

Domina tu Equilibrio: Control, Propiocepción y Desplazamiento en Patines para Educadores Físicos

Ciencias de la Educación | Licenciatura en educación física, recreación y deporte | Aprendizaje Basado en Investigación

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes universitarios de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, y tiene como propósito desarrollar habilidades fundamentales en equilibrio, propiocepción y desplazamiento básico utilizando patines. A través de un enfoque activo y centrado en el Aprendizaje Basado en Investigación, los estudiantes explorarán cómo controlar su cuerpo en movimiento, mejorar su percepción corporal y desplazarse con seguridad y eficacia sobre patines. Este aprendizaje es esencial para futuros profesionales que buscan integrar actividades lúdicas y de desarrollo motor en sus prácticas educativas y deportivas.

El plan conecta con la vida real de los estudiantes al fortalecer competencias motrices que pueden aplicar en la enseñanza, entrenamiento y promoción de la actividad física, además de fomentar el análisis crítico y la investigación aplicada. A lo largo de seis sesiones, los estudiantes se activarán, explorarán, desafiarán y reflexionarán sobre su aprendizaje, asegurando un desarrollo integral y contextualizado del control corporal en patines.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar los principios biomecánicos y neurofisiológicos que sustentan el equilibrio y la propiocepción en el desplazamiento sobre patines.
- Desarrollar habilidades prácticas de control postural y desplazamiento básico en patines mediante actividades experimentales.
- Investigar y evaluar estrategias para mejorar la propiocepción y el equilibrio en contextos de actividad física recreativa y deportiva.
- Diseñar y aplicar ejercicios progresivos que fomenten el control, equilibrio y desplazamiento seguro en patinaje.
- Reflexionar críticamente sobre su proceso de aprendizaje y aplicación práctica en su futura labor profesional.

Recursos Necesarios

- Patines para cada estudiante (mínimo 1 par por estudiante)
- Casco, protecciones para codos, rodillas y muñecas (seguridad)
- Conos o marcadores para delimitar circuitos y zonas de práctica (20 unidades)
- Colchonetas para ejercicios de propiocepción en suelo (mínimo 10)
- Acceso a aula multimedia con proyector y computadora
- Videos científicos y demostrativos sobre equilibrio y propiocepción (preseleccionados)

- Material impreso: guías breves de teoría, fichas de registro de observación y análisis
- Aplicación móvil de cronómetro y cámara para registro de video (opcional)
- Lista de cotejo y rúbrica para autoevaluación y coevaluación

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos de anatomía y fisiología del sistema nervioso y sistema musculoesquelético
- Experiencia previa en actividades motrices básicas y familiaridad con el uso de patines (nivel inicial)
- Habilidades básicas para trabajar en equipo y comunicarse efectivamente
- Capacidad para realizar ejercicios físicos moderados

Actividades

Sesión 1: Introducción y fundamentos del equilibrio y propiocepción en patines

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir el concepto de equilibrio y propiocepción aplicado al uso de patines, activar conocimientos previos y motivar a los estudiantes para la investigación práctica.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Pueden describir qué sucede en su cuerpo cuando pierden el equilibrio? ¿Qué sentidos y músculos creen que intervienen para recuperarlo?"
- **Estudiantes:** Responden en plenaria, aportan experiencias personales, apuntan ideas clave en pizarra.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta video corto (3 minutos) que muestra caídas y maniobras de equilibrio en patinaje profesional, destacando la importancia de la propiocepción.
- **Estudiantes:** Observan y comentan qué habilidades notan en los patinadores y qué desafíos imaginan.

Contextualización:

- **Docente:** Explica la relevancia del equilibrio y propiocepción para educadores físicos en el diseño de actividades seguras y efectivas.
- **Estudiantes:** Relacionan el tema con posibles futuras intervenciones educativas o recreativas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido:

Se presenta un esquema conceptual interactivo sobre equilibrio, control postural y propiocepción, con referencias a bases neurofisiológicas. El docente facilita una discusión guiada para que los estudiantes formulen preguntas de investigación.

Actividad 1: Formulación de preguntas de investigación

- **Objetivo:** Analizar principios biomecánicos y neurofisiológicos.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, discutan y escriban 3 preguntas relacionadas con cómo mejorar el equilibrio y propiocepción en patines.
- **Producto:** Lista de preguntas para investigación.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilita la discusión, guía con preguntas: "¿Qué factores influyen en el equilibrio? ¿Cómo se puede medir la propiocepción?"

Actividad 2: Exploración práctica inicial

- **Objetivo:** Desarrollo de control y desplazamiento básico.
- **Instrucciones:** En parejas, practiquen caminar y detenerse sobre patines dentro de un área delimitada. Observen las reacciones corporales.
- **Producto:** Registro de sensaciones y dificultades en ficha.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Observa técnica, toma notas, ofrece retroalimentación puntual.

Actividad 3: Discusión y análisis de resultados preliminares

- **Objetivo:** Reflexionar sobre el control postural y la propiocepción.
- **Instrucciones:** En plenaria, compartan descubrimientos y problemas encontrados. El docente conecta con teorías.
- **Producto:** Mapa conceptual colectivo en pizarra.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Facilita síntesis y clarificación de conceptos.

Diferenciación:

- Para estudiantes con avance rápido: diseñar una breve propuesta de ejercicios para mejorar equilibrio.
- Para estudiantes con dificultades: acompañamiento personalizado en práctica y ejemplos visuales adicionales.

Transición: El docente vincula la formulación de preguntas con la necesidad de diseñar ejercicios para la siguiente sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Realizan un resumen escrito de 3 ideas clave aprendidas en la sesión.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo influye la propiocepción en el equilibrio sobre patines?
- ¿Qué dificultades personales encontré al desplazarme en patines?
- ¿Qué preguntas tengo para investigar en la siguiente sesión?

Retroalimentación:

El docente comenta los resúmenes y reflexiones, destacando avances y áreas a fortalecer.

Transferencia:

Se anticipa la exploración de ejercicios específicos para mejorar el equilibrio y propiocepción en sesiones siguientes.

Tarea:

Buscar y traer un artículo científico o video breve sobre ejercicios de propiocepción aplicados al patinaje.

Sesión 2: Diseño y aplicación de ejercicios para equilibrio y propiocepción

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar con la investigación previa y presentar el objetivo de diseñar ejercicios específicos para el desarrollo del equilibrio y propiocepción en patines.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Solicita compartir los artículos o videos encontrados y qué información relevante aportan.
- **Estudiantes:** Exponen en plenaria y discuten brevemente.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un reto: "¿Podrán diseñar un ejercicio que desafíe su equilibrio y mejore su propio control corporal?"
- **Estudiantes:** Se muestran motivados para el reto.

Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo la creación de ejercicios es útil para su futuro profesional.
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre la aplicación práctica.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Breve exposición participativa sobre tipos de ejercicios para propiocepción y control postural, fundamentados en evidencia científica.

Actividad 1: Diseño grupal de ejercicio

- **Objetivo:** Diseñar y aplicar ejercicios progresivos para mejorar equilibrio y desplazamiento.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, diseñen un ejercicio práctico para mejorar la propiocepción en patines, considerando seguridad y materiales disponibles.
- **Producto:** Propuesta escrita y presentación oral del ejercicio.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Asiste con preguntas guía: "¿Qué músculos trabajan? ¿Cómo medirán el progreso?"

Actividad 2: Práctica y ajuste del ejercicio

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades prácticas y ajustar el ejercicio según observaciones.
- **Instrucciones:** Cada grupo aplica su ejercicio con otros compañeros, recoge feedback y ajusta técnica.
- **Producto:** Registro de ajustes en ficha de observación.
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Rol docente:** Observa, corrige posturas, fomenta reflexión sobre mejoras.

Actividad 3: Debate y análisis crítico

- **Objetivo:** Analizar eficacia y aplicabilidad de ejercicios diseñados.
- **Instrucciones:** En plenaria, discutan fortalezas y limitaciones de cada ejercicio.
- **Producto:** Lista colectiva de buenas prácticas.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Modera y sintetiza conclusiones.

Diferenciación:

- Avanzados: Proponen variaciones con dificultad aumentada.
- Apoyo: Sesiones de tutoría para reforzar comprensión de biomecánica.

Transición: El docente relaciona diseño de ejercicios con siguiente sesión de aplicación en circuito.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Elaboran un esquema visual grupal con los pasos clave para diseñar ejercicios efectivos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué variables debo considerar para que un ejercicio mejore el equilibrio en patines?
- ¿Cómo puedo asegurar que el ejercicio sea seguro y efectivo?
- ¿Cómo aplicaría este conocimiento en mi práctica profesional?

Retroalimentación:

Comentarios escritos y orales sobre propuestas y participación.

Transferencia:

Preparación para aplicar estos ejercicios en un circuito de práctica real en la próxima sesión.

Tarea:

Investigar ejemplos de circuitos de entrenamiento para propiocepción.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1, durante la activación de conocimientos previos y formulación de preguntas de investigación.
- **Formativa:** A lo largo de todas las sesiones, mediante observación directa en prácticas, discusión de resultados, autoevaluación y coevaluación.
- **Sumativa:** Sesión 6, evaluación integradora con presentación final de proyecto de diseño de ejercicios y reflexión escrita.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para formular preguntas de investigación pertinentes sobre equilibrio y propiocepción (Objetivo 1)
- Aplicación adecuada de técnicas de control y desplazamiento en patines (Objetivo 2)

- Diseño crítico y fundamentado de ejercicios para mejorar propiocepción (Objetivo 3 y 4)
- Reflexión metacognitiva clara y fundamentada sobre el aprendizaje y su aplicación (Objetivo 5)

Instrumentos sugeridos:

- Rúbrica para evaluación de diseño y aplicación de ejercicios
- Lista de cotejo para observación directa en prácticas
- Portafolio con registros de actividades y reflexiones
- Autoevaluación y coevaluación mediante formatos estructurados

Evidencias de aprendizaje:

- Preguntas de investigación formuladas durante la sesión 1
- Registros de práctica y análisis en fichas individuales y grupales
- Diseños escritos y presentaciones orales de ejercicios
- Mapas conceptuales y esquemas elaborados en clase
- Reflexiones escritas finales y autoevaluaciones

Enriquecimientos

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: "Mapa Mental Colaborativo sobre Equilibrio y Propiocepción"

Duración: 8 minutos

Objetivo de la actividad: Reactivar y conectar los saberes previos de los estudiantes en relación con los conceptos de equilibrio, propiocepción y desplazamiento, para preparar el terreno hacia el desarrollo de habilidades prácticas en patines, alineado con los objetivos de control, equilibrio y propiocepción.

Procedimiento:

- **Inicio (2 minutos):** El docente plantea dos preguntas centrales para pensar individualmente:
 - ¿Qué entiendes por equilibrio y propiocepción en el contexto del movimiento corporal?
 - ¿Has tenido alguna experiencia práctica relacionada con el equilibrio y desplazamiento en superficies inestables o con patines?
- **Desarrollo (5 minutos):** Se divide el grupo en equipos pequeños de 3-4 personas. Cada equipo crea un mapa mental en una pizarra o rotafolio, agrupando ideas, conceptos, experiencias y términos relacionados con equilibrio, propiocepción y desplazamiento, destacando especialmente lo que conocen sobre control corporal y desplazamiento en patines o actividades similares.
- **Cierre (1 minuto):** Un representante de cada equipo comparte rápidamente una o dos ideas clave del mapa mental con el grupo completo, generando una síntesis inicial que el docente irá retomando en sesiones posteriores.

Justificación metodológica: Esta actividad de activación es breve, participativa y colaborativa, propicia la reflexión inicial y el reconocimiento de conocimientos previos, facilitando la conexión con el aprendizaje que se desarrollará en las siguientes fases del plan. Además, fomenta la construcción colectiva del saber, fundamental en la metodología de Aprendizaje Basado en Investigación.

Inicio - Rubrica

Rúbrica para Evaluar la Participación y Disposición en la Fase de Inicio

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Asistencia y puntualidad	Llega puntualmente a todas las sesiones y participa desde el primer minuto.	Llega puntualmente a la mayoría de las sesiones y participa activamente.	Llega tarde ocasionalmente y participa de forma limitada.	Llega tarde frecuentemente o falta sin justificación y no participa.
Actitud y disposición para el aprendizaje	Muestra entusiasmo constante y disposición para enfrentar nuevos retos.	Muestra buena actitud y disposición en la mayoría de las actividades.	Muestra actitud variable, a veces motivado pero con poca constancia.	Muestra desinterés o resistencia a participar en las actividades.
Participación activa en actividades de activación	Participa proactivamente en todas las actividades iniciales, aportando ideas y preguntas.	Participa en la mayoría de las actividades con interés y atención.	Participa de forma pasiva o solo cuando se le solicita.	No participa o interrumpe las actividades de activación.
Colaboración y respeto hacia compañeros	Respeto y fomenta un ambiente positivo, escucha activamente y apoya a sus pares.	Generalmente respeta y coopera con sus compañeros.	A veces muestra actitudes poco colaborativas o falta de respeto.	Interfiere negativamente en el ambiente grupal y no respeta normas de convivencia.
Interés por los contenidos y conexión con objetivos	Muestra clara comprensión e interés en los temas de equilibrio, propiocepción y desplazamiento desde el inicio.	Muestra interés y comprensión general de los contenidos en la fase inicial.	Muestra interés limitado y comprensión superficial en la fase inicial.	No muestra interés ni conexión con los contenidos planteados.

Instrucciones para la evaluación: Cada criterio se observa durante la fase de inicio (primeros 20-30 minutos) de cada sesión y se asigna una puntuación de 1 a 4. La sumatoria permite identificar el nivel general de participación y disposición del estudiante para optimizar su proceso de aprendizaje en las siguientes fases del plan.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para el Plan de Clase

A continuación se presentan ejemplos prácticos y casos de estudio diseñados para apoyar el desarrollo de control, equilibrio, desplazamiento y propiocepción en patines, alineados con la metodología de Aprendizaje Basado en Investigación y el ciclo pedagógico de activar, explorar, desafiar y reflexionar. Estos ejemplos son adecuados para estudiantes universitarios en la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.

Ejemplos Prácticos

- **Ejemplo 1: Evaluación inicial del equilibrio en patines**

Activar: Los estudiantes realizan una prueba básica de equilibrio estático y dinámico sobre patines (por ejemplo, mantenerse en un pie sobre patines durante 30 segundos y desplazarse en línea recta).

Explorar: Recogen datos personales sobre su propio control y equilibrio, anotando dificultades y sensaciones de propiocepción.

Desafiar: Injertan variaciones como cerrar los ojos o realizar desplazamientos en zigzag para aumentar la dificultad y observar cambios en su propio equilibrio y control.

Reflexionar: Analizan en grupo los factores que afectan su equilibrio y proponen estrategias para mejorar, basándose en la información recogida.

- **Ejemplo 2: Diseño de circuito de desplazamiento para mejorar la propiocepción**

Activar: Se presenta un circuito con diferentes obstáculos para desplazamiento en patines (conos, rampas pequeñas, cambios de dirección).

Explorar: Los estudiantes experimentan libremente el circuito para identificar los puntos donde su propiocepción y control son más débiles.

Desafiar: En equipos, diseñan modificaciones al circuito para incrementar la dificultad o focalizar en el control propioceptivo, como incluir superficies irregulares o cambios de velocidad.

