

Movimiento y Salud: Descubre el Poder de la Actividad Física

Salud Integral y Bienestar | Ejercicio físico y actividad mental | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para adultos en educación para el trabajo con el fin de explorar y comprender la relación fundamental entre la actividad física y la salud integral. A través de una sesión dinámica, los estudiantes analizarán conceptos claves como la diferencia entre deporte, actividad física y acondicionamiento físico, la importancia del calentamiento y sus fases, así como las capacidades físicas básicas que contribuyen a un bienestar completo. Utilizando un video motivador y una actividad interactiva con gamificación, los participantes se conectarán con el tema desde sus experiencias cotidianas, comprendiendo cómo el ejercicio impacta positivamente su calidad de vida y desempeño laboral. Este enfoque práctico y colaborativo, basado en proyectos, permite que los estudiantes no sólo adquieran conocimientos, sino que también desarrollen habilidades para aplicar lo aprendido en su vida diaria y laboral, promoviendo hábitos saludables que mejoren su bienestar integral.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar el contenido del video para identificar mensajes clave sobre la actividad física y la salud.
- Diferenciar entre deporte, actividad física y acondicionamiento físico mediante la reflexión y discusión grupal.
- Explicar la importancia del calentamiento, sus fases y tipos, relacionándolos con diferentes deportes o roles específicos.
- Identificar y describir las capacidades físicas básicas fundamentales para el ejercicio y bienestar.
- Valorar los beneficios de la actividad física para la salud integral mediante una actividad interactiva.

Recursos Necesarios

- Proyector o pantalla para reproducir video (1 unidad)
- Conexión a internet para acceder al video: <https://youtu.be/V7rxmaIKqOA?si=PC0SWj8-Ym87iL15>
- Computadora o dispositivo móvil para el docente
- Hojas de papel y bolígrafos para anotaciones (una por estudiante)
- Material impreso con preguntas guía y resumen de fases del calentamiento (una copia por estudiante)
- Juego digital o plataforma de gamificación (por ejemplo, Kahoot, Quizizz o similar) configurada con preguntas sobre el tema
- Pizarra o rotafolio y marcadores para anotaciones del grupo

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre salud y bienestar personal
- Experiencia previa mínima en actividades físicas o deportivas, aunque no profesional
- Habilidades básicas para trabajar en equipo y participar en discusiones grupales
- Capacidad para manejar dispositivos digitales básicos para actividades interactivas

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión

Docente: Explica que en esta sesión se explorará cómo la actividad física influye en la salud y el bienestar, y se aprenderán conceptos importantes para aplicarlos en la vida diaria y trabajo.

Activación de conocimientos previos

- **Docente:** Proyecta el video "Actividad Física y Salud" (<https://youtu.be/V7rxmalKqOA?si=PC0SWj8-Ym87iL15>) y pide a los estudiantes que presten atención para luego compartir qué les dice el video.
- **Estudiantes:** Observan el video atentamente.
- **Docente:** Luego pregunta: "¿Qué mensaje principal les dejó el video? ¿Cómo relacionan la actividad física con su salud y vida diaria?"
- **Estudiantes:** Comparten sus ideas en voz alta, mientras el docente anota palabras clave en la pizarra.

Motivación y enganche

Docente: Comparte un dato curioso: "¿Sabían que solo 30 minutos diarios de actividad física pueden mejorar su energía, concentración y reducir el estrés? Esto puede beneficiar su trabajo y vida familiar."

Contextualización

Docente: Conecta el tema con la realidad de los estudiantes: "Muchas veces por trabajo o responsabilidades dejamos de movernos, pero hoy veremos cómo pequeñas acciones pueden mejorar su salud y rendimiento."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido

Docente: Introduce los temas con preguntas para activar reflexión y fomentar la participación, evitando solo explicar de forma magistral.

