

Deportes a través del tiempo: Descubriendo la evolución y su impacto en nuestro bienestar

Educación Física | Deporte | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito introducir a los estudiantes de media (15-17 años) en la evolución histórica del deporte y su trascendencia para el bienestar humano. A lo largo de seis sesiones, los estudiantes explorarán cómo las prácticas deportivas han cambiado desde las civilizaciones antiguas hasta la actualidad. Comprenderán no solo los aspectos culturales y sociales que han moldeado el deporte, sino también cómo la actividad física contribuye directamente a la salud física, mental y social del ser humano. Este enfoque es relevante para su vida cotidiana, ya que conecta con la importancia de adoptar hábitos activos que promuevan una mejor calidad de vida y un bienestar integral. Además, se promoverá un aprendizaje activo y colaborativo, donde cada estudiante construirá su conocimiento a través de diversas actividades, fomentando la reflexión personal y grupal sobre el deporte como motor de desarrollo humano y social.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar la evolución histórica del deporte desde las primeras civilizaciones hasta la actualidad.
- Comparar las características y funciones del deporte en diferentes culturas y épocas.
- Argumentar la importancia del deporte para el bienestar físico, mental y social del ser humano.
- Crear propuestas personales o grupales que promuevan la práctica deportiva en su entorno.
- Reflexionar sobre su propio estilo de vida y la integración del deporte como hábito saludable.

Recursos Necesarios

- Proyector o pantalla para presentación audiovisual.
- Computadoras o tablets con acceso a internet para investigación.
- Videos cortos sobre la historia del deporte (5-10 minutos cada uno).
- Hojas impresas con líneas de tiempo y mapas conceptuales para completar.
- Material para creación de afiches o presentaciones: cartulinas, marcadores, colores, tijeras, pegamento.
- Cuadernos o carpetas para anotaciones personales.
- Software o aplicaciones para creación de mapas mentales digitales (ej. MindMeister, Coggle) opcional.
- Espacio amplio para actividades físicas prácticas.

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre la definición y tipos de deporte.
- Habilidades para trabajo colaborativo y participación en discusiones.
- Experiencia previa en actividades físicas básicas y deportivas escolares.
- Capacidad para investigar y analizar información audiovisual y escrita.
- Conocimientos previos sobre bienestar y hábitos saludables.

Actividades

Sesión 1: Introducción a la historia del deporte y su relevancia actual

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

30 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar con los conocimientos previos sobre deporte y despertar el interés en la evolución histórica y su importancia para el bienestar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Inicia preguntando: “¿Qué deportes conocen y practican? ¿Creen que el deporte siempre ha sido igual a como lo conocemos hoy? ¿Por qué?”
- **Estudiantes:** Responden oralmente y anotan algunas ideas en sus cuadernos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video corto (5 minutos) con imágenes impactantes de deportes antiguos y modernos, incluyendo datos curiosos históricos (por ejemplo, el origen de los Juegos Olímpicos).
- **Estudiantes:** Observan el video y anotan preguntas o comentarios que surjan.

Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo el deporte ha sido parte de la historia humana y cómo influye en el bienestar actual, conectándolo con la vida cotidiana de los estudiantes y la importancia de mantenerse activos.
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre su experiencia deportiva y su relación con la salud y el bienestar personal.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

190 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce la evolución del deporte mediante la construcción colectiva de una línea de tiempo histórica en la pizarra, apoyada con imágenes y breves descripciones. Se incluyen las civilizaciones antiguas (Egipto, Grecia, Roma), Edad Media, Renacimiento, hasta el deporte moderno.

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: Construcción de línea de tiempo colaborativa

Objetivo: Analizar la evolución histórica del deporte.

Instrucciones:

- **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 4 y asigna a cada grupo una época histórica. Proporciona textos breves y recursos visuales para investigar características del deporte en esa época.
- **Estudiantes:** Investigan y elaboran en hojas una síntesis con fechas, deportes practicados y su función social.
- **Docente:** Facilita, responde dudas y guía con preguntas: “¿Por qué creen que el deporte era importante en esa época? ¿Cómo se relacionaba con la sociedad?”
- **Producto:** Fragmentos para la línea de tiempo.

