

<p>La misión del equipo saludable: nos movemos, nos cuidamos y cooperamos</p>

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de cuatro sesiones invita a los estudiantes a resolver un problema cercano: en la escuela, algunos niños pasan mucho tiempo sentados, se cansan rápidamente, no siempre eligen alimentos saludables y a veces tienen dificultades para jugar respetando reglas y compañeros. Mediante la metodología de Aprendizaje Basado en Problemas, los estudiantes investigarán, se moverán, tomarán decisiones y diseñarán propuestas para construir una “Jornada Saludable” para su comunidad escolar.

A través de juegos motores, circuitos, retos cooperativos, dramatizaciones y actividades de reflexión, aprenderán a reconocer cómo el movimiento, la hidratación, la alimentación equilibrada, el descanso y la higiene ayudan a cuidar el cuerpo. También practicarán el control de sus movimientos, el equilibrio, la coordinación, la orientación espacial y la regulación del esfuerzo, desenvolviéndose con mayor autonomía.

El plan relaciona la Educación Física con situaciones de la vida cotidiana: jugar en el recreo, caminar, subir escaleras, beber agua, lavarse las manos, descansar y colaborar con otras personas. Los estudiantes analizarán el problema, propondrán soluciones, probarán sus ideas y presentarán un producto final: un circuito y una guía de hábitos saludables para niños. Se promoverán el respeto, la inclusión, la cooperación, la toma de decisiones y el cuidado propio y de los demás.

Objetivos de Aprendizaje

- **Analizar** situaciones cotidianas que favorecen o perjudican una vida saludable y proponer soluciones sencillas.
- **Ejecutar** desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, recepciones y ejercicios de equilibrio, regulando el esfuerzo de acuerdo con sus posibilidades.
- **Aplicar** hábitos de hidratación, higiene, alimentación equilibrada, descanso y actividad física durante juegos y actividades escolares.
- **Cooperar** en retos motores, respetando reglas, turnos, acuerdos, diferencias y emociones de los compañeros.
- **Diseñar y presentar** una propuesta de “Jornada Saludable” que integre movimiento, autocuidado y convivencia.

Recursos Necesarios

- Conos o botellas plásticas: 20; aros: 12; cuerdas: 12; pelotas blandas: 20; globos: 20; colchonetas: 6; bancos bajos o líneas marcadas: 4.
- Cartulinas: 12; hojas A4: 50; lápices, colores, plumones, cinta adhesiva y tijeras de punta redonda.

- Tarjetas con imágenes de alimentos, hábitos saludables, emociones, acciones motrices y situaciones problemáticas.
- Carteles con las palabras “moverse”, “hidratarse”, “alimentarse”, “descansar”, “asearse” y “cooperar”.
- Vasos o botellas personales de agua y un recipiente para residuos.
- Parlante, música infantil o instrumental y cronómetro.
- Proyector o tableta para mostrar un video breve sobre actividad física e higiene; puede utilizarse un video educativo de UNICEF, OMS o una producción propia del docente.
- Fichas impresas de observación, autoevaluación con caritas y rúbrica sencilla.
- Botiquín, silbato, protector solar si la actividad es al aire libre y lista de estudiantes con recomendaciones médicas.

Requisitos Previos

- Reconocer las partes principales del cuerpo y algunas posibilidades de movimiento.
- Conocer normas básicas de seguridad: escuchar la señal de alto, respetar el espacio y evitar empujar.
- Identificar alimentos cotidianos y diferenciar, de manera inicial, entre alimentos de consumo frecuente y alimentos de consumo ocasional.
- Participar en juegos con turnos, parejas y pequeños grupos.
- Comprender instrucciones cortas y expresar oralmente o mediante dibujos lo que piensa y siente.
- Contar con ropa cómoda, calzado seguro y agua para la práctica.

Actividades

Sesión 1: Descubrimos el problema y conocemos nuestro cuerpo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos.

Propósito de la sesión

Reconocer el problema de la escuela y observar cómo responde el cuerpo cuando nos movemos. El docente explica: “Durante estas sesiones seremos detectives de la salud. Nuestra misión será descubrir cómo ayudar a los niños de la escuela a sentirse con más energía y a convivir mejor”.

