

Capacidades Físicas y Condicionales en Movimiento:

Atletismo, Deportes y Folclor para una Vida Activa

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de secundaria (12-15 años) con el propósito de desarrollar armónicamente sus capacidades físicas condicionales —como la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad— y perfeccionar habilidades motrices específicas. A través de la práctica activa de atletismo, deportes de conjunto y la expresión corporal inspirada en el folclor nacional, los alumnos no solo mejorarán su condición física, sino que también fortalecerán su autonomía y conciencia del autocuidado. Este enfoque integral conecta la actividad física con la identidad cultural y el trabajo colaborativo, fomentando un aprendizaje significativo y disfrutable. Además, el uso de la metodología de Aprendizaje Colaborativo promueve la responsabilidad compartida, el apoyo mutuo y el desarrollo de habilidades sociales, preparando a los estudiantes para enfrentar retos físicos y sociales en su vida cotidiana y futura.

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar capacidades físicas condicionales básicas a través de ejercicios específicos de atletismo y deportes de conjunto.
- Perfeccionar habilidades motrices específicas mediante prácticas de expresión corporal basada en el folclor nacional.
- Aplicar estrategias de autocuidado y autonomía durante la práctica física para promover hábitos saludables.
- Colaborar eficazmente en equipos para alcanzar metas comunes en actividades deportivas y artísticas.
- Analizar la importancia de las capacidades físicas en la vida diaria y su relación con la identidad cultural.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio al aire libre o gimnasio (1 por sesión)
- Implementos de atletismo: conos (12), cronómetros (4), cuerdas de salto (6), balones para deportes de conjunto (2 balones de fútbol, 2 balones de baloncesto)
- Equipo para expresión corporal: música folclórica nacional en dispositivos de audio (1 por grupo), pañuelos o telas coloridas (1 por estudiante)
- Material impreso: fichas con instrucciones de ejercicios y coreografías (1 por grupo)
- Marcadores para delimitación de espacios y circuitos (12 conos adicionales)
- Hojas y bolígrafos para registro de autoevaluación y reflexión (1 por estudiante)
- Equipo digital: cámara o smartphone para grabar presentaciones de expresión corporal (opcional)

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de reglas y técnicas de deportes comunes (fútbol, baloncesto) y nociones iniciales de atletismo.
- Habilidades motrices básicas como correr, saltar y lanzar.
- Experiencias previas en actividades grupales y dinámicas colaborativas.
- Comprensión simple de la importancia del autocuidado y la alimentación saludable.
- Familiaridad con algunos elementos del folclor nacional (música o danza simple).

Actividades

Sesión 1: Introducción y exploración de capacidades físicas condicionales

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Presentar las capacidades físicas condicionales y motivar a los estudiantes a explorar su condición física inicial mediante actividades dinámicas y colaborativas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Quién puede decirme qué significa estar en buena forma física? ¿Qué actividades físicas practican en su tiempo libre?"
- **Estudiantes:** Responden en plenaria, comentando sus experiencias y conocimientos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video corto (3 minutos) mostrando atletas y danzas folclóricas en acción, pregunta: "¿Qué capacidades físicas creen que utilizan estas personas?"
- **Estudiantes:** Observan y expresan sus ideas iniciando una conexión con el tema.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que en esta unidad trabajarán juntos para mejorar sus capacidades físicas y conocerán cómo estas se aplican en deportes, atletismo y en sus propias tradiciones culturales.
- **Estudiantes:** Escuchan y se preparan para las actividades.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido: El docente introduce las cuatro capacidades físicas condicionales: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, mediante una dinámica colaborativa y práctica.

• **Actividad 1: Rueda de Capacidades**

- **Objetivo:** Identificar y experimentar cada capacidad física condicional.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los estudiantes en grupos de 4.
 - Cada grupo rotará por cuatro estaciones: resistencia (circuito de carrera suave y saltos), fuerza (ejercicios de empuje y levantamiento con peso corporal), velocidad (sprints cortos), y flexibilidad (estiramientos guiados).
 - En cada estación, un miembro del grupo registra observaciones sobre sensaciones y dificultad.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes
- **Producto:** Registro en ficha de grupo de sensaciones y observaciones
- **Tiempo:** 60 minutos (15 minutos por estación incluyendo rotación)
- **Rol docente:** Supervisar, corregir técnica, motivar y formular preguntas guía como: "¿Cómo sienten sus músculos? ¿Qué capacidad creen que están usando aquí?"

• **Actividad 2: Debate colaborativo sobre autocuidado y autonomía**

- **Objetivo:** Reflexionar sobre la importancia del autocuidado en el desarrollo físico.
- **Instrucciones:**
 - Con los mismos grupos, discutir y responder: "¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo para mejorar nuestras capacidades físicas?"
 - El grupo elabora una lista de 3 hábitos saludables y la comparte con la clase.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Lista de hábitos saludables escrita en hoja
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Facilitar la discusión, apoyar con ejemplos y aclarar dudas.

• **Actividad 3: Mini juego de integración física**

- **Objetivo:** Integrar capacidades físicas y trabajo en equipo.
- **Instrucciones:**
 - Los grupos participan en un juego tipo relevo que incluye correr, saltar y lanzar un objeto ligero.
 - Fomentar la interdependencia positiva y la comunicación efectiva.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Desempeño en el juego y colaboración notada por el docente
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Observar, motivar y reforzar la importancia del trabajo colaborativo.

Diferenciación:

- Para quienes terminan antes: Proponer que diseñen un pequeño ejercicio adicional para fortalecer alguna capacidad física y lo expliquen a su grupo.
- Para quienes necesitan apoyo: El docente asigna un compañero guía y adapta ejercicios con menor intensidad.

Transiciones: Al terminar cada actividad, el docente conecta con la siguiente señalando cómo cada capacidad y reflexión se complementan para un desarrollo integral.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

- **Síntesis:** Cada grupo comparte en plenaria 3 aprendizajes clave sobre las capacidades físicas y autocuidado.
- **Reflexión metacognitiva:** Los estudiantes responden por escrito:
 - ¿Cuál capacidad física te pareció más difícil y por qué?
 - ¿Cómo puedes aplicar lo que aprendiste sobre autocuidado en tu vida diaria?
 - ¿Qué aportaste a tu grupo hoy y qué aprendiste de ellos?
- **Retroalimentación:** El docente retroalimenta con comentarios positivos y sugerencias individuales o grupales.
- **Transferencia:** Se anticipa que en la siguiente sesión comenzarán a practicar habilidades específicas del atletismo para seguir mejorando.
- **Tarea o reto:** Invitar a los estudiantes a observar y anotar alguna actividad física que realicen en casa o comunidad y qué capacidades físicas involucra.

Sesión 2: Atletismo y resistencia en equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Activar conocimientos previos sobre resistencia y trabajo en equipo para iniciar actividades de atletismo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué saben sobre la resistencia física? ¿Han corrido alguna vez largas distancias o relevos? ¿Cómo se sintieron?"
- **Estudiantes:** Responden en parejas y luego comparten algunas ideas en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un reto: "Vamos a preparar una carrera de relevos donde cada equipo debe coordinarse y apoyarse para ganar, ¿quién acepta el reto?"
- **Estudiantes:** Expresan entusiasmo y se preparan para la actividad.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que la resistencia es fundamental no solo para deportes, sino para actividades diarias como caminar o jugar, y que el trabajo en equipo potencia los resultados.
- **Estudiantes:** Escuchan y se preparan mentalmente.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

• Actