

Capacidades Físicas en Acción: Deportes y Juegos con Materiales Reciclables

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de secundaria reconozcan y comprendan las capacidades físicas predominantes que se desarrollan en diferentes deportes, además de participar activamente en competencias interclases y en juegos manuales utilizando elementos reciclables. Los estudiantes aprenderán a identificar cuáles cualidades físicas —como fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación— se trabajan más intensamente en cada tipo de actividad deportiva y lúdica, valorando la importancia de las técnicas y reglas que regulan cada disciplina. El aprendizaje se contextualiza en la vida diaria y en la práctica deportiva escolar, fomentando la conciencia sobre la importancia de cuidar el cuerpo y desarrollar habilidades físicas para mejorar el rendimiento y la salud. Además, al incluir juegos manuales con materiales reciclables, se promueve la creatividad, el trabajo en equipo y la responsabilidad ambiental. La metodología de Aprendizaje Colaborativo permitirá que los estudiantes trabajen en grupos pequeños, fomentando la interdependencia positiva y la responsabilidad compartida para alcanzar metas comunes, consolidando así conocimientos y habilidades de manera activa y significativa.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar las capacidades físicas predominantes en diferentes deportes y actividades físicas.
- Analizar la relación entre las cualidades físicas, las técnicas y las reglas en la práctica deportiva.
- Participar activamente en juegos y competencias interclases aplicando las capacidades físicas aprendidas.
- Crear juegos manuales utilizando elementos reciclables que promuevan el desarrollo físico y el trabajo colaborativo.
- Evaluar su propio desempeño y el de sus compañeros para mejorar continuamente sus habilidades físicas y sociales.

Recursos Necesarios

- Balones de fútbol, baloncesto y voleibol (3 unidades de cada uno)
- Conos y cuerdas para circuitos y delimitación de espacios (20 conos, 10 cuerdas)
- Elementos reciclables para juegos manuales: botellas plásticas, cartones, tapas, bolsas plásticas limpias
- Cinta adhesiva, tijeras y pegamento para armado de juegos
- Marcadores y hojas para registro de observaciones y resultados
- Proyector o dispositivo para mostrar videos cortos de deportes
- Lista de cotejo para autoevaluación y coevaluación

- Silbato y cronómetro

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre deportes comunes y sus reglas generales (fútbol, baloncesto, voleibol).
- Habilidades motoras básicas: correr, saltar, lanzar y atrapar.
- Experiencia previa en actividades grupales y juegos cooperativos.
- Comprensión básica del trabajo en equipo y respeto por las normas.

Actividades

Sesión 1: Introducción a las capacidades físicas y deportes básicos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Conocer qué son las capacidades físicas y cómo se relacionan con diferentes deportes, además de motivar a los estudiantes para que participen activamente en el plan.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Saluda y pregunta: "¿Qué deportes conocen y qué habilidades creen que se necesitan para practicarlos?"
- **Estudiantes:** Responden en plenaria y breve lluvia de ideas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video corto (3 minutos) con imágenes de diferentes deportes resaltando las capacidades físicas como velocidad, fuerza y resistencia.
- **Estudiantes:** Observan atentamente y comentan sus impresiones.

Contextualización:

- **Docente:** Explica: "Entender las capacidades físicas nos ayuda a saber en qué somos mejores y cómo mejorar para jugar mejor y divertirnos. Esto también nos ayuda a cuidar nuestro cuerpo."
- **Estudiantes:** Relacionan lo aprendido con sus experiencias personales en deportes y juegos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el concepto de capacidades físicas y se relacionan con deportes específicos mediante actividades colaborativas en grupos pequeños.

Actividad 1: Clasificando capacidades físicas según el deporte

- **Objetivo:** Identificar las capacidades físicas predominantes en deportes comunes.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los estudiantes en grupos de 4.
 - Entregar a cada grupo tarjetas con nombres y descripciones breves de deportes (fútbol, baloncesto, atletismo, natación) y tarjetas con capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación).
 - Los grupos deben discutir y ordenar qué capacidades físicas consideran más importantes para cada deporte, justificando sus respuestas.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Mapa mural con las capacidades físicas asignadas a cada deporte.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol docente:** Circular entre grupos, preguntar "¿Por qué creen que la velocidad es clave en este deporte?", "¿Qué capacidad se usa cuando saltan o lanzan?"