Activación de conocimientos previos

Docente: muestra dos imágenes: un niño sentado muchas horas frente a una pantalla y otro niño jugando, bebiendo agua y descansando. Pregunta exactamente: “¿Qué diferencias observan?”, “¿Cómo creen que se siente cada niño?” y “¿Qué hacemos nosotros para cuidar nuestro cuerpo?”. Los estudiantes responden con palabras, gestos o dibujos rápidos.

Motivación y enganche

El docente presenta un sobre con el mensaje: “Ayuda: necesitamos una Jornada Saludable para el recreo”. Dice: “La escuela necesita una propuesta que incluya movimiento, agua, descanso y respeto. ¿Podremos crearla?”. Los estudiantes aceptan el reto y forman un círculo.

Contextualización

Se relaciona el tema con el recreo, el camino a casa, las clases, el consumo de agua y la hora de dormir. Se acuerda la señal “semáforo”: verde significa moverse, amarillo significa bajar la velocidad y rojo significa detenerse y escuchar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 160 minutos.

Presentación del contenido mediante ABP: el caso de Mateo

Tiempo: 15 minutos. El docente narra: “Mateo llega cansado al recreo. No llevó agua, se quedó sentado casi toda la mañana y cuando juega corre demasiado rápido; luego se enoja porque no logra seguir las reglas. Su grupo debe ayudarlo”. En grupos de cuatro, los estudiantes responden en una hoja: “¿Cuál es el problema?”, “¿Qué necesitamos saber?” y “¿Qué podríamos recomendarle?”. El docente no da todas las respuestas; escribe las ideas en un cartel de “Lo que sabemos / Lo que debemos descubrir”.

Actividad 1: El cuerpo se activa y se regula

Tiempo: 40 minutos. Objetivo: contribuir a los objetivos 2 y 3.

- **Docente:** explica que cada estudiante puede moverse a una intensidad cómoda y que nadie debe competir si siente dolor, mareo o dificultad para respirar.
- Los estudiantes caminan libremente durante un minuto; a la señal verde trotan suavemente, a la amarilla caminan y a la roja se quedan quietos como estatuas.
- Se repite el juego incorporando desplazamientos laterales, pasos largos, pasos pequeños, marcha con brazos arriba y equilibrio sobre un pie.
- En parejas, un estudiante observa si su compañero puede hablar mientras se mueve. Luego responden: “¿Podía hablar?”, “¿Mi respiración estaba tranquila o rápida?” y “¿Qué hice para regularme?”.
- Se realiza una vuelta a la calma con respiraciones lentas, estiramientos suaves y toma de agua.

Organización: individual y parejas. **Evidencia:** ejecución de movimientos y verbalización de una señal corporal. **Rol docente:** observa postura, control y seguridad; pregunta “¿Cómo sabes que debes bajar el ritmo?” y “¿Qué puedes hacer si te cansas?”.

Actividad 2: Circuito de detectives motores

Tiempo: 55 minutos. Objetivo: contribuir al objetivo 2.

- El docente organiza cinco estaciones: saltos dentro de aros, zigzag entre conos, lanzamiento a una caja, equilibrio sobre una línea y desplazamiento con una pelota.
- Explica y demuestra cada estación lentamente; los estudiantes repiten la demostración sin iniciar todavía.

- En equipos de cuatro, cada estudiante comienza en una estación diferente y rota cuando suena el silbato, después de seis minutos.
- En cada estación deben elegir un nivel: básico, realizando el movimiento despacio; reto, aumentando la precisión; o creativo, inventando una forma segura de hacerlo.
- Un observador del equipo marca con una carita si hubo control, seguridad y esfuerzo adecuado.
- Al finalizar, cada grupo elige la estación que ayudaría más a Mateo y explica por qué.

Evidencia: ficha de observación y desempeño motor. **Rol docente:** adapta distancias, permite caminar en lugar de saltar y pregunta “¿Qué cambio te ayudó a hacerlo mejor?”.