Tiempo: 70 minutos

• Actividad 2: Presentación y montaje de la línea de tiempo

Objetivo: Comparar características y funciones del deporte en diferentes épocas.

Instrucciones:

- **Docente:** Cada grupo expone brevemente su época y pega su fragmento en la línea de tiempo en la pizarra o pared.
- **Estudiantes:** Escuchan a sus compañeros, toman notas y realizan preguntas.
- **Docente:** Modera la presentación y destaca similitudes y diferencias entre épocas.
- **Producto:** Línea de tiempo completa y notas de comparación.

Tiempo: 50 minutos

• Actividad 3: Debate guiado sobre la importancia del deporte para el bienestar

Objetivo: Argumentar la relevancia del deporte como factor de bienestar.

Instrucciones:

- **Docente:** Propone la pregunta: “¿Por qué el deporte ha sido y sigue siendo importante para las personas en todas las épocas?”
- **Estudiantes:** En grupos pequeños discuten y luego comparten argumentos con toda la clase.
- **Docente:** Formula preguntas para profundizar: “¿Qué beneficios físicos, mentales y sociales aporta el deporte? ¿Pueden dar ejemplos actuales?”
- **Producto:** Listado de argumentos en pizarra o digital.

Tiempo: 70 minutos

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden crear un breve video o infografía digital sobre un deporte antiguo para compartir con la clase.
- Estudiantes que requieren más apoyo reciben resúmenes simplificados y pueden trabajar con un compañero tutor para completar las actividades.

Transiciones:

Al finalizar la línea de tiempo, el docente conecta la evolución histórica con el bienestar actual, señalando que la próxima sesión profundizará en cómo el deporte impacta la salud integral hoy en día.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

20 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Propone a los estudiantes escribir en una hoja tres ideas clave que aprendieron sobre la evolución del deporte y su importancia.
- **Estudiantes:** Completan la actividad individualmente y comparten alguna idea con el grupo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo ha cambiado el deporte desde las primeras civilizaciones hasta ahora?
- ¿Por qué crees que el deporte es importante para nuestro bienestar hoy en día?
- ¿Qué aspecto de la historia del deporte te pareció más interesante y por qué?

Retroalimentación:

Docente: Proporciona comentarios positivos sobre la participación y las ideas compartidas, resaltando el avance en la comprensión del tema.

Transferencia:

Anticipa que la siguiente sesión explorará cómo el deporte contribuye al bienestar físico, mental y social, invitando a los estudiantes a pensar en su propia práctica deportiva.

Tarea o reto:

Invitar a los estudiantes a investigar un deporte que les llame la atención y traer datos curiosos o su historia para compartir en la próxima sesión.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la Sesión 1 con la activación de conocimientos previos (preguntas iniciales).
- **Formativa:** Durante las actividades colaborativas en todas las sesiones, especialmente en la construcción de la línea de tiempo, debates y elaboración de propuestas.
- **Sumativa:** En la Sesión 6, mediante la presentación final de propuestas y reflexión escrita sobre el aprendizaje logrado.

Criterios de evaluación:

- Analiza correctamente la evolución histórica del deporte (objetivo 1).
- Compara características y funciones del deporte entre distintas épocas y culturas (objetivo 2).
- Argumenta con fundamentos claros la importancia del deporte para el bienestar (objetivo 3).
- Elabora propuestas creativas y viables para promover la práctica deportiva (objetivo 4).
- Reflexiona de manera crítica sobre sus hábitos y el rol del deporte en su vida (objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para participación en actividades grupales y debates.
- Rúbrica para evaluar la construcción y presentación de la línea de tiempo y propuestas.
- Observación directa durante actividades prácticas y discusiones.
- Portafolio con evidencias escritas, gráficas y digitales generadas durante el plan.
- Autoevaluación y coevaluación en la sesión final para valorar el propio aprendizaje y el de los compañeros.

Evidencias de aprendizaje:

- Fragmentos y montaje de la línea de tiempo histórica.
- Notas y listados de argumentos en debates.
- Propuestas grupales o individuales para fomentar el deporte.
- Respuestas escritas en síntesis y reflexiones metacognitivas.
- Participación activa y colaborativa durante todas las sesiones.