Reflexionar: Cada equipo expone sus diseños y justifica cómo estos mejoran la propiocepción y el desplazamiento, relacionando con conceptos teóricos.

- **Ejemplo 3: Análisis biomecánico del desplazamiento en patines**

Activar: Los estudiantes graban videos cortos de compañeros desplazándose en patines realizando movimientos básicos.

Explorar: Mediante software o análisis manual, observan posturas, ángulos articulares y patrones de desplazamiento para identificar aspectos relativos al equilibrio y control.

Desafiar: Proponen correcciones técnicas o estrategias de entrenamiento para optimizar la propiocepción y disminución del riesgo de caídas.

Reflexionar: Discuten cómo el análisis biomecánico puede integrarse en su futura práctica profesional para mejorar la enseñanza del patinaje.

Casos de Estudio

Caso	Descripción	Objetivo de Aprendizaje Relacionado	Metodología de Investigación
Caso 1: Estudiante con dificultad en equilibrio dinámico	Un estudiante reporta sensación de inestabilidad al desplazarse en patines, especialmente en superficies irregulares.	Desarrollar control y propiocepción para mejorar el equilibrio dinámico.	• Observación directa y registro de movimientos • Autoevaluación y diario de sensaciones • Diseño de intervención personal y evaluación de resultados
Caso 2: Grupo con variabilidad en habilidades motrices básicas	Un grupo de estudiantes muestra diferentes niveles en desplazamiento y control sobre patines en una misma clase.	Adaptar estrategias pedagógicas para favorecer el desarrollo individualizado del equilibrio y propiocepción.	• Recopilación y análisis de datos grupales • Formulación de hipótesis sobre las causas de la variabilidad • Implementación y evaluación de actividades diferenciadas
Caso 3: Integración de propiocepción en programas escolares	Evaluación de la efectividad de un programa escolar que incorpora ejercicios de propiocepción para mejorar el desplazamiento en patines.	Comprender y aplicar estrategias que integren la propiocepción en la enseñanza del patinaje.	• Revisión documental y análisis de resultados • Entrevistas con instructores y estudiantes • Propuesta de mejoras basadas en evidencia

Implementación en las Sesiones

- **Sesión 1-2:** Ejemplo 1 para activar y explorar el estado inicial de equilibrio y propiocepción.
- **Sesión 3-4:** Ejemplo 2 y Caso 2 para diseñar y aplicar estrategias pedagógicas personalizadas y grupales.
- **Sesión 5:** Ejemplo 3 y Caso 1 para profundizar en el análisis técnico y la intervención individualizada.
- **Sesión 6:** Caso 3 para reflexionar y discutir la integración de la propiocepción en programas educativos reales.

Estos ejemplos y casos de estudio promueven el aprendizaje activo, crítico y reflexivo, asegurando que los estudiantes no solo desarrollen habilidades prácticas, sino que también comprendan la fundamentación teórica y metodológica para aplicar en su futura labor como educadores físicos.

Desarrollo - Gamificar

Elementos de Gamificación para la Fase de Desarrollo

Para el plan de clase "Domina tu Equilibrio", la incorporación de mecánicas de gamificación debe potenciar la motivación intrínseca y el compromiso de los estudiantes universitarios, reforzando el desarrollo de control, equilibrio, desplazamiento y propiocepción en patines. La gamificación se integrará de forma orgánica y sin distraer del contenido, respetando el marco metodológico de Aprendizaje Basado en Investigación.

• Sistema de Puntos por Desafíos Técnicos

- Los estudiantes ganan puntos al completar con éxito pruebas prácticas sobre equilibrio, control y desplazamiento (ej. mantener la postura estable durante 30 segundos, realizar desplazamientos en línea recta con control, ejecutar cambios de dirección suaves).
- Los puntos se otorgan con base en criterios claros y medibles que el grupo define en conjunto, promoviendo la autoevaluación y coevaluación.

