

Exploradores Activos: Descubriendo y Promoviendo la Actividad Física en la Naturaleza

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria (6-11 años) exploren y participen activamente en actividades físicas y deportivas realizadas en contacto con la naturaleza, tanto dentro de su comunidad escolar como en su entorno cercano. A través de un proyecto colaborativo, los estudiantes identificarán, practicarán y promoverán actividades que fomenten la salud y el bienestar, aprendiendo a organizar eventos y a utilizar estrategias creativas para motivar a sus compañeros a mantenerse activos. Este aprendizaje es relevante porque conecta la importancia de la actividad física con su vida cotidiana y el entorno natural, promoviendo hábitos saludables y un sentido de responsabilidad comunitaria.

Los estudiantes desarrollarán habilidades para planificar, organizar y comunicar, al mismo tiempo que experimentan el disfrute del movimiento y la naturaleza. Además, la metodología basada en proyectos los impulsa a ser autónomos y a trabajar en equipo, fortaleciendo competencias sociales y personales que les servirán a lo largo de su vida.

Objetivos de Aprendizaje

- Participar activamente en diversas actividades físicas y deportivas en contacto con la naturaleza.
- Organizar en equipo actividades físicas o deportivas que sean de interés para la comunidad escolar y local.
- Diseñar y elaborar materiales visuales (afiches o diarios murales) para promover la práctica regular de actividad física.
- Analizar la importancia de la actividad física regular y su relación con la salud y el entorno natural.

Recursos Necesarios

- Espacio al aire libre en la escuela o parque cercano
- Balones, cuerdas, conos y otros materiales deportivos básicos (al menos 5 unidades de cada uno)
- Cartulinas, marcadores, colores, tijeras, pegamento y cinta adhesiva
- Cámara fotográfica o dispositivo móvil para documentar actividades (1 por grupo)
- Computadora o tablet con acceso a internet para investigar ideas de actividades (1 por grupo)
- Hojas blancas y lápices para tomar notas y diseñar bocetos
- Pizarrón o rotafolios para anotaciones del docente
- Ejemplos impresos de afiches y diarios murales

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de actividades físicas comunes y juegos al aire libre.
- Habilidades para trabajar en equipo y comunicarse con compañeros.
- Experiencias previas en actividades grupales o deportivas sencillas.
- Comprensión básica sobre la importancia de la actividad física para la salud.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo nuestras actividades favoritas en la naturaleza

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Conocer qué actividades físicas y deportivas en la naturaleza conocen y les gustan a los estudiantes para motivar su participación en el proyecto.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes y videos cortos (2-3 min) de niños y niñas realizando actividades físicas al aire libre (correr, saltar, juegos con balón, caminatas en parques).
- **Docente pregunta:** “¿Qué actividades físicas en la naturaleza les gustan más? ¿Han practicado alguna en su comunidad o con su familia?”
- **Estudiantes:** Comparten en voz alta sus experiencias y preferencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un reto: “Vamos a convertirnos en exploradores activos que descubrirán y compartirán las mejores actividades para movernos y divertirnos en la naturaleza.”
- **Estudiantes:** Se muestran entusiasmados y listos para participar activamente.

Contextualización:

Docente: Explica cómo estas actividades ayudan a cuidar su salud y a disfrutar de su comunidad y naturaleza cercana.

Estudiantes: Relacionan el tema con su vida diaria y entorno.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Propone el proyecto: “Vamos a identificar, practicar y promover actividades físicas en la naturaleza que sean divertidas y saludables para todos.”

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: “Mapa de actividades favoritas”

- **Objetivo:** Participar activamente en identificar actividades físicas en la naturaleza.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 4 y entrega una hoja grande para dibujar un “Mapa de actividades”.
 - Los grupos dibujan o escriben las actividades físicas que conocen y practican al aire libre.
 - Luego, cada grupo comparte su mapa con la clase.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes
- **Producto:** Mapa colectivo de actividades físicas al aire libre
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Escuchar, hacer preguntas guía (“¿Por qué les gusta esa actividad?”, “¿Se puede hacer en nuestra comunidad?”, “¿Quién más la practica?”)