Enriquecimientos

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: "Línea del Tiempo Personal del Deporte"

Duración: 8 minutos

Objetivo de la actividad: Conectar los conocimientos previos de los estudiantes sobre el deporte, su evolución y su impacto en el bienestar personal y social, para preparar el terreno hacia la comprensión histórica y la importancia del deporte en la vida humana.

- **Materiales necesarios:** Pizarrón o pizarra digital, marcadores, hojas y lápices para los estudiantes.

- **Descripción:**

1. El docente inicia preguntando a los estudiantes: "¿Qué deportes conocen y cuáles practican? ¿Desde cuándo creen que el ser humano practica deportes?"
2. Invita a los estudiantes a reflexionar brevemente sobre la importancia del deporte en su vida diaria y en su bienestar físico y emocional.
3. En el pizarrón, el docente dibuja una línea del tiempo sencilla, con dos extremos: uno representando un pasado lejano (por ejemplo, la prehistoria) y otro el presente.
4. Los estudiantes, de manera voluntaria o en pequeños grupos, mencionan deportes o actividades físicas que conocen o practican, y el docente los ubica en la línea del tiempo según la época histórica que creen corresponde (por ejemplo, "carreras", "lucha libre", "fútbol", "juegos con pelota", etc.).
5. El docente complementa con breves comentarios para enriquecer la línea del tiempo, destacando que el deporte ha evolucionado y siempre ha estado ligado al bienestar y la socialización.
6. Para cerrar, se hace una breve reflexión grupal sobre cómo hacer deporte les ayuda a sentirse mejor y por qué creen que es importante conocer la evolución del deporte.

Adaptación según Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA):

- Se ofrece información visual (línea del tiempo gráfica) y verbal (preguntas y comentarios del docente).
- Se permite participación verbal o escrita según preferencia del estudiante (por ejemplo, algunos pueden anotar sus ideas en papel).
- Se fomenta la colaboración para que estudiantes con diferentes fortalezas puedan apoyarse mutuamente.

Esta actividad breve y dinámica activa los conocimientos previos, conecta con los intereses personales y prepara a los estudiantes para profundizar en la evolución histórica del deporte y su impacto en el bienestar.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para "Deportes a través del tiempo"

Para facilitar el aprendizaje y la comprensión de la evolución del deporte y su impacto en el bienestar, se proponen los siguientes ejemplos prácticos y casos de estudio. Estos están diseñados bajo la metodología Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), promoviendo múltiples formas de representación, expresión y compromiso para estudiantes de 15 a 17 años.

Ejemplos Prácticos

- **Recreación de Juegos Deportivos Antiguos:**

- *Actividad:* Los estudiantes investigan y recrean en clase juegos deportivos de civilizaciones antiguas, como la lucha grecorromana, el juego de pelota maya o el atletismo en la antigua Grecia.
- *Objetivo:* Comprender cómo surgieron los deportes y su relación con la cultura y la salud en distintas épocas.

- *Adaptaciones DUA:* Se proporcionan videos demostrativos, imágenes y descripciones escritas; los estudiantes pueden elegir participar físicamente o hacer análisis desde la observación y reflexión escrita o multimedia.

• **Diario de Actividad Física y Bienestar:**

- *Actividad:* Durante una semana, los estudiantes registran sus actividades físicas diarias, sensaciones físicas y emocionales antes y después de ejercitarse.
- *Objetivo:* Reflexionar sobre la influencia del deporte en el bienestar físico y emocional personal.
- *Adaptaciones DUA:* Se ofrecen formatos digitales o en papel para el registro; los estudiantes pueden elegir entre escribir, grabar audios o hacer dibujos que expresen su experiencia.

• **Comparación de Rutinas Deportivas Históricas y Modernas:**

- *Actividad:* Análisis en grupos de cómo se entrenaban los atletas en diferentes épocas (antigua Grecia, Edad Media, actualidad) y discusión sobre cómo estas prácticas impactaban la salud y rendimiento.
- *Objetivo:* Entender la evolución de la preparación física y su impacto en el bienestar.
- *Adaptaciones DUA:* Uso de infografías, videos y textos; diferentes formas para que los estudiantes presenten sus conclusiones (oral, escrita, multimedia).