Actividad 3: Semáforo de hábitos

Tiempo: 50 minutos. Objetivos: contribuir a los objetivos 1 y 3.

- Se colocan tres carteles: verde, amarillo y rojo.
- El docente lee tarjetas: “beber agua después de jugar”, “dormir muy poco”, “lavarse las manos antes de comer”, “comer solo golosinas”, “jugar y descansar”, “compartir sin empujar”.
- Los grupos se ubican junto al color que consideran adecuado y explican su decisión.
- Si una situación necesita equilibrio, como comer un dulce, la colocan en amarillo y expresan: “A veces y en poca cantidad”.
- Cada grupo transforma una tarjeta roja o amarilla en una recomendación positiva para Mateo.

Evidencia: clasificación razonada y recomendaciones escritas o dibujadas. **Rol docente:** evita clasificar alimentos como “buenos” o “malos”; utiliza “más frecuente” y “ocasional”.

Diferenciación y transición

Quienes terminan antes inventan una tarjeta de hábito y explican su color. Quienes necesitan apoyo reciben tarjetas con dibujos, pueden responder señalando y realizan los circuitos con menor distancia o ayuda de un compañero. Para transitar, cada grupo lleva su tarjeta al cartel “Soluciones para Mateo”, camina en silencio y toma agua.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos.

Síntesis y reflexión

Cada estudiante completa oralmente o en una nota: “Hoy descubrí que mi cuerpo...”, “Para cuidarme puedo...” y “Para ayudar a Mateo debemos...”. El docente pregunta: “¿Qué señal te indicó que debías regular tu esfuerzo?” y “¿Qué hábito saludable practicaste hoy?”.

Retroalimentación y transferencia

El docente reconoce logros concretos: “Observé que regulaste tu velocidad y respetaste el espacio”. Corrige con una indicación breve y positiva. Se anticipa que en la siguiente sesión investigarán cómo combinar movimiento, hidratación

y descanso para crear estaciones saludables.

Sesión 2: Investigamos hábitos que nos dan energía

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos.

Propósito de la sesión

Recordar el problema de Mateo y relacionar el movimiento con la hidratación, la alimentación equilibrada, la higiene y el descanso.

Activación de conocimientos previos

El docente muestra las recomendaciones elaboradas en la sesión anterior y pregunta: “¿Cuál podemos cumplir hoy en la escuela?”. Los estudiantes realizan una mímica de beber agua, dormir, lavarse las manos, comer variado y jugar.

Motivación y contextualización

Se presenta una botella vacía con una etiqueta que dice “Combustible del equipo”. El docente pregunta: “¿Qué necesita nuestro cuerpo para moverse y aprender?”. Se explica que el agua, los alimentos variados, el descanso y la higiene ayudan al cuerpo, pero no reemplazan la orientación de las familias o profesionales de la salud.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 160 minutos.

Presentación del contenido mediante ABP

Tiempo: 15 minutos. Se lee el nuevo problema: “El equipo de Mateo quiere organizar juegos en el recreo, pero algunos olvidan beber agua, otros no se lavan las manos y varios descansan muy poco”. En grupos, los estudiantes escriben tres preguntas: “¿Cuándo debemos beber agua?”, “¿Cómo cuidamos nuestras manos?” y “¿Qué hacemos para descansar?”. Cada grupo recibe una pregunta para investigar mediante estaciones.

Actividad 1: Estaciones del cuidado

Tiempo: 50 minutos. Objetivos: contribuir a los objetivos 1 y 3.

- Se organizan cuatro estaciones: agua, higiene, alimentación variada y descanso.
- En la estación de agua, los estudiantes ordenan imágenes de antes, durante y después del juego y acuerdan llevar su botella.
- En higiene, observan una demostración con brillantina o pintura lavable en las manos y practican frotar palmas, dorsos, entre dedos y pulgares durante el tiempo de una canción corta.
- En alimentación, forman platos dibujados con alimentos variados y explican por qué conviene incluir diferentes colores y grupos de alimentos.

- En descanso, realizan respiración lenta, postura cómoda y una secuencia de estiramientos suaves; luego dibujan una acción que ayuda a descansar.
- Cada grupo completa una ficha: “El hábito es...”, “Lo hacemos cuando...” y “Ayuda porque...”.