Actividad 1: Diferenciando conceptos

- **Objetivo:** Diferenciar entre deporte, actividad física y acondicionamiento físico.
- **Instrucciones:**
 - El docente pregunta: "¿Qué entienden por deporte, actividad física y acondicionamiento físico? ¿Creen que son iguales o diferentes? ¿Por qué?"
 - Los estudiantes discuten en grupos de 3-4 personas por 5 minutos, anotando ideas clave.
 - Cada grupo comparte sus conclusiones brevemente en plenaria.
 - El docente complementa con definiciones claras y ejemplos prácticos.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria
- **Producto:** Lista escrita de diferencias y ejemplos
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Facilita la discusión, formula preguntas guía como "¿El fútbol es siempre actividad física o también deporte? ¿Y el caminar? ¿Es acondicionamiento físico?"

Actividad 2: Importancia y fases del calentamiento

- **Objetivo:** Explicar la importancia, fases y tipos de calentamiento, relacionándolos con deportes específicos.
- **Instrucciones:**
 - El docente pregunta: "¿Por qué creen que es importante calentar antes de hacer ejercicio? ¿Qué pasa si no calentamos?"
 - En plenaria, los estudiantes responden y discuten brevemente.
 - El docente presenta las fases del calentamiento (movilidad articular, aumento de frecuencia cardiaca y vuelta a la calma o estiramiento) y los tipos general y específico, apoyándose en material impreso.
 - Preguntas para reflexión: "¿Creen que el calentamiento para fútbol es igual que para baloncesto? ¿Y el calentamiento de un arquero es igual al de un delantero? ¿Por qué?"
 - En grupos, analizan y argumentan diferencias, luego comentan en plenaria.
- **Organización:** Plenaria y grupos pequeños
- **Producto:** Análisis escrito y argumentación oral
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Modera la discusión, aclara dudas y enfatiza la relación práctica de cada tipo de calentamiento con la función o deporte.

Actividad 3: Capacidades físicas básicas y beneficios

- **Objetivo:** Identificar capacidades físicas básicas y valorar beneficios de la actividad física.
- **Instrucciones:**
 - El docente presenta brevemente las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, con ejemplos prácticos.

- Se realiza una dinámica rápida: cada estudiante menciona una actividad diaria o trabajo donde alguna capacidad física es importante.
- Luego, se realiza una actividad gamificada (Kahoot o Quizizz) con preguntas sobre beneficios, capacidades y calentamiento.
- Docente guía y motiva la participación, explicando respuestas correctas al finalizar.

- **Organización:** Individual y plenaria
- **Producto:** Resultados y respuestas en plataforma gamificada
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Observa participación, aclara conceptos y refuerza aprendizajes con ejemplos cotidianos.

Diferenciación

- Para estudiantes que terminan antes: Se les invita a preparar un breve esquema o mapa mental sobre la importancia del calentamiento o beneficios de la actividad física.
- Para estudiantes que necesitan más apoyo: Se ofrece resumen impreso con ejemplos claros y se fomenta trabajo en parejas para apoyarse mutuamente.

Transición

Docente: "Ahora que comprendemos los conceptos y beneficios, vamos a cerrar reflexionando sobre cómo aplicar este conocimiento en nuestro día a día."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis

- **Docente:** Propone la actividad "Ticket de salida": cada estudiante escribe en una hoja tres ideas clave aprendidas hoy sobre actividad física y salud.
- **Estudiantes:** Escriben individualmente y luego comparten una de sus ideas en voz alta.

Reflexión metacognitiva

- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido hoy para mejorar mi salud y desempeño en el trabajo?
- ¿Qué diferencia puedo hacer entre actividad física y deporte en mi rutina diaria?
- ¿Por qué es importante realizar un calentamiento adecuado antes de cualquier ejercicio?

Retroalimentación

Docente: Escucha las respuestas, refuerza conceptos correctos y corrige posibles malentendidos de forma positiva e individual cuando es necesario.

Transferencia

Docente: Anima a los estudiantes a identificar oportunidades en su rutina diaria para incluir calentamientos y actividad física, resaltando el impacto en su bienestar general y productividad.

Tarea o reto

Docente: Propone que durante la semana, cada estudiante realice al menos 5 minutos de calentamiento antes de cualquier actividad física y anote cómo se siente después, para compartir sus experiencias en la próxima sesión o grupo.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en la fase de inicio (reflexión sobre video), formativa en el desarrollo (observación de discusiones, actividades grupales y gamificación), y sumativa en el cierre (ticket de salida y reflexión metacognitiva).