Casos de Estudio

Caso de Estudio	Descripción	Conexión con Objetivos	Adaptaciones DUA
Los Juegos Olímpicos Antiguos vs. Modernos	Estudio comparativo sobre los orígenes, valores y evolución de los Juegos Olímpicos, destacando su función social y en el bienestar.	Comprender la importancia histórica del deporte y su influencia en la salud y sociedad.	Material audiovisual, línea de tiempo interactiva; opción de debate o presentación creativa.
El Impacto del Deporte en Comunidades Indígenas	Investigación sobre deportes tradicionales (como el palín mapuche o el juego de pelota mesoamericano) y su papel en la cohesión social y bienestar.	Valorar la diversidad cultural del deporte y su impacto social y emocional.	Recursos en varios formatos, opción de entrevistas o dramatizaciones.
El Deporte y la Salud Mental en la Adolescencia	Análisis de estudios recientes que muestran cómo la actividad física mejora la salud mental y emocional en jóvenes.	Reconocer la importancia del deporte para el bienestar integral.	Lecturas accesibles, videos testimoniales, creación de propuestas personales para integrar el deporte en la rutina.

Consideraciones para la Implementación

- Dividir las actividades en bloques manejables dentro de las 4 horas de cada sesión para evitar fatiga y mantener la atención.
- Fomentar el trabajo colaborativo y el aprendizaje entre pares para potenciar el compromiso.

- Permitir que cada estudiante escoja la forma en que se expresa y participa, considerando sus fortalezas y preferencias.
- Incluir reflexiones grupales y personales para consolidar el aprendizaje y conectar la teoría con la experiencia propia.

Cierre - Retroalimentar

Estrategias de Retroalimentación para el Cierre

Para asegurar que los estudiantes de media (15-17 años) reflexionen y consoliden su aprendizaje sobre la evolución del deporte y su impacto en el bienestar, se proponen las siguientes estrategias de retroalimentación constructiva, específicas y alineadas con los objetivos del plan:

• Autoevaluación guiada:

Al final de cada sesión, los estudiantes completan una breve autoevaluación con preguntas específicas como:

- ¿Qué aspecto de la evolución del deporte me pareció más interesante y por qué?
- ¿Cómo creo que practicar deportes contribuye a mi bienestar físico y emocional?
- ¿Qué puedo mejorar en mi participación o comprensión para aprovechar mejor el deporte?

Esto fomenta la reflexión personal y la metacognición, permitiendo identificar fortalezas y áreas de mejora.

• Retroalimentación entre pares estructurada:

Organizar sesiones cortas donde los estudiantes compartan sus conclusiones o experiencias sobre el deporte y reciban comentarios constructivos de sus compañeros, guiados por preguntas como:

- ¿Qué parte de tu compañero me ayudó a entender mejor la importancia del deporte?
- ¿Hay alguna idea que me gustaría que explicara con más detalle?
- ¿Qué consejo le daría para mejorar su perspectiva o práctica deportiva?

Esta estrategia promueve la colaboración, el respeto y la comunicación efectiva.

• Comentarios específicos del docente:

Durante la revisión de actividades o presentaciones, el docente ofrece retroalimentación puntual que destaque:

- Aspectos bien logrados relacionados con la comprensión de la evolución del deporte y su impacto.
- Recomendaciones claras para fortalecer el conocimiento o la práctica deportiva.
- Conexión directa con los objetivos de bienestar físico y emocional.

Se recomienda utilizar un lenguaje positivo y motivador para incentivar la participación continua.

• Diario de aprendizaje digital o físico:

Invitar a los estudiantes a registrar semanalmente sus aprendizajes, sentimientos y retos relacionados con la evolución del deporte y su bienestar personal. El docente revisa y proporciona retroalimentación personalizada, destacando progresos y sugiriendo estrategias para superar dificultades.

• Actividad de síntesis reflexiva grupal:

Al cierre de cada sesión, realizar una dinámica donde cada estudiante aporte una idea clave aprendida y cómo piensa aplicarla en su vida diaria para mejorar su bienestar. El docente facilita y retroalimenta enfatizando la importancia del deporte en la salud integral.