Organización: grupos de cuatro. **Evidencia:** ficha de hábitos. **Rol docente:** formula “¿Cómo lo aplicarías en el recreo?” y verifica que las respuestas sean realistas y seguras.

Actividad 2: Relevé cooperativo de decisiones

Tiempo: 45 minutos. Objetivos: contribuir a los objetivos 2 y 4.

- Se forman equipos detrás de una línea. Al otro lado hay tarjetas con acciones saludables y no saludables.
- Un estudiante se desplaza hasta las tarjetas, toma una, regresa y la muestra al equipo.
- El grupo decide si la tarjeta ayuda o no ayuda a la salud y explica una razón.
- Si la decisión es adecuada, todo el equipo realiza cinco movimientos acordados: cinco saltos suaves, cinco pasos laterales o cinco lanzamientos a un aro.
- Se cambia el tipo de desplazamiento en cada ronda y se recuerda que gana el equipo que coopera, no el que llega primero.

Evidencia: decisiones justificadas, desplazamientos controlados y cumplimiento de acuerdos. **Rol docente:** observa turnos, inclusión y respeto; pregunta “¿Cómo pueden ayudar a quien necesita más tiempo?”.

Actividad 3: Construimos una pausa activa

Tiempo: 50 minutos. Objetivos: contribuir a los objetivos 2, 3 y 5.

- Cada equipo recibe la misión: “Diseñen una pausa activa de tres minutos para una clase”.
- Debe incluir un movimiento de brazos, uno de piernas, un desplazamiento, una respiración y un mensaje de hidratación o higiene.
- Los estudiantes dibujan o escriben la secuencia en cuatro tarjetas.
- Ensayan mientras un compañero observa si las instrucciones son claras y si los movimientos son seguros.
- Cada equipo dirige su pausa al resto de la clase.
- Los compañeros ofrecen una fortaleza y una sugerencia usando las frases: “Me gustó...” y “Podrían mejorar...”.

Evidencia: secuencia de pausa activa y conducción grupal. **Rol docente:** ayuda a ordenar las acciones y limita movimientos peligrosos o demasiado exigentes.

Diferenciación y transición

Quienes necesitan apoyo reciben secuencias con pictogramas y pueden dirigir solo una acción. Quienes terminan antes añaden una opción sentada y otra de pie para incluir a más personas. Entre actividades, se realiza una caminata tranquila, se bebe agua y se recuerda la pregunta del problema.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos.

Síntesis

Se construye un mapa colectivo con cinco ramas: moverse, beber agua, alimentarse variado, descansar y asearse. Cada estudiante pega un dibujo o palabra.

Reflexión metacognitiva

El docente pregunta: “¿Qué hábito puedo practicar hoy?”, “¿Cómo ayudó mi equipo a que todos participaran?” y “¿Qué debe tener una pausa activa?”.

Retroalimentación y transferencia

Se destacan evidencias observadas y se corrigen hábitos con lenguaje respetuoso. Como reto familiar, los estudiantes observan un momento del día en que pueden hacer una pausa activa y lo registran con un dibujo. En la siguiente sesión usarán sus ideas para resolver retos motores en equipo.

Sesión 3: Cooperamos para superar retos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos.

Propósito de la sesión

Fortalecer la cooperación, la comunicación y la autonomía motriz para que todos puedan participar en una Jornada Saludable.

Activación de conocimientos previos

Los estudiantes muestran el dibujo de su pausa activa. En parejas responden: “¿Qué movimiento elegiste?” y “¿Cómo podría hacerlo un compañero que se mueve de otra manera?”. Después practican una respiración y una señal de ánimo.

Motivación y contextualización

El docente presenta el mensaje: “La Jornada Saludable debe ser para todos”. Pregunta: “¿Qué podemos cambiar en un juego para que nadie quede fuera?”. Se acuerdan tres reglas: escuchar, animar sin burlas y adaptar el reto.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 160 minutos.