• Reto Cooperativo: Circuito de Propiocepción por Equipos

- Los estudiantes se organizan en equipos para superar un circuito diseñado con obstáculos y ejercicios que demandan propiocepción y control en patines.
- Cada equipo debe investigar y proponer estrategias para mejorar el rendimiento colectivo, fomentando la colaboración y la investigación aplicada.
- Se otorgan insignias digitales o físicas a los equipos que demuestren mejor coordinación y control.

• Desafíos Semanales con Feedback Inmediato

- En cada sesión, se lanza un desafío específico (ej. realizar desplazamiento en zigzag sin perder equilibrio) que los estudiantes deben intentar superar.
- El docente ofrece retroalimentación individualizada y se registran avances para que cada estudiante pueda visualizar su progreso.
- Se incentiva la superación personal más que la competencia directa, respetando el ambiente colaborativo.

• Tabla de Clasificación de Progreso Personal y de Equipo

- Se mantiene una tabla visible (digital o física) donde los estudiantes pueden ver su progreso y el de sus compañeros, basada en puntos, desafíos completados e hitos alcanzados.
- La tabla promueve la motivación pero evita generar presión excesiva, destacando logros colectivos además de individuales.

• Medallas o Insignias Temáticas

- Se diseñan medallas que reconocen habilidades específicas: "Maestro del Equilibrio", "Control Preciso", "Propiocepción Avanzada", "Desplazamiento Ágil".
- Estas medallas se otorgan tras la validación de evidencias prácticas y reflexiones, vinculando la gamificación con el aprendizaje profundo.

• **Mini-Retos de Investigación Aplicada**

- Como parte del Aprendizaje Basado en Investigación, se plantean mini-retos donde los estudiantes deben probar hipótesis relacionadas con técnicas de equilibrio o desplazamiento y compartir resultados con el grupo.
- Se premia la creatividad, el rigor y la reflexión crítica.

Estos elementos de gamificación deben integrarse cuidadosamente en cada una de las seis sesiones, respetando la duración de 2 horas y asegurando que cada actividad refuerce los objetivos de aprendizaje dentro del proceso activo, exploratorio, desafiante y reflexivo.

Desarrollo - Tareas

Tareas Estructuradas para la Fase de Desarrollo

En esta fase, los estudiantes aplicarán y desarrollarán habilidades específicas relacionadas con el control, equilibrio, propiocepción y desplazamiento en patines a través de actividades prácticas y reflexivas, alineadas con la metodología de Aprendizaje Basado en Investigación (ABI). Cada tarea está diseñada para fomentar la indagación activa, el análisis crítico y la aplicación práctica, respetando los 2 horas por sesión y el nivel universitario.

Tarea	Instrucciones	Tiempo Estimado	Producto Esperado	Objetivo Específico
Tarea 1: Análisis Sensorial y Propioceptivo en Patinaje	• En parejas, realicen una sesión de ejercicios básicos de equilibrio en patines (parado estático, desplazamiento lento). • Durante la práctica, cada estudiante debe registrar las sensaciones propioceptivas que experimenta (presión, tensión muscular, posición del cuerpo). • Investigar brevemente con fuentes académicas la función de la propiocepción en el control postural. • Elaborar un informe corto (máx. 1 página) que integre la experiencia práctica con la información teórica.	2 horas	Informe de integración experiencia-teoría sobre propiocepción y equilibrio	Desarrollar comprensión y autoconciencia sobre la propiocepción y su relación con el equilibrio en patines