Criterios de evaluación:

- Expresa claramente los mensajes clave del video sobre actividad física y salud (Objetivo 1).
- Diferencia correctamente entre deporte, actividad física y acondicionamiento físico (Objetivo 2).
- Explica las fases y tipos de calentamiento y su importancia contextual (Objetivo 3).
- Identifica y ejemplifica las capacidades físicas básicas (Objetivo 4).
- Reconoce y valora los beneficios de la actividad física para la salud integral (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos: Lista de cotejo para observación de participación y respuestas en actividades grupales, resultados y estadísticas de la plataforma de gamificación, análisis del ticket de salida, y autoevaluación guiada con preguntas metacognitivas.

Evidencias de aprendizaje: Respuestas orales y escritas en plenaria, productos de grupo (listas y argumentaciones), resultados de preguntas en gamificación, y síntesis personal escrita en el ticket de salida.

Enriquecimientos

Recomendaciones - Tecnología

Inicio

- **Sustitución:**

Uso de un proyector o pantalla para mostrar el video "Actividad Física y Salud" en YouTube.

Implementación: El docente proyecta el video para toda la clase, facilitando la visualización colectiva sin necesidad de materiales impresos.

Contribución: Permite que los estudiantes accedan a contenido audiovisual actualizado y atractivo, facilitando la activación de conocimientos previos conforme al objetivo 1.

Nivel SAMR: Sustitución

- **Aumento:**

Uso de una plataforma de encuestas en vivo como [Mentimeter](#) para preguntar "¿Qué mensaje principal les dejó el video?" y "¿Cómo relacionan la actividad física con su salud y vida diaria?".

Implementación: Los estudiantes responden en sus celulares o tablets y el docente proyecta las respuestas en tiempo real, generando discusión.

Contribución: Mejora la participación activa y la reflexión inmediata, apoyando la motivación y activación del conocimiento previo (objetivo 1).

Nivel SAMR: Aumento

Desarrollo

- **Modificación:**

Uso de Google Jamboard o [Padlet](#) para que los grupos escriban y compartan en tiempo real sus definiciones y diferencias entre deporte, actividad física y acondicionamiento físico.

Implementación: Cada grupo accede a un dispositivo (celular, tablet o computadora) para colaborar en un mural digital, facilitando la presentación colaborativa y visual de ideas.

Contribución: Permite rediseñar la dinámica de discusión grupal y plenaria, promoviendo la colaboración digital y visualización simultánea que facilita la comprensión conceptual (objetivo 2).

Nivel SAMR: Modificación

- **Redefinición:**

Integrar una sesión interactiva de gamificación usando una plataforma como [Kahoot!](#) con preguntas sobre calentamiento, fases, tipos, capacidades físicas y beneficios de la actividad física.

Implementación: El docente crea un quiz interactivo que los estudiantes responden en sus dispositivos, generando competencia sana y retroalimentación inmediata.

Contribución: Transforma el aprendizaje en una experiencia dinámica e inmersiva que fomenta la motivación, refuerza conceptos clave y promueve el aprendizaje activo (objetivos 3, 4 y 5).

Nivel SAMR: Redefinición

Cierre

- **Aumento:**

Utilizar una aplicación sencilla de creación de mapas mentales como [MindMup](#) para que los estudiantes organicen los beneficios de la actividad física de forma visual.

Implementación: En parejas o individualmente, los estudiantes crean mapas mentales digitales que luego comparten en pantalla o proyectan para discutir.

Contribución: Mejora la organización y síntesis del conocimiento adquirido, facilitando la memoria y reflexión sobre los beneficios (objetivo 5).

Nivel SAMR: Aumento

- **Modificación:**

Realizar una actividad de autoevaluación guiada mediante formularios inteligentes como [Microsoft Forms](#) o [Google Forms](#) con preguntas abiertas y cerradas para evaluar comprensión y percepción sobre el calentamiento y capacidades físicas.

Implementación: Los estudiantes responden en sus dispositivos y el docente obtiene reportes automáticos que pueden usarse para retroalimentación individual o grupal.

Contribución: Permite un cierre reflexivo con retroalimentación personalizada, que apoya la consolidación del aprendizaje (objetivos 3 y 4).

Nivel SAMR: Modificación