

Valores en Acción: Explorando el Fútbol 7, Básquetbol y Béisbol a través de la Actividad Física

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de media (15-17 años) con el propósito de que identifiquen y reconozcan los beneficios que aportan las actividades físicas ligeras, moderadas y vigorosas, usando como contexto la práctica de tres deportes populares: fútbol 7, básquetbol y béisbol. A través de la metodología Aprendizaje Basado en Retos, los estudiantes enfrentarán situaciones reales y desafíos que los motivarán a comprender no solo las ventajas físicas de cada tipo de actividad, sino también los valores fundamentales que se desarrollan durante la práctica deportiva, como el respeto, la responsabilidad, el trabajo en equipo y la disciplina.

Este plan conecta el aprendizaje con la vida cotidiana de los estudiantes, al relacionar la actividad física con su bienestar integral y su participación social dentro y fuera de la escuela. Se busca que los jóvenes internalicen cómo estas actividades pueden contribuir a su salud física y emocional, fomentando hábitos saludables y actitudes positivas. Además, al trabajar en equipo y enfrentar retos, desarrollarán competencias sociales y cognitivas que les serán útiles en diversos ámbitos de su vida.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar los beneficios físicos y sociales que aportan las actividades físicas ligeras, moderadas y vigorosas en la práctica del fútbol 7, básquetbol y béisbol.
- Reconocer y argumentar la importancia de los valores éticos como el respeto, la responsabilidad y el trabajo en equipo en la práctica deportiva.
- Analizar de manera crítica cómo diferentes intensidades de actividad física impactan en la salud y el bienestar personal.
- Crear propuestas de mejora para integrar valores y prácticas saludables en las actividades físicas y deportivas diarias.

Recursos Necesarios

- Balones de fútbol 7 (3 unidades)
- Balones de básquetbol (3 unidades)
- Pelotas de béisbol y bates (3 sets completos)
- Conos y marcadores para delimitación de espacios (al menos 20 unidades)
- Cronómetros o relojes digitales (2 unidades)

- Hojas y bolígrafos para registro de observaciones y reflexiones (1 por estudiante)
- Proyector o pantalla para videos cortos (1 unidad)
- Videos breves sobre valores en deporte y tipos de actividad física (preseleccionados, duración total 10 minutos)
- Tarjetas con preguntas para reflexión y debate (preparadas por el docente)
- Espacio amplio al aire libre o gimnasio para actividades deportivas

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre las reglas generales del futbol 7, básquetbol y béisbol.
- Experiencia previa en actividades físicas y deportivas básicas.
- Comprensión de conceptos elementales de intensidad en actividad física (ligera, moderada, vigorosa).
- Habilidades para trabajar en equipo y comunicarse con compañeros.
- Actitud abierta para reflexionar sobre valores personales y deportivos.

Actividades

Sesión 1: Introducción a los Valores y Tipos de Actividad Física en los Deportes

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 30 minutos

Propósito de la sesión:

Iniciar el plan conectando con conocimientos previos y motivar a los estudiantes para que reconozcan la importancia de los valores y los diferentes tipos de actividad física en la práctica deportiva.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Qué valores creen que son importantes cuando juegan futbol 7, básquetbol o béisbol? ¿Han sentido que alguna vez un valor como el respeto o la responsabilidad les ayudó a jugar mejor?"
- **Estudiantes:** Responden en plenaria, compartiendo experiencias personales breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video corto (5 minutos) con ejemplos reales de deportistas jóvenes mostrando respeto, trabajo en equipo y esfuerzo en futbol 7, básquetbol y béisbol.
- **Estudiantes:** Observan atentamente y anotan dos valores que identifican en el video.

Contextualización:

- **Docente:** "Hoy vamos a explorar cómo la actividad física en estos deportes no solo mejora nuestra salud sino que también nos ayuda a desarrollar valores que nos acompañan en la vida diaria."
- **Estudiantes:** Reflexionan en parejas sobre cómo aplican esos valores fuera del deporte.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 180 minutos

Presentación del contenido:

Introducir los conceptos de actividad física ligera, moderada y vigorosa, relacionándolos con las prácticas específicas en fútbol 7, básquetbol y béisbol, y discutir cómo los valores se manifiestan en cada contexto.