Tarea 2: Diseño y Ejecución de Circuito de Desplazamiento Básico	• En grupos de 3-4 estudiantes, diseñen un circuito que incluya desplazamientos básicos, cambios de dirección y paradas controladas en patines. • Definan indicadores para evaluar el control y equilibrio durante el circuito. • Ejecuten el circuito con todos los miembros y documenten con video o notas el desempeño. • Con base en la observación, identifiquen áreas de mejora y propongan ajustes para optimizar el control y desplazamiento.	2 horas	Plan del circuito, registro de ejecución y propuesta de mejora	Aplicar habilidades motrices de control y desplazamiento a través de diseño y evaluación crítica
Tarea 3: Experimento sobre la Influencia del Equilibrio en la Propiocepción	• Formulen una hipótesis sobre cómo la alteración del equilibrio afecta la percepción propioceptiva durante el patinaje. • Diseñen un pequeño experimento donde modifiquen variables como la velocidad o la superficie (lisa vs. rugosa) y observen las respuestas propioceptivas. • Recolecten datos mediante autoevaluación y observación entre compañeros. • Analicen resultados y escriban una conclusión fundamentada en la evidencia recogida.	2 horas	Reporte experimental con hipótesis, metodología, resultados y conclusiones	Investigar y analizar la relación dinámica entre equilibrio y propiocepción en contextos variados

Tarea 4: Reflexión Crítica y Propuesta Didáctica	• Reflexionen individualmente sobre los aprendizajes obtenidos respecto al control, equilibrio y propiocepción en patines. • Con base en las tareas anteriores, diseñen una propuesta didáctica para una clase dirigida a estudiantes de educación física en formación, que integre ejercicios para desarrollar estas habilidades. • Presenten la propuesta en un documento de 2-3 páginas, justificando las actividades y objetivos pedagógicos.	2 horas	Documento de propuesta didáctica fundamentada para desarrollo de equilibrio y propiocepción	Integrar y aplicar conocimientos en un contexto educativo profesional
---	---	---------	---	---

Estas tareas permiten a los estudiantes no solo experimentar y practicar, sino también investigar y reflexionar críticamente, fortaleciendo así su aprendizaje integral bajo la metodología ABI y los objetivos planteados en el plan de clase.

Cierre - Reflexionar

Preguntas para la reflexión metacognitiva en el cierre

- ¿Cómo ha evolucionado tu capacidad para mantener el equilibrio y controlar el desplazamiento en patines a lo largo de las seis sesiones?
- ¿Qué estrategias de propiocepción identificaste que te ayudaron a mejorar tu estabilidad y coordinación durante la práctica?
- ¿De qué manera el entendimiento del control corporal y la propiocepción puede influir en tu futura labor como educador físico?
- ¿Qué dificultades encontraste en el proceso de aprendizaje y cómo las afrontaste para superarlas?
- ¿Cómo relacionarías los conceptos teóricos del equilibrio y la propiocepción con las experiencias prácticas vividas en las sesiones?
- ¿Qué aspectos del desplazamiento en patines te gustaría seguir desarrollando y por qué?
- ¿Cómo podrías diseñar una sesión para enseñar estos contenidos a estudiantes de niveles inferiores, considerando tu propio aprendizaje?

Actividades de reflexión metacognitiva para el cierre

- **Diario de aprendizaje:** Cada estudiante escribirá un breve texto (una página) donde describa su proceso de aprendizaje, los avances logrados, las dificultades enfrentadas y las estrategias que empleó para mejorar el control, equilibrio y desplazamiento en patines. Además, deberá plantear cómo aplicará estos conocimientos en su práctica profesional.
- **Rueda de diálogo reflexivo:** En pequeños grupos, los estudiantes compartirán sus experiencias y responderán de forma conjunta a las preguntas de reflexión. Posteriormente, cada grupo presentará las conclusiones más relevantes al resto de la clase, fomentando la construcción colectiva del conocimiento.
- **Mapa conceptual individual:** Los estudiantes elaborarán un mapa conceptual que integre los conceptos clave de equilibrio, propiocepción y desplazamiento, indicando la relación entre ellos y cómo se aplican en la práctica con patines. Este mapa servirá para autoevaluar la comprensión y para visualizar conexiones entre teoría y práctica.
- **Plan de acción personal:** Cada estudiante diseñará un plan breve con acciones concretas para continuar desarrollando sus habilidades en control, equilibrio y propiocepción fuera del aula. Este plan debe incluir objetivos específicos, recursos que utilizará y posibles obstáculos que anticipa.