Actividad 2: Debate breve en grupos

- **Objetivo:** Analizar cómo las capacidades físicas influyen en el desempeño deportivo.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo selecciona un deporte y prepara una argumentación breve para explicar qué capacidades físicas son más importantes y por qué.
 - Luego presentan sus argumentos al resto del grupo de clase, fomentando preguntas y respuestas.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Presentaciones orales y discusión en plenaria.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Facilita el debate, refuerza conceptos y corrige conceptos erróneos.

Actividad 3: Circuito físico básico para experimentar capacidades

- **Objetivo:** Vivenciar las capacidades físicas principales mediante ejercicios prácticos.
- **Instrucciones:**
 - Organizar un circuito con estaciones para trabajar velocidad (sprint), resistencia (caminata rápida o trote), fuerza (flexiones o sentadillas), coordinación (saltos en zigzag) y flexibilidad (estiramientos básicos).
 - Los estudiantes rotan en grupos de 4, realizando cada estación durante 6 minutos.
- **Organización:** Grupos de 4, rotación por estaciones.
- **Producto:** Registro rápido en hojas de sensaciones y capacidades trabajadas.

- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Supervisar técnica correcta, motivar y dar retroalimentación individualizada.

Diferenciación

- Estudiantes que terminan antes: se les invita a elaborar una breve ficha con un ejemplo de deporte y las capacidades que creen que se trabajan.
- Estudiantes con dificultades: se les asigna un acompañante para apoyo en discusión y en circuito, con adaptaciones en intensidad.

Transición

El docente explica que en la siguiente sesión se profundizarán las técnicas y reglas de algunos deportes, relacionándolos con las capacidades físicas identificadas hoy.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- Realizar en plenaria un mapa mental en la pizarra con las capacidades físicas y los deportes asociados, con aportes de estudiantes.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué capacidad física les pareció más importante en el deporte que más les gusta?
- ¿Cómo creen que pueden mejorar esa capacidad en su día a día?
- ¿Por qué es importante respetar las reglas y técnicas en el deporte?

Retroalimentación:

El docente comenta los avances observados, felicita la participación y puntualiza aspectos a mejorar para la siguiente sesión.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a observar en sus actividades deportivas y recreativas cuáles capacidades físicas están usando.

Tarea o reto:

Traer una breve descripción o dibujo de un deporte que practiquen o conozcan, indicando qué capacidades físicas creen que se trabajan.

Sesión 2: Técnicas, reglas y capacidades físicas en deportes de equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar lo aprendido en la sesión anterior y presentar el objetivo de profundizar en técnicas y reglas, vinculándolas con capacidades físicas en deportes colectivos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿En los deportes que conocen, qué reglas creen que ayudan a que el juego sea justo y divertido?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un reto: "Hoy vamos a preparar equipos para participar en interclases, así que conocer las reglas y técnicas será clave para ganar y divertirnos."
- **Estudiantes:** Se motivan y muestran interés.

Contextualización:

- **Docente:** Explica la importancia de las reglas y técnicas para practicar deportes seguros y con respeto.
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre su experiencia en juegos y deportes.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Actividad 1: Taller de técnicas básicas y reglas en fútbol y baloncesto

- **Objetivo:** Practicar técnicas básicas y comprender reglas clave en deportes de equipo.
- **Instrucciones:**
 - Dividir en dos grupos grandes: uno para fútbol y otro para baloncesto.
 - Realizar estaciones de práctica técnica: pases, tiros, manejo del balón, y explicación de reglas básicas (fuera de juego, faltas).
 - Rotar roles para que todos participen activamente.
- **Organización:** Grupos grandes subdivididos en parejas o tríos para práctica.
- **Producto:** Demostración práctica y participación activa.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol docente:** Enseñar técnicas, corregir posturas, explicar reglas y responder preguntas.

Actividad 2: Juego de simulación en equipos

- **Objetivo:** Aplicar técnicas y reglas en juego real para observar capacidades físicas en acción.

- **Instrucciones:**

- Formar equipos mixtos de 6-8 estudiantes.
- Jugar mini partidos de 10 minutos, aplicando las técnicas y respetando reglas.
- Observar qué capacidades físicas resaltan en cada juego.

- **Organización:** Equipos mixtos.

- **Producto:** Participación en mini partidos y registro de observaciones.

- **Tiempo:** 30 minutos.

- **Rol docente:** Supervisar, arbitrar, reforzar el respeto a reglas y motivar.

