

Docente: Propone preparar un pequeño plan semanal de alimentación para un día de entrenamiento, incorporando los nutrientes esenciales, que compartirán y evaluarán en la siguiente clase.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la sesión 1 con la pregunta detonadora sobre energía y alimentación.
- **Formativa:** Durante las actividades gamificadas y discusiones en ambas sesiones, donde el docente observa, hace preguntas guía y retroalimenta.
- **Sumativa:** Al cierre de la sesión 2 mediante la reflexión escrita y el análisis del mural nutricional como evidencias de aprendizaje.

Criterios de evaluación:

- Comprende y explica la relación entre nutrición y actividad física (Objetivo 1).
- Identifica correctamente macronutrientes y micronutrientes en alimentos comunes (Objetivo 2).

- Analiza y comparte ejemplos claros y fundamentados de alimentos que aportan nutrientes esenciales para el deporte (Objetivo 3).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para evaluar participación y precisión en clasificaciones y respuestas.
- Rúbrica para valorar la calidad y fundamentación de las respuestas en retos y exposiciones.
- Observación directa durante actividades grupales y plenarias.
- Autoevaluación escrita en las reflexiones metacognitivas.

Evidencias de aprendizaje:

- Productos de clasificación de alimentos y respuestas en retos (actividad gamificada).
- Diseños de platos saludables y participaciones en mural nutricional.
- Reflexiones escritas personales sobre nutrición y actividad física.