Presentación del contenido mediante ABP

Tiempo: 15 minutos. Se plantea el problema: “La escuela tiene poco espacio y estudiantes con diferentes habilidades. ¿Cómo diseñaremos retos activos, seguros y cooperativos para todos?”. Cada equipo recibe un plano sencillo del patio y decide dónde colocar tres retos. Deben explicar qué movimiento se practica, qué hábito saludable se incluye y cómo se adapta.

Actividad 1: Retos cooperativos con materiales

Tiempo: 55 minutos. Objetivos: contribuir a los objetivos 2 y 4.

- El docente instala cuatro retos: transportar una pelota sin usar las manos, trasladar aros por un camino, construir una figura con cuerdas y lanzar pelotas dentro de zonas de diferente distancia.
- En cada equipo se distribuyen roles: coordinador, encargado de material, animador y observador de seguridad; los roles cambian en cada ronda.
- El docente dice: “No buscamos hacerlo rápido; buscamos pensar, comunicarnos y lograr que todos participen”.
- Los equipos intentan el reto, se detienen para conversar y modifican la estrategia.
- Al finalizar cada ronda responden: “¿Qué acuerdo funcionó?” y “¿Qué cambio necesitamos?”.

Evidencia: resolución cooperativa, adaptación de estrategias y cumplimiento de normas. **Rol docente:** observa la participación equitativa y pregunta “¿Quién aún no ha tenido un turno?” y “¿Cómo pueden hacerlo más seguro?”.

Actividad 2: Diseñamos un circuito inclusivo

Tiempo: 50 minutos. Objetivos: contribuir a los objetivos 2 y 5.

- Cada grupo diseña un circuito de cuatro estaciones en una cartulina.
- Debe incluir: un desplazamiento, un equilibrio, un lanzamiento o recepción y una pausa de respiración o hidratación.
- Para cada estación escriben o dibujan tres niveles: “puedo hacerlo sentado o despacio”, “puedo hacerlo de pie” y “puedo aumentar el reto”.
- Los estudiantes colocan materiales y prueban el circuito de otro equipo.
- El grupo diseñador escucha una sugerencia y realiza un cambio para mejorar la claridad o la seguridad.

Evidencia: plano del circuito, prueba motriz y modificación realizada. **Rol docente:** revisa distancias, materiales y rutas; pregunta “¿Puede entenderse la instrucción sin que tú la expliques?”

Actividad 3: Asamblea de acuerdos saludables

Tiempo: 40 minutos. Objetivos: contribuir a los objetivos 1, 4 y 5.

- En círculo, cada equipo presenta una dificultad que encontró al diseñar.
- La clase propone soluciones y vota cinco acuerdos para la Jornada Saludable.
- El docente registra acuerdos como: beber agua, respetar turnos, detenerse ante una señal, cuidar materiales y animar a todos.
- Los estudiantes representan mediante una dramatización breve un acuerdo bien aplicado y otro mal aplicado.
- El grupo identifica qué conducta ayuda a convivir y cuál debe cambiar.

Evidencia: acuerdos colectivos y dramatizaciones. **Rol docente:** modera la escucha y modela expresiones respetuosas: “No estoy de acuerdo porque...” y “Propongo que...”.

Diferenciación y transición

Se ofrecen pelotas grandes, recorridos cortos, demostraciones visuales y apoyo de una pareja. Los estudiantes que terminan antes crean una estación alternativa sin materiales. Para cambiar de actividad, cada grupo recoge sus materiales, verifica que el espacio esté libre y realiza tres respiraciones.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos.

Síntesis y reflexión

Los estudiantes completan un “termómetro de equipo” con tres niveles: cooperamos mucho, cooperamos a veces, debemos mejorar. Responden: “¿Qué hice para que otro participara?”, “¿Qué movimiento pude realizar con más autonomía?” y “¿Qué adaptación hizo nuestro circuito más inclusivo?”.

Retroalimentación y transferencia

El docente ofrece retroalimentación descriptiva sobre cooperación, control corporal y seguridad. Se explica que en la última sesión los equipos organizarán y presentarán la Jornada Saludable completa. El reto es explicar en casa uno de los acuerdos y practicar una pausa activa de tres minutos.