Diferenciación

- Para estudiantes que terminan antes: preparar preguntas para que expliquen reglas a otros.
- Para estudiantes con dificultades: asignar un compañero tutor y simplificar instrucciones técnicas.

Transición

Invitar a los estudiantes a reflexionar sobre qué capacidades físicas usaron más durante el juego, preparando el terreno para la siguiente sesión sobre juegos manuales con materiales reciclables.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- En plenaria, construir una tabla en la pizarra con las técnicas, reglas y capacidades físicas identificadas.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué técnica te pareció más difícil y por qué?
- ¿Cómo las reglas ayudan a que el juego sea justo?
- ¿Qué capacidad física sentiste que usaste más en el juego?

Retroalimentación:

El docente felicita la participación y corrige dudas sobre técnicas y reglas.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a observar partidos deportivos en la televisión o en su entorno, identificando técnicas y reglas aprendidas.

Tarea o reto:

Practicar en casa alguna técnica básica y traer un registro breve de la experiencia.

Sesión 3: Juegos manuales con materiales reciclables para desarrollar capacidades físicas

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir la creación y participación en juegos manuales con materiales reciclables para desarrollar capacidades físicas y el trabajo colaborativo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Han jugado con materiales reciclados? ¿Qué juegos conocen o han inventado con ellos?"
- **Estudiantes:** Comparten ideas y experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra ejemplos rápidos de juegos manuales con materiales reciclables y reta a los estudiantes a crear sus propios juegos.
- **Estudiantes:** Se entusiasman y expresan interés.

Contextualización:

- **Docente:** Explica la importancia de cuidar el medio ambiente mientras nos divertimos y ejercitamos.
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre la creatividad y la sostenibilidad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Actividad 1: Diseño y creación de juegos manuales en grupos

- **Objetivo:** Crear juegos que desarrollen capacidades físicas usando materiales reciclables.
- **Instrucciones:**
 - Formar grupos de 4 estudiantes.
 - Entregar materiales reciclables y herramientas.
 - Cada grupo diseña un juego manual que implique al menos dos capacidades físicas (ejemplo: coordinación y resistencia).
 - Construyen los elementos necesarios y preparan una breve explicación del juego.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Juego construido y explicación escrita o verbal.

- **Tiempo:** 70 minutos.
- **Rol docente:** Apoyar en la organización, supervisar seguridad, fomentar ideas creativas y colaborativas.

Actividad 2: Presentación y prueba de juegos creados

- **Objetivo:** Participar en juegos creados por compañeros, identificando capacidades físicas en acción.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta su juego y explica las reglas y capacidades físicas que se trabajan.
 - Los demás grupos participan probando el juego durante 5-7 minutos.
- **Organización:** Plenaria con rotación en grupos pequeños.
- **Producto:** Evaluación entre pares y experiencia vivencial.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar presentaciones, observar participación, guiar reflexión sobre capacidades físicas implicadas.

Diferenciación

- Estudiantes adelantados: diseñan reglas adicionales para aumentar el reto o integran un componente estratégico.
- Estudiantes con dificultades: se les asigna un rol específico dentro del grupo para facilitar su participación y comprensión.

Transición

Se prepara a los estudiantes para la próxima sesión donde se integrarán competencias interclases usando lo aprendido.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- En grupos, crear un cartel con dibujos y frases que expliquen las capacidades físicas trabajadas en su juego.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué capacidades físicas desarrollamos con el juego que creamos?
- ¿Cómo el trabajo en equipo ayudó a crear un mejor juego?
- ¿Por qué es importante reutilizar materiales para jugar?

Retroalimentación:

El docente destaca la creatividad y colaboración, y sugiere mejoras para futuros juegos.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a compartir el juego con familiares o amigos para fomentar actividad física y cuidado ambiental.