Actividad 2: “Probamos y elegimos”

- **Objetivo:** Practicar y experimentar actividades físicas en contacto con la naturaleza.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza estaciones con diferentes actividades físicas (correr, salto de cuerda, lanzamiento de balón, caminata, juego de relevos).
 - Los grupos rotan cada 10 minutos para probar cada actividad.
 - Al final, cada estudiante elige su actividad favorita y explica por qué.
- **Organización:** Grupos de 4 (rotación en estaciones)
- **Producto:** Elección personal de actividad favorita
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Supervisar, motivar, anotar observaciones y preguntas para reflexión (“¿Qué actividad te gustó más y por qué?”, “¿Cómo te sentiste al hacerla?”)

Diferenciación:

- **Estudiantes avanzados:** Ayudan a sus compañeros a entender las reglas o técnicas de las actividades.
- **Estudiantes que necesitan apoyo:** Se les ofrece ayuda personalizada para participar con seguridad y confianza, además de opciones de actividades adaptadas.

Transición:

Invitar a los estudiantes a pensar cómo podrían compartir y motivar a otros niños a practicar estas actividades en su comunidad, preparando el terreno para la siguiente sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pide que cada estudiante diga en voz alta una actividad que descubrió o que le gustó mucho.
- **Estudiantes:** Comparten en breve, el docente anota palabras clave en pizarrón.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Por qué es importante movernos y hacer actividades en la naturaleza?”
- “¿Cómo nos sentimos cuando hacemos estas actividades?”
- “¿Qué actividad me gustaría organizar para mis amigos y por qué?”

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación, destaca el respeto y la colaboración, y aclara dudas.

Transferencia:

Docente: Anima a los estudiantes a observar actividades físicas en su comunidad para compartir en la próxima sesión.

Tarea:

Observar y anotar actividades físicas o deportivas que practiquen o vean en su entorno familiar o escolar.

Sesión 2: Planeando nuestras propias actividades físicas en la naturaleza

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar la observación de actividades en la comunidad con la planificación de nuevas actividades para promover la participación de todos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Qué actividades físicas viste o practicaste en casa o en la escuela? ¿Qué te gustó y qué no?”
- **Estudiantes:** Comparten sus anotaciones y experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video corto de niños organizando un evento deportivo simple en un parque para inspirar.
- **Estudiantes:** Se motivan para planear su propio evento.

Contextualización:

Docente: Explica que ahora serán organizadores y promotores, ayudando a sus amigos y comunidad a mantenerse activos y saludables.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce la idea de organización de actividades: elegir una actividad, planear cuándo, dónde, con quién y cómo invitar a otros.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: “Elegimos nuestra actividad para organizar”

- **Objetivo:** Seleccionar en equipo una actividad física en la naturaleza para promover.
- **Instrucciones:**
 - En grupos de 4, discuten las actividades que probaron y observaciones de la tarea.
 - Deciden cuál organizarán para la comunidad escolar o local.
 - Escriben las razones de su elección y qué necesitan para llevarla a cabo.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes
- **Producto:** Plan escrito y oral de la actividad seleccionada
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Facilita la discusión, formula preguntas (“¿Por qué esta actividad?”, “¿A quién invitarán?”, “¿Qué materiales necesitan?”)

Actividad 2: “Diseñamos nuestro afiche o diario mural”

- **Objetivo:** Crear materiales visuales para promover la actividad planificada.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo recibe materiales para diseñar un afiche o diario mural con dibujos y frases que inviten a participar.
 - Incorporan información sobre la actividad, lugar, fecha y beneficios.
- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Afiche o diario mural elaborado
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol docente:** Orienta en diseño, promueve creatividad y claridad del mensaje, brinda apoyo técnico y motivacional.

Diferenciación:

- **Estudiantes avanzados:** Pueden ayudar a escribir textos claros y revisar ortografía.
- **Estudiantes con dificultades:** Pueden dibujar o recortar imágenes para los afiches con apoyo del docente o compañeros.

Transición:

Invitar a los grupos a preparar una presentación corta para compartir su plan y afiche en la próxima sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- Resumen grupal de las actividades elegidas y materiales diseñados.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Cómo creen que su actividad puede ayudar a que más niños se muevan?”
- “¿Qué aprendieron al trabajar en equipo para organizar?”

Retroalimentación:

Docente: Elogia la creatividad y colaboración, sugiere mejoras para presentar mejor el plan.

Transferencia:

Docente: Explica que en la próxima sesión practicarán y presentarán sus actividades y materiales.

Tarea:

Practicar en casa explicando a un familiar la actividad que organizarán.