Recomendaciones - Tecnología

Recomendaciones para Integrar Tecnología e Inteligencia Artificial en el Plan de Clase

Fase de Inicio (30 minutos)

- **Herramienta 1: YouTube o plataforma similar para videos educativos** (Nivel SAMR: Sustitución)

Implementación: El docente utiliza un video corto que muestre la evolución del deporte, como el propuesto en el plan, pero usando videos accesibles y adaptados al nivel de los estudiantes. Los estudiantes observan y anotan preguntas o comentarios. Esto sustituye la presentación tradicional oral o con diapositivas estáticas, facilitando la atracción visual y auditiva.

Contribución: Facilita la motivación y el enganche, conecta con conocimientos previos y despierta la curiosidad sobre la historia del deporte, apoyando el objetivo de entender la importancia del deporte para el bienestar.

- **Herramienta 2: Aplicación de notas colaborativas tipo Google Jamboard o Padlet** (Nivel SAMR: Aumento)

Implementación: Tras el video, los estudiantes anotan en tiempo real sus respuestas a las preguntas iniciales (“¿Qué deportes conocen?”, “¿Creen que el deporte siempre fue igual?”) en un espacio compartido digital accesible desde sus dispositivos o en computadora del aula. Esto aumenta la interacción y permite al docente recoger ideas y preguntas para guiar la discusión.

Contribución: Potencia la activación de conocimientos previos, fomenta la participación equitativa y organiza la información de manera visual para posteriores referencias, apoyando la reflexión sobre deporte y bienestar.

Fase de Desarrollo (190 minutos)

- **Herramienta 1: Plataforma para línea de tiempo digital colaborativa, como Tiki-Toki o Sutori** (Nivel SAMR: Modificación)

Implementación: Los grupos crean, en formato digital, una línea de tiempo sobre la evolución del deporte en la época asignada, integrando imágenes, fechas, descripciones y enlaces a recursos. El docente orienta el trabajo y supervisa la edición en tiempo real. Esto reemplaza la construcción manual en pizarra y papel, permitiendo una presentación multimedia y colaborativa.

Contribución: Mejora el análisis histórico y la síntesis, facilita la colaboración y la comprensión visual del desarrollo deportivo, alineado con el objetivo de conocer la evolución del deporte y su impacto social.

- **Herramienta 2: Asistente de IA tipo ChatGPT para apoyo en investigación y redacción** (Nivel SAMR: Modificación)

Implementación: Durante la investigación, los estudiantes pueden consultar a un asistente virtual para obtener definiciones, datos históricos o ayudas en la redacción de sus síntesis. El docente orienta el uso responsable y crítico de la IA, verificando la información.

Contribución: Potencia la calidad de la información y fomenta habilidades digitales y de pensamiento crítico, facilitando el cumplimiento del objetivo de analizar información histórica y su relación con el deporte y el bienestar.

Fase de Cierre (30 minutos)

- **Herramienta 1: Plataforma de presentación multimedia tipo Canva o Google Slides** (Nivel SAMR: Aumento)

Implementación: Cada grupo presenta su línea de tiempo y conclusiones usando presentaciones digitales que integren imágenes, texto y videos breves. Esto mejora la comunicación respecto a usar solo exposiciones orales o en papel.

Contribución: Facilita la expresión de ideas, la síntesis de aprendizaje y la reflexión grupal sobre la evolución del deporte y su impacto en el bienestar.

- **Herramienta 2: Encuesta interactiva con Kahoot o Mentimeter** (Nivel SAMR: Redefinición)

Implementación: Para cerrar, el docente realiza una encuesta o quiz interactivo en tiempo real que incluya preguntas sobre la historia del deporte y su impacto en el bienestar. Los estudiantes responden desde sus dispositivos y se visualizan resultados inmediatos que fomentan la retroalimentación y reflexión.

Contribución: Transforma la evaluación en una actividad lúdica y motivadora, promoviendo la autoevaluación y el compromiso con los objetivos de aprendizaje.

Recomendaciones - Competencias

1. Competencias Cognitivas

Las siguientes competencias cognitivas pueden desarrollarse naturalmente en este plan de clase:

- **Pensamiento Crítico:** Al analizar la evolución histórica del deporte y su impacto social, los estudiantes evaluarán causas, consecuencias y relaciones temporales.
- **Creatividad:** Durante la construcción de la línea de tiempo y síntesis de información, pueden diseñar presentaciones visuales atractivas y relacionar ideas.
- **Análisis de Sistemas:** Comprender cómo el deporte se integra en distintos contextos sociales y culturales a lo largo del tiempo, visualizando conexiones entre historia, cultura y bienestar.