Actividad 1: Clasificación de actividades físicas y valores en deportes

- **Objetivo:** Identificar y clasificar tipos de actividad física y valores presentes en los deportes.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los estudiantes en grupos de 4.
 - Entregar a cada grupo una tabla para completar con ejemplos de actividades físicas ligeras, moderadas y vigorosas relacionadas a los tres deportes.
 - En paralelo, cada grupo escribirá qué valores creen que se promueven en cada tipo de actividad.
 - Al terminar, cada grupo presenta sus conclusiones en plenaria.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes
- **Producto:** Tabla completada con ejemplos y valores asociados
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Facilita, guía con preguntas (¿Por qué creen que esta actividad es vigorosa? ¿Qué valor se necesita más en esta situación?), observa la participación.

Actividad 2: Simulación práctica de intensidad en actividades deportivas

- **Objetivo:** Experimentar los diferentes niveles de intensidad física en fútbol 7, básquetbol y béisbol.
- **Instrucciones:**
 - Organizar tres estaciones deportivas: fútbol 7, básquetbol y béisbol.
 - En cada estación, se realizarán ejercicios diseñados para representar actividad ligera, moderada y vigorosa (ejemplo: trotar suave, correr a ritmo medio, sprints cortos).
 - Los estudiantes rotan cada 20 minutos entre estaciones y niveles de intensidad.
 - Al final de cada estación, anotan cómo se sintieron físicamente y qué valores creen que aplicaron o vieron en esa actividad.
- **Organización:** Grupos rotativos de 5-6 estudiantes
- **Producto:** Registro personal de sensaciones y valores aplicados

- **Tiempo:** 90 minutos
- **Rol docente:** Monitorea intensidad, corrige técnica, fomenta reflexión en tiempo real con preguntas (¿Qué tan difícil fue esta actividad? ¿Qué valor usaste para seguir adelante?).

Actividad 3: Debate guiado sobre valores y actividad física

- **Objetivo:** Argumentar la importancia de los valores en la práctica deportiva y en la vida.
- **Instrucciones:**
 - Formar dos grupos para un debate: uno defenderá que la actividad física es el principal beneficio del deporte, el otro que los valores son lo más importante.
 - Cada grupo prepara sus argumentos durante 15 minutos.
 - Se realiza el debate con tiempos establecidos para cada intervención y réplica.
 - Al final, se realiza una reflexión conjunta para integrar ambos puntos de vista.
- **Organización:** Grupos grandes (divididos en dos equipos)
- **Producto:** Argumentos escritos y reflexión grupal
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Modera el debate, plantea preguntas para profundizar y sintetiza conclusiones.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes: pueden elaborar un cartel o infografía digital con los beneficios y valores de cada tipo de actividad.
- Estudiantes que necesitan apoyo: trabajar en parejas con apoyo del docente y participar en actividades con roles específicos que faciliten su integración (registro, observación, apoyo a compañeros).

Transiciones:

Al concluir la simulación práctica, el docente invita a los estudiantes a sentarse en círculo para compartir sus sensaciones y luego introducir el debate como una forma de profundizar lo aprendido, usando sus experiencias directas como base para argumentar.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 30 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita a cada estudiante escribir en una hoja tres aprendizajes clave sobre los tipos de actividad física y los valores que identifica en los deportes.
- **Estudiantes:** Escriben individualmente y comparten voluntariamente con el grupo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál tipo de actividad física te resultó más desafiante y por qué?
- ¿Qué valor deportivo crees que necesitas fortalecer en tu vida diaria?
- ¿Cómo puedes aplicar lo aprendido hoy en tus actividades fuera del colegio?

Retroalimentación:

El docente proporciona comentarios personalizados sobre las respuestas y participación, resaltando avances y áreas de mejora.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a observar durante la semana las actividades físicas que realizan y a identificar qué valores aplican, preparando un breve reporte para la próxima sesión.

Tarea o reto:

Registrar durante 3 días seguidos las actividades físicas realizadas fuera de la escuela, clasificándolas en ligera, moderada o vigorosa, y reflexionar sobre qué valores acompañaron esas actividades.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la Sesión 1 con la activación de conocimientos previos y discusión inicial sobre valores y actividad física.
- **Formativa:** Durante toda la fase de desarrollo mediante observación directa, participación en actividades prácticas, debates y entregas parciales.
- **Sumativa:** En la fase de cierre de la última sesión mediante un portafolio con registros de actividades, reflexiones escritas y una presentación final grupal sobre valores y tipos de actividad física.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente las características y beneficios de actividades físicas ligeras, moderadas y vigorosas durante la práctica deportiva.
- Argumenta la importancia de valores como respeto, responsabilidad y trabajo en equipo en contextos deportivos y personales.
- Participa activamente en actividades y debates demostrando comprensión y aplicación de los conceptos.
- Reflexiona críticamente sobre su propio aprendizaje y la aplicación de valores en su vida diaria.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para participación y actitud durante actividades prácticas.
- Rúbrica para evaluación de debates y presentaciones grupales.
- Portafolio de evidencias con registros personales, tablas y reflexiones.

- Autoevaluación y coevaluación con guías específicas para valorar el desarrollo de valores y comprensión de tipos de actividad física.

Evidencias de aprendizaje:

- Tablas clasificatorias de actividades y valores generadas en grupo.
- Registros personales de sensaciones y reflexiones post actividad física.
- Argumentos presentados en debates y discusiones.
- Resúmenes escritos y mapas mentales sobre los conceptos aprendidos.
- Reporte final de aplicación práctica y reflexión sobre valores y actividad física.

Enriquecimientos

Inicio - Contextualizar

Contextualización para la Fase de Inicio

En la vida cotidiana de los estudiantes de media, el deporte y la actividad física no solo son una forma de entretenimiento o una manera de mantenerse en forma, sino también un espacio clave para desarrollar valores fundamentales como el respeto, la responsabilidad, el trabajo en equipo y la perseverancia. En tiempos actuales, donde el uso excesivo de dispositivos electrónicos y el sedentarismo están en aumento, reconocer la importancia de integrar actividad física en la rutina diaria es más relevante que nunca.

Además, deportes como el fútbol 7, el básquetbol y el béisbol son populares entre jóvenes y ofrecen escenarios ideales para practicar estos valores, ya que requieren coordinación, comunicación y compromiso grupal. Por ejemplo, pensar en un partido de básquetbol donde un jugador decide pasar la pelota en lugar de buscar anotar solo puede marcar la diferencia entre ganar o perder, y también fortalece la confianza y el compañerismo.

Durante las próximas sesiones, exploraremos no solo las habilidades técnicas y físicas asociadas con estas disciplinas, sino también cómo las actividades físicas ligeras, moderadas y vigorosas contribuyen a nuestro bienestar físico y emocional. Esta comprensión les ayudará a valorar más su participación en el deporte y a aplicar los valores aprendidos en su vida diaria, tanto dentro como fuera de la cancha.

Emocionalmente, esta etapa inicial busca motivar a los estudiantes a sentirse parte de un grupo que aprende y crece junto, reconociendo que cada esfuerzo, cada pase, y cada actividad física realizada es una oportunidad para fortalecer su salud y su carácter. Así, se preparan para enfrentar los retos que plantearemos en estas sesiones con entusiasmo y compromiso.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para el Plan de Clase

Estos ejemplos están diseñados para promover la reflexión y aplicación de valores en la práctica deportiva de fútbol 7, básquetbol y béisbol, alineados con la metodología de Aprendizaje Basado en Retos. Cada caso invita a los estudiantes

a identificar los beneficios de distintos tipos de actividad física (ligeras, moderadas y vigorosas) y a vivir los valores inherentes a la práctica deportiva.

Sesión 1-2: Introducción a valores y tipos de actividad física

- **Ejemplo Práctico: “Desafío de Calentamiento en Equipo”**

Los estudiantes forman equipos mixtos y diseñan un calentamiento que incluya actividades físicas ligeras, moderadas y vigorosas. Deben explicar cómo cada tipo de actividad beneficia su cuerpo y cómo el trabajo en equipo y la comunicación reflejan valores como el respeto y la cooperación.

- **Caso de Estudio: “La historia de Luis, el jugador comprometido”**

Luis es un jugador de fútbol 7 que siempre llega temprano a entrenar y ayuda a sus compañeros a mejorar. A pesar de no ser el mejor físicamente, su constancia y colaboración motivan al equipo. Los estudiantes analizan cómo sus acciones reflejan valores y contribuyen a su bienestar físico y emocional.

Sesión 3-4: Valores en práctica deportiva y beneficios físicos

- **Ejemplo Práctico: “Organizando un Mini Torneo de Básquetbol y Béisbol”**

Los estudiantes se organizan para crear un mini torneo donde deben aplicar valores como la equidad, el juego limpio y la responsabilidad. Durante el torneo, registran las actividades realizadas, clasificándolas en ligeras (calentamiento, caminatas), moderadas (juego continuo, desplazamientos) y vigorosas (esfuerzos intensos, sprints), y reflexionan sobre los beneficios de cada una.

- **Caso de Estudio: “El equipo que superó la adversidad”**

Un equipo de básquetbol escolar enfrenta la falta de recursos y diferencias internas. Mediante el diálogo y la solidaridad, logran mejorar su rendimiento y espíritu grupal, destacando cómo la actividad física vigorosa y el apoyo mutuo fortalecen tanto el cuerpo como la convivencia.

Sesión 5-6: Resolución del reto final y reflexión

- **Ejemplo Práctico: “Plan de Actividad Física para la Comunidad Escolar”**

Como reto final, los estudiantes diseñan un plan semanal que combine actividades ligeras, moderadas y vigorosas usando fútbol 7, básquetbol y béisbol, promoviendo valores como la inclusión, perseverancia y respeto. Presentan su plan a la comunidad educativa y reflexionan sobre cómo estas actividades aportan a la salud física y el desarrollo de valores.

- **Caso de Estudio: “María, la líder que inspira con el ejemplo”**

María es una jugadora de béisbol que, a pesar de las dificultades, siempre anima a sus compañeros y respeta las reglas del juego. Su actitud motiva a otros a comprometerse con la actividad física diaria, demostrando cómo los valores personales potencian los beneficios físicos y sociales del deporte.

Cierre - Retroalimentar

Estrategias de Retroalimentación para el Cierre

Al finalizar cada sesión del plan "Valores en Acción", es fundamental implementar estrategias de retroalimentación que permitan a los estudiantes reflexionar sobre su aprendizaje, reconocer sus avances y áreas de mejora, y consolidar el logro de los objetivos relacionados con la identificación y el reconocimiento de los beneficios de las actividades físicas ligeras, moderadas y vigorosas. Las siguientes estrategias están diseñadas para ser constructivas, específicas y adecuadas para estudiantes de 15 a 17 años, manteniendo coherencia con la metodología de Aprendizaje Basado en Retos.

- **Ronda de Reflexión Guiada**

- *Descripción:* Al cierre de la sesión, el docente plantea preguntas orientadoras para que los estudiantes reflexionen individualmente o en pequeños grupos sobre lo aprendido y experimentado.
- *Ejemplos de preguntas:*
 - ¿Qué valor aprendiste que es fundamental en la práctica del fútbol 7, básquetbol o béisbol?
 - ¿Cómo te sentiste al realizar actividades físicas ligeras, moderadas y vigorosas durante el reto?
 - ¿Qué beneficio personal reconoces al participar en estas actividades?
 - ¿Qué podrías mejorar en tu participación para la próxima sesión?
- *Propósito:* Promueve la autoevaluación y la conexión entre la actividad física y los valores.
- *Duración sugerida:* 15-20 minutos.

- **Feedback entre Pares**

- *Descripción:* Los estudiantes intercambian observaciones constructivas sobre el desempeño y la colaboración durante las actividades físicas y el cumplimiento de valores.
- *Guía para estudiantes:* Utilizar frases como "Me gustó cómo..." o "Podrías mejorar en..." para mantener un tono respetuoso y constructivo.
- *Propósito:* Fomenta la comunicación asertiva, el reconocimiento de fortalezas y la identificación de áreas de mejora desde la mirada del compañero.
- *Duración sugerida:* 20-25 minutos.

- **Diario de Aprendizaje o Bitácora**

- *Descripción:* Al final de cada sesión, los estudiantes escriben brevemente sobre los beneficios que identificaron en las actividades físicas y cómo se relacionan con los valores practicados.
- *Indicaciones:* Pueden responder a preguntas como "¿Qué tipo de actividad física me pareció más beneficiosa hoy y por qué?", o "¿Qué valor puse en práctica y cómo me ayudó en el juego?"
- *Propósito:* Favorece la reflexión personal y el registro continuo del aprendizaje.
- *Duración sugerida:* 10-15 minutos.

- **Evaluación Formativa con Rubrica Simplificada**

- *Descripción:* El docente utiliza una rúbrica sencilla para evaluar aspectos clave como la participación activa en los tres tipos de actividad física, el respeto a los valores y la colaboración en equipo.