Sesión 3: Practicamos y presentamos nuestras actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar y ensayar las presentaciones para compartir las actividades y materiales con la clase.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Qué les gusta de su actividad y afiche? ¿Qué quieren mejorar para que todos entiendan y se animen a participar?”
- **Estudiantes:** Comparten ideas y sugerencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Anima con un juego de presentación rápida para soltar nervios y practicar hablar en público.
- **Estudiantes:** Participan con entusiasmo y confianza.

Contextualización:

Docente: Recuerda la importancia de comunicar con claridad para motivar a más niños y niñas a hacer actividad física.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica que practicarán y presentarán sus actividades y afiches para que toda la clase conozca y participe.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: “Ensayamos presentación y práctica de la actividad”

- **Objetivo:** Presentar y practicar la actividad física elegida para promoverla.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo ensaya explicar su actividad y hacer una demostración breve con la clase.
 - Practican cómo invitar a otros a participar usando su afiche.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria
- **Producto:** Presentación oral y demostración práctica
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Da retroalimentación para mejorar claridad y entusiasmo, apoya organización espacial y uso del afiche.

Actividad 2: “Evaluación entre compañeros”

- **Objetivo:** Dar y recibir retroalimentación constructiva.
- **Instrucciones:**

- Después de cada presentación, los estudiantes hacen comentarios positivos y sugerencias respetuosas.
- El docente guía con preguntas como: “¿Qué me gustó?”, “¿Qué puedo mejorar?”, “¿Invitarías a tus amigos a esta actividad?”

- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Retroalimentación verbal y anotaciones para mejorar
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Facilita la comunicación respetuosa y constructiva, modera tiempos.

Diferenciación:

- **Estudiantes avanzados:** Pueden liderar la presentación y ayudar a compañeros con nervios.
- **Estudiantes con dificultades:** Reciben apoyo para expresarse, pueden usar dibujos o carteles para comunicarse.

Transición:

Preparar la actividad real para la próxima sesión, promoviendo confianza en la organización.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- Recapitulación oral de lo aprendido en presentaciones y retroalimentaciones.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué hice bien al presentar y practicar la actividad?”
- “¿Qué puedo mejorar para la próxima vez?”
- “¿Cómo me siento al ayudar a otros a moverse y divertirse?”

Retroalimentación:

Docente: Reconoce el esfuerzo y mejora continua, motiva a seguir colaborando.

Transferencia:

Docente: Anuncia que en la próxima sesión realizarán sus actividades para toda la escuela o comunidad.

Tarea:

Practicar la actividad en casa o en el parque con familiares o amigos.

Sesión 4: Realizamos nuestras actividades físicas en la naturaleza

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar el espacio y a los estudiantes para la realización de las actividades físicas organizadas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Qué necesitamos para que nuestras actividades sean divertidas y seguras?”
- **Estudiantes:** Responden sobre organización, materiales y respeto.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra ejemplos de eventos deportivos y actividades al aire libre exitosas para inspirar.
- **Estudiantes:** Se preparan con entusiasmo para participar y apoyar.

Contextualización:

Docente: Recuerda la importancia de compartir y cuidar el espacio natural durante las actividades.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Organiza a los grupos para que cada uno conduzca su actividad, invitando a otros estudiantes a participar.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: “Ejecutamos nuestras actividades”

- **Objetivo:** Llevar a cabo actividades físicas en contacto con la naturaleza y promover la participación comunitaria.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo instala su estación con materiales y afiche.
 - Invitan a otros estudiantes y docentes a participar.
 - Ejecutan la actividad respetando normas de seguridad y colaboración.
- **Organización:** Grupos y participación abierta
- **Producto:** Evento activo y participativo documentado con fotos y observaciones
- **Tiempo:** 90 minutos
- **Rol docente:** Supervisar, apoyar, tomar notas y fotos, fomentar clima positivo y seguro.

Diferenciación:

- **Estudiantes avanzados:** Asumen roles de liderazgo y coordinación.
- **Estudiantes con dificultades:** Participan con apoyos adaptados y tareas que favorezcan su inclusión.

Transición:

Preparar la reflexión y evaluación del evento para la siguiente sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- Los estudiantes comparten cómo se sintieron y qué aprendieron al realizar y participar en las actividades.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué fue lo mejor de hacer estas actividades?”
- “¿Cómo ayudó mi grupo para que todos se divirtieran?”
- “¿Qué podemos hacer para que más personas se animen a participar la próxima vez?”