Modificaciones específicas a actividades existentes:

- En la *Actividad 1* (línea de tiempo colaborativa), solicitar que cada grupo identifique y argumente cómo las condiciones sociales o tecnológicas de su época influyeron en la evolución del deporte (por ejemplo, papel de la tecnología en el deporte moderno).
- Incorporar una fase donde los grupos propongan una hipótesis sobre cómo podría evolucionar el deporte en el futuro, fomentando así la creatividad y el pensamiento crítico.

Técnicas de facilitación para el docente:

- Utilizar preguntas abiertas durante la discusión para promover la reflexión profunda (e.g., "¿Por qué creen que ciertos deportes surgieron en determinadas épocas?").
- Fomentar el debate entre grupos para comparar interpretaciones y análisis, lo que ayuda a desarrollar pensamiento crítico y habilidades argumentativas.
- Incluir el uso de herramientas digitales simples (como presentaciones o infografías digitales) para que los estudiantes integren habilidades digitales al presentar sus hallazgos.

2. Competencias Interpersonales

Para estudiantes de 15-17 años, se recomienda potenciar las siguientes competencias interpersonales:

- **Colaboración:** Trabajar en grupos para investigar y construir la línea de tiempo, compartir ideas y distribuir tareas.
- **Comunicación:** Expresar claramente hallazgos y argumentos en exposiciones grupales y discusiones.
- **Conciencia Socioemocional:** Reconocer y respetar diferentes puntos de vista durante el análisis histórico y debates.

Estrategias de trabajo colaborativo:

- Asignar roles específicos dentro de cada grupo (investigador, redactor, presentador, moderador) para fomentar responsabilidad y participación equitativa.
- Incorporar sesiones de retroalimentación entre grupos tras las presentaciones para promover comunicación efectiva y respeto.
- Utilizar dinámicas de reflexión grupal al final de cada sesión para compartir experiencias y emociones vinculadas al aprendizaje.

Puntos de reflexión adaptados al nivel de madurez:

- ¿Cómo se sintieron al trabajar en equipo para construir el conocimiento?
- ¿Qué estrategias usaron para resolver desacuerdos o diferencias de opinión?
- ¿De qué manera consideran que el deporte puede ayudar a fortalecer la convivencia social en la actualidad?

3. Actitudes y Valores

Se recomienda integrar momentos específicos para el desarrollo de actitudes y valores clave en relación con el deporte y el bienestar:

- **Curiosidad:** Durante la visualización del video y la investigación, motivar a los estudiantes a formular preguntas propias sobre la evolución del deporte.
- **Responsabilidad:** En el trabajo grupal, enfatizar la importancia del cumplimiento de roles y la entrega puntual de tareas.
- **Adaptabilidad y Resiliencia:** Al enfrentar dificultades en la búsqueda de información o en la coordinación grupal, promover la reflexión sobre cómo superar obstáculos.

- **Mentalidad de Crecimiento:** Reforzar la idea de que el aprendizaje es un proceso y que equivocarse o cambiar de opinión es parte de crecer.
- **Ciudadanía Global:** En la contextualización, relacionar la historia del deporte con valores universales como la cooperación y el respeto intercultural.

Preguntas de reflexión o actividades breves:

- ¿Qué les sorprendió descubrir sobre los deportes en épocas antiguas?
- ¿Cómo creen que el deporte puede contribuir a su bienestar físico y emocional?
- Cuando enfrentan un reto (en el deporte o en la vida), ¿qué estrategias usan para mantenerse motivados?
- ¿De qué manera el deporte puede ser una herramienta para promover la inclusión y la paz en distintas culturas?

Momentos para el desarrollo de estas actitudes:

- Al inicio de cada sesión, con preguntas motivadoras que fomenten la curiosidad.
- Durante el trabajo en grupos, con énfasis en la autoevaluación y reflexión sobre el proceso colaborativo.
- Al cierre de cada sesión, con actividades de reflexión escrita o diálogo breve sobre aprendizajes y valores.