- *Retroalimentación:* Se entrega a cada estudiante un comentario específico sobre su desempeño, destacando fortalezas y ofreciendo sugerencias claras para mejorar.
- *Propósito:* Proporciona una evaluación objetiva y orientada al progreso individual.
- *Duración sugerida:* Entrega breve al cierre o en la siguiente sesión.

• **Compartir Logros y Retos en Plenario**

- *Descripción:* En grupo grande, se invita a los estudiantes a compartir un logro personal o grupal respecto a la actividad física y los valores, así como un reto que enfrentaron.
- *Dinámica:* Cada estudiante o grupo menciona brevemente su aporte, y el docente refuerza los mensajes positivos y orienta sobre cómo superar obstáculos.
- *Propósito:* Fortalece el sentido de comunidad, la motivación y la conciencia sobre el aprendizaje colectivo.
- *Duración sugerida:* 20-30 minutos.

Estas estrategias pueden adaptarse y combinarse durante las 6 sesiones para mantener un proceso continuo, significativo y centrado en el desarrollo integral del estudiante en cuanto a la comprensión de los beneficios de las actividades físicas y la práctica de valores en deportes colectivos.

Recomendaciones - Competencias

Competencias Cognitivas

Para estudiantes de media (15-17 años) el plan ya favorece el desarrollo de varias competencias cognitivas. Recomendamos potenciar las siguientes:

- **Pensamiento Crítico:** Profundizar en el análisis de cómo los valores influyen en el rendimiento y convivencia en los deportes.
- **Creatividad:** Generar propuestas innovadoras para promover valores dentro y fuera del deporte.
- **Resolución de Problemas:** Abordar situaciones conflictivas típicas en equipos deportivos y buscar soluciones basadas en valores.

Modificaciones específicas:

- En la actividad de clasificación de actividades físicas y valores, incluir un reto donde los grupos propongan soluciones creativas para un conflicto hipotético en el equipo (ej. falta de respeto o irresponsabilidad) relacionándolo con valores y tipos de actividad física.
- Durante la reflexión en parejas, pedir que identifiquen causas y consecuencias de la ausencia de ciertos valores en el deporte para fomentar el pensamiento crítico.

Técnicas de facilitación para el docente:

- Uso de preguntas socráticas para promover el análisis profundo.
- Dinámicas de lluvia de ideas para fomentar la creatividad.
- Establecer debates breves sobre dilemas éticos deportivos para ejercitar la resolución de problemas.

Competencias Interpersonales

El trabajo colaborativo es fundamental en deportes colectivos y en esta etapa los estudiantes están en capacidad de asumir roles y negociar eficazmente.

- Organizar los grupos con roles rotativos (líder, secretario, portavoz) para fortalecer habilidades de colaboración y comunicación.
- Promover dinámicas donde cada estudiante debe negociar con su grupo sobre la clasificación de valores y actividades físicas, justificando sus argumentos.
- Incluir momentos de auto y coevaluación sobre la interacción grupal para aumentar la conciencia socioemocional.

Puntos de reflexión para estudiantes 15-17 años:

- ¿Cómo ayudó mi comunicación a que el grupo llegara a un acuerdo?
- ¿Qué emociones sentí al enfrentar desacuerdos y cómo las manejé?
- ¿En qué momento mostré empatía con mis compañeros?

Actitudes y Valores

El tema central del plan es el desarrollo de valores a través del deporte. Se recomienda estructurar momentos específicos para potenciar actitudes clave:

- **Adaptabilidad:** Al modificar roles o reglas durante la práctica deportiva para evidenciar la importancia de ajustarse a cambios.
- **Responsabilidad:** Al exigir a los estudiantes que preparen y lideren pequeñas partes de la sesión, fomentando compromiso.
- **Resiliencia y Mentalidad de Crecimiento:** En la reflexión post-actividad, dialogar sobre errores cometidos y aprendizajes derivados.
- **Curiosidad y Ciudadanía Global:** Incentivar la comparación de valores en deportes locales con ejemplos internacionales presentados en videos o noticias.

Preguntas de reflexión o actividades breves:

- "¿Qué aprendí de mi error durante el juego y cómo puedo mejorar?"
- "¿Cómo puedo llevar el respeto que practico en el deporte a otras áreas de mi vida?"
- Realizar un breve diario de valores donde anoten una acción diaria que refleje un valor practicado.