Sesión 4: Presentamos nuestra Jornada Saludable

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos.

Propósito de la sesión

Integrar lo aprendido y prepararse para presentar una propuesta saludable, activa, segura y cooperativa.

Activación de conocimientos previos

El docente muestra el cartel “Lo que sabemos / Lo que debemos descubrir” de la primera sesión. Los estudiantes completan oralmente: “Para que Mateo se sienta mejor necesita...”. Luego realizan una activación breve: caminar, trotar suavemente, mover brazos, equilibrarse y respirar.

Motivación y contextualización

El docente comunica: “Hoy somos promotores de salud. Presentaremos una solución que podría usarse en el recreo o en otra clase”. Se recuerdan seguridad, hidratación, respeto y participación de todos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 160 minutos.

Presentación del contenido mediante ABP

Tiempo: 15 minutos. Se plantea la pregunta final: “¿Cómo demostramos que nuestra Jornada Saludable ayuda a cuidar el cuerpo y a convivir mejor?”. Cada equipo revisa su circuito, sus acuerdos y sus mensajes. El docente entrega una lista de verificación: movimiento seguro, hábito saludable, cooperación, adaptación y explicación clara.

Actividad 1: Preparación de la Jornada

Tiempo: 45 minutos. Objetivos: contribuir al objetivo 5.

- Cada equipo organiza su estación, coloca el cartel de instrucciones y prepara una demostración.
- Debe elegir un responsable de explicar, uno de demostrar, uno de cuidar materiales y uno de observar la seguridad; los roles pueden compartirse.
- Ensayan una explicación de un minuto que incluya: nombre del reto, cómo se realiza, qué hábito saludable promueve y cómo se puede adaptar.
- Otro equipo prueba la estación y completa dos frases: “Se entiende...” y “Sería más seguro si...”.
- El equipo incorpora al menos una mejora y deja el espacio ordenado.

Evidencia: estación preparada, cartel e instrucciones. **Rol docente:** verifica que no haya riesgos y pregunta “¿Qué hará una persona que no puede saltar?” y “¿Dónde se toma agua?”.

Actividad 2: Feria o circuito de la Jornada Saludable

Tiempo: 70 minutos. Objetivos: contribuir a los objetivos 2, 3, 4 y 5.

- La mitad de los equipos dirige sus estaciones y la otra mitad participa; después de 30 minutos cambian los roles.
- Los participantes recorren estaciones de equilibrio, desplazamiento, lanzamiento, cooperación y pausa activa.
- En cada estación deben escuchar la instrucción, elegir un nivel de dificultad, realizar el reto y expresar un hábito relacionado.
- El docente utiliza el semáforo para indicar intensidad: verde se mueve, amarillo regula, rojo se detiene y bebe agua o escucha.
- Al finalizar el recorrido, cada estudiante coloca una pegatina junto al hábito que puede practicar con mayor facilidad.

Evidencia: desempeño en el circuito, conducción de la estación, respeto de acuerdos y elección de un hábito. **Rol docente:** observa con la lista de cotejo, cuida la seguridad, ofrece pausas y reconoce la ayuda entre compañeros.

Actividad 3: Mensaje final para la escuela

Tiempo: 30 minutos. Objetivos: contribuir a los objetivos 1, 3 y 5.

- Cada equipo crea un cartel o audio breve con el título “Para vivir saludablemente podemos...”.
- Debe incluir una acción de movimiento, una de hidratación o alimentación, una de descanso o higiene y una forma de convivir.
- Los estudiantes presentan su mensaje al grupo usando dibujo, lectura, mímica o audio.
- La clase identifica qué recomendaciones son fáciles de aplicar durante el recreo, en casa o en el aula.

Evidencia: cartel o mensaje oral y explicación de su utilidad. **Rol docente:** ayuda a usar mensajes positivos, claros y realistas; evita promesas exageradas sobre salud.

Diferenciación y transición

Los estudiantes que necesitan apoyo pueden usar pictogramas, demostrar desde una posición sentada o participar como narradores y cuidadores de materiales. Quienes terminan antes diseñan una señal sonora o visual para recordar la hidratación y el descanso. Las transiciones se realizan caminando, dejando los materiales en su lugar y comprobando que todos tengan agua.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos.