Recomendaciones - Dei

Diversidad

• Adaptaciones prácticas:

- Incluir en la selección de deportes y épocas históricas ejemplos de diversas culturas, como deportes indígenas americanos, asiáticos y africanos, para ampliar la representación cultural y evitar centrarse sólo en Occidente.
- Permitir que los estudiantes expresen sus conocimientos y experiencias deportivas en distintos idiomas o variantes lingüísticas que dominen, especialmente si hay estudiantes con lengua materna diferente al español.
- Reconocer y valorar las distintas capacidades físicas y cognitivas invitando a los estudiantes a compartir cómo practican deporte según sus condiciones personales o familiares, para fomentar empatía y comprensión.

• Modificaciones a actividades:

- En la actividad de construcción de la línea de tiempo, asignar a cada grupo un deporte o civilización diversa, asegurando que se aborden contextos variados para que todos los estudiantes vean reflejada su diversidad cultural.
- Permitir que los estudiantes usen distintos formatos para presentar (texto, dibujo, audio o video corto) según sus fortalezas, respetando estilos de aprendizaje diversos.

• Recursos y evaluación:

- Incluir materiales visuales y escritos en formatos accesibles, como videos con subtítulos, imágenes descriptivas y textos con lenguaje sencillo.
- Evaluar con rúbricas que valoren el aporte individual y grupal, la comprensión del contenido y la creatividad, no sólo la corrección ortográfica o formal.

Impacto: Estas acciones fomentan un ambiente respetuoso y enriquecedor donde los estudiantes reconocen y valoran la diversidad cultural y personal, promoviendo un aprendizaje más significativo y empático.

Equidad de Género

• Adaptaciones prácticas:

- Incluir en la exposición y materiales ejemplos de mujeres y personas no binarias que han sido relevantes en la historia del deporte, para visibilizar sus aportes y romper estereotipos.
- Promover un lenguaje inclusivo en las preguntas y explicaciones, evitando expresiones que refuercen roles de género tradicionales (por ejemplo, decir “atletas” en lugar de “deportistas hombres”).
- Invitar a los estudiantes a reflexionar sobre cómo los estereotipos de género pueden limitar la participación en distintos deportes y promover un debate respetuoso durante la sesión.

• Modificaciones a actividades:

- Asignar a los grupos la tarea de investigar y presentar datos sobre la evolución del deporte femenino y la inclusión de géneros diversos en diferentes épocas.
- Incluir en la línea de tiempo hitos importantes en la lucha por la equidad de género en el deporte, como la incorporación de mujeres en los Juegos Olímpicos modernos.

• Recursos y evaluación:

- Incorporar videos breves que muestren testimonios de deportistas de distintos géneros y orientaciones sexuales.
- Evaluar la reflexión crítica de los estudiantes mediante preguntas escritas o debates guiados sobre equidad de género en el deporte.

Impacto: Estas recomendaciones ayudan a desmontar prejuicios y promover la igualdad, creando un ambiente donde todos los estudiantes se sientan valorados y motivados a participar sin restricciones de género.

Inclusión

• Adaptaciones prácticas:

- Garantizar que los espacios físicos para las actividades sean accesibles para estudiantes con movilidad reducida o limitaciones físicas, adaptando la dinámica grupal para que todos participen activamente.
- Ofrecer apoyos como materiales con letra grande, contrastes visuales adecuados, o audio-descripciones para estudiantes con dificultades visuales o de aprendizaje.
- Permitir tiempos flexibles para la realización de tareas y presentaciones según las necesidades individuales, evitando presión innecesaria y favoreciendo la participación plena.

• Modificaciones a actividades:

- En la actividad colaborativa, asignar roles variados que se adapten a las fortalezas y necesidades de cada estudiante (investigador, organizador, presentador, diseñador), facilitando la inclusión activa.

- Ofrecer alternativas para la presentación final como exposiciones orales, grabaciones o presentaciones digitales para quienes tengan dificultades con la expresión oral o escrita.

- **Recursos y evaluación:**

- Utilizar herramientas tecnológicas accesibles, como lectores de pantalla o software de apoyo para estudiantes con necesidades educativas especiales.
- Evaluar el proceso y la participación, no sólo el producto final, para valorar el esfuerzo y la inclusión de todas las voces.

Impacto: Estas medidas aseguran que todos los estudiantes tengan igualdad de oportunidades para aprender y participar, fortaleciendo la autoestima y el sentido de pertenencia en el grupo.