Tarea o reto:

Invitar a los estudiantes a pensar en otro juego o actividad física que puedan crear con materiales reciclables.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la sesión 1, activación de conocimientos previos para conocer el nivel inicial.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones, observación directa en actividades prácticas, discusión en grupo, autoevaluación y coevaluación.
- **Sumativa:** En la sesión 6, evaluación final mediante presentación de juegos, participación en interclases y reflexión escrita.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente las capacidades físicas predominantes en diferentes deportes (Objetivo 1).
- Analiza y explica la relación entre capacidades físicas, técnicas y reglas de los deportes practicados (Objetivo 2).
- Participa activamente y con respeto en juegos y competencias (Objetivo 3).
- Crea juegos manuales con materiales reciclables que integren capacidades físicas y trabajo colaborativo (Objetivo 4).
- Evalúa su desempeño y el de sus compañeros aportando sugerencias para mejorar (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa en actividades y juegos.
- Rúbrica para evaluación de juegos creados y presentaciones.
- Autoevaluación y coevaluación con formatos sencillos.
- Portafolio con registros de actividades, reflexiones y productos creados.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas y tablas elaborados en actividades colaborativas.
- Participación activa y correcta aplicación de técnicas y reglas en juegos y deportes.
- Juegos manuales contruidos con materiales reciclables.
- Reflexiones escritas y orales sobre capacidades físicas y experiencias vividas.

Enriquecimientos

Inicio - Contextualizar

Contextualización para la Fase de Inicio

Imagina que estás participando en un partido de fútbol con tus amigos durante el recreo o en un torneo escolar. ¿Has pensado alguna vez por qué algunos de tus compañeros son más rápidos, otros tienen más resistencia y algunos tienen una fuerza increíble para patear el balón? Estas diferencias se deben a las capacidades físicas que cada uno desarrolla y utiliza en el deporte.

En la vida diaria, nuestras cualidades físicas no solo nos ayudan a jugar, sino también a realizar tareas cotidianas como subir escaleras, cargar mochilas o desplazarnos rápidamente de un lugar a otro. Además, en los últimos años, hemos visto cómo los deportes se han vuelto una forma divertida y saludable de compartir tiempo con amigos y familiares, especialmente en eventos escolares como los interclases. Por ejemplo, actividades como correr, saltar o lanzar pueden parecer simples, pero cada una requiere una capacidad física diferente que podemos entrenar y mejorar.

En este plan de clase, exploraremos cómo identificar y desarrollar esas capacidades físicas predominantes en diferentes deportes y juegos. Usaremos materiales reciclables para crear juegos manuales que no solo ayudarán a cuidar el medio ambiente, sino que también nos permitirán entender mejor cómo funcionan nuestras habilidades físicas. Así, nos prepararemos no solo para participar mejor en los deportes, sino para disfrutar y aprender de manera colaborativa, reconociendo cuál cualidad física estamos trabajando en cada momento.

Esta experiencia te ayudará a descubrir tus fortalezas, a respetar las reglas y técnicas de cada deporte, y a valorar el trabajo en equipo. Prepárate para activar tu cuerpo, compartir con tus compañeros y vivir un aprendizaje dinámico y divertido que conectará con tu día a día.

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: "Mapa Colaborativo de Capacidades Físicas y Deportes"

Duración: 8 minutos

Objetivo de la actividad: Que los estudiantes identifiquen y compartan sus conocimientos previos sobre las capacidades físicas predominantes en diferentes deportes, estableciendo una base para comprender cómo se relacionan estas cualidades con las técnicas y reglas deportivas.

Descripción de la actividad

- **Materiales:** Pizarra o cartulina grande, marcadores, post-its o tarjetas.
- **Procedimiento:**
 - Dividir a los estudiantes en pequeños grupos (4-5 integrantes).
 - En la pizarra o cartulina, trazar un gran esquema con dos columnas tituladas: "Deportes" y "Capacidades físicas".
 - Cada grupo tendrá 3 minutos para discutir y anotar en post-its o tarjetas los deportes que conocen y qué capacidad física creen que se destaca en cada uno (por ejemplo: fútbol - resistencia, salto en alto - fuerza explosiva, natación - resistencia, etc.).

- Un representante de cada grupo pegará sus post-its en la columna correspondiente, relacionando cada deporte con la capacidad física que identificaron.
- El docente facilita una breve discusión donde se analizan las respuestas, destacando que algunos deportes trabajan más unas cualidades que otras y que esto influye en la técnica y la práctica deportiva.

Conexión con los objetivos de aprendizaje

Esta actividad permite a los estudiantes reconocer sus conocimientos previos sobre las capacidades físicas y su relación con los deportes, fomentando la reflexión inicial para posteriormente profundizar en cómo estas cualidades influyen en la práctica deportiva, técnicas y reglas. Además, promueve el trabajo colaborativo y el intercambio de ideas, alineado con la metodología de Aprendizaje Colaborativo del plan de clase.