Retroalimentación:

Docente: Destaca logros, esfuerzo y colaboración, y sugiere ideas para mejorar futuras actividades.

Transferencia:

Docente: Invita a pensar en cómo continuar promoviendo la actividad física en la comunidad.

Tarea:

Invitar a un familiar a participar en alguna actividad física al aire libre durante el fin de semana.

Sesión 5: Reflexionamos, evaluamos y planificamos la promoción continua

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Iniciar la reflexión sobre el proyecto completo y su impacto en la comunidad escolar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Qué aprendimos al participar y organizar actividades físicas en la naturaleza?”
- **Estudiantes:** Comparten ideas y sentimientos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta frases motivadoras sobre actividad física y trabajo en equipo.
- **Estudiantes:** Se sienten orgullosos de su trabajo.

Contextualización:

Docente: Explica que ahora evaluarán su proyecto y planearán cómo seguir promoviendo la actividad física en su comunidad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce herramientas para autoevaluación y coevaluación, y la planificación de nuevas estrategias.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: “Autoevaluación y coevaluación”

- **Objetivo:** Evaluar individual y grupalmente la participación y resultados del proyecto.
- **Instrucciones:**
 - Entrega una lista de cotejo simple con criterios claros relacionados con participación, colaboración, creatividad y promoción.
 - Los estudiantes marcan su desempeño y el de sus compañeros.
 - Discuten en grupo los resultados y experiencias.
- **Organización:** Individual y grupos pequeños
- **Producto:** Listas de cotejo completadas y conclusiones grupales
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Rol docente:** Guía la reflexión, asegura un ambiente respetuoso y apoya en la interpretación de criterios.

Actividad 2: “Planificamos la promoción continua”

- **Objetivo:** Diseñar estrategias para seguir promoviendo la actividad física en la comunidad.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, crean un plan simple para continuar con actividades físicas o deportivas, incluyendo nuevas ideas para afiches, eventos o diarios murales.
 - Presentan su plan a la clase para recibir sugerencias.
- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Plan de promoción futura escrito y presentado
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Rol docente:** Facilita la planificación, fomenta ideas creativas y realistas, promueve la participación de todos.

Diferenciación:

- **Estudiantes avanzados:** Lideran la redacción del plan y presentación.
- **Estudiantes con dificultades:** Participan con apoyo en ideas y dibujo de ilustraciones para el plan.

Transición:

Preparar la sesión para el cierre final y celebración del aprendizaje.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- Mapa mental colectivo en pizarrón con las ideas principales del proyecto y aprendizajes.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué aprendí que me ayudará a mantenerme activo todos los días?”
- “¿Cómo puedo ayudar a mis amigos y familia a hacer más actividad física?”
- “¿Qué fue lo más divertido y lo más difícil del proyecto?”

Retroalimentación:

Docente: Entrega comentarios positivos, destaca la importancia del trabajo en equipo y la perseverancia, invita a seguir activos y cuidar la naturaleza.

Transferencia:

Docente: Anima a los estudiantes a compartir lo aprendido con sus familias y a participar en futuras actividades escolares.

Tarea:

Invitar a familiares a un paseo activo o juego al aire libre durante la semana.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1, durante la activación de conocimientos previos para conocer experiencias y preferencias.

- **Formativa:** Durante todo el desarrollo de sesiones, especialmente en actividades prácticas, presentaciones y retroalimentaciones.
- **Sumativa:** Sesión 5, con autoevaluación, coevaluación y evaluación del plan de promoción futura.

Criterios de evaluación:

- Participa activamente en la identificación y práctica de actividades físicas en la naturaleza (objetivo 1).
- Colabora efectivamente en la organización y presentación de actividades físicas o deportivas (objetivo 2).
- Diseña materiales visuales claros y atractivos para promover la actividad física (objetivo 3).
- Demuestra comprensión de la importancia de la actividad física regular y su vínculo con la salud y el entorno (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para evaluar participación, colaboración y creatividad.
- Observación directa durante actividades y presentaciones.
- Rúbrica sencilla para evaluar afiches y diarios murales.
- Autoevaluación y coevaluación con formatos adaptados.
- Portafolio con productos entregados: mapas, planes, afiches y registros fotográficos.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas de actividades y notas de observación.
- Afiches o diarios murales elaborados y presentados.
- Presentaciones orales y demostraciones prácticas.
- Listas de cotejo de autoevaluación y coevaluación.
- Planes de promoción futura diseñados y discutidos.