Síntesis

Se realiza un círculo final. Cada estudiante completa la frase: “Mi compromiso saludable será...”. El docente reúne los carteles y construye un mural con cinco palabras: moverse, hidratarse, alimentarse, descansar y cooperar.

Reflexión metacognitiva

Se formulan las preguntas exactas: “¿Qué aprendí sobre mi cuerpo y mi esfuerzo?”, “¿Qué hábito puedo practicar todos los días?”, “¿Cómo ayudé a que mi equipo y todos mis compañeros participaran?” y “¿Qué cambiaría para mejorar nuestra Jornada?”. Los estudiantes responden oralmente o en una ficha con dibujos.

Retroalimentación y transferencia

El docente entrega retroalimentación destacando una fortaleza y un próximo paso para cada equipo. Se invita a compartir el mural con las familias o colocarlo en un espacio de la escuela. Como reto final, cada estudiante elige una acción saludable y la practica durante una semana, registrándola con marcas o dibujos.

Verificación temporal: cada sesión contiene 10 minutos de inicio, 160 minutos de desarrollo y 10 minutos de cierre: 180 minutos por sesión. El total del plan es de 720 minutos.

Evaluación

Tipo y momentos de evaluación

- **Diagnóstica:** durante la Fase de Inicio de la Sesión 1, mediante la conversación sobre las imágenes, la narración del caso de Mateo y la clasificación inicial de hábitos.
- **Formativa:** durante los circuitos, estaciones, retos cooperativos y ensayos de las sesiones 1, 2, 3 y 4, mediante observación directa, preguntas guía, fichas de equipo y retroalimentación inmediata.
- **Sumativa:** durante la Feria de la Jornada Saludable de la Sesión 4 y la reflexión final, considerando el desempeño motor, la aplicación de hábitos, la cooperación y la calidad de la propuesta.

Criterios de evaluación vinculados con los objetivos

- **Analiza situaciones de salud:** identifica problemas cotidianos y propone soluciones relacionadas con movimiento, hidratación, higiene, alimentación y descanso. Vinculado con el objetivo 1.
- **Se mueve con autonomía y seguridad:** ejecuta desplazamientos, saltos, equilibrios, lanzamientos y recepciones, regulando velocidad e intensidad. Vinculado con el objetivo 2.
- **Aplica hábitos saludables:** incorpora pausas, agua, higiene, descanso y recomendaciones de alimentación variada en sus propuestas. Vinculado con el objetivo 3.
- **Interactúa de manera cooperativa:** respeta turnos, reglas, acuerdos, diferencias y emociones, y ayuda a que todos participen. Vinculado con el objetivo 4.
- **Diseña y comunica una propuesta:** presenta una Jornada Saludable clara, segura, inclusiva y aplicable a la vida escolar. Vinculado con el objetivo 5.

Instrumentos sugeridos

- Lista de cotejo del desempeño motor: controla movimientos, mantiene equilibrio, lanza o recibe con intención y regula el esfuerzo.
- Rúbrica sencilla para el circuito final: seguridad, inclusión, cooperación, hábitos saludables y explicación.
- Registro anecdótico del docente sobre participación, autonomía, respeto y toma de decisiones.
- Portafolio con fichas de hábitos, plano del circuito, acuerdos y cartel final.
- Autoevaluación con caritas: “Lo logré”, “Estoy aprendiendo” y “Necesito ayuda”.
- Coevaluación mediante las frases “Me gustó...” y “Podrían mejorar...”.

Evidencias de aprendizaje

- Respuestas al caso de Mateo y clasificación argumentada de hábitos saludables.
- Fichas de estaciones, recomendaciones y pausas activas.
- Desempeño en circuitos y retos motores, con regulación del esfuerzo y cumplimiento de normas.
- Participación en equipos, distribución de roles y cumplimiento de acuerdos de convivencia.
- Plano, cartel, explicación y conducción de la Jornada Saludable.
- Compromiso personal expresado en la reflexión final y registro de una práctica saludable en casa o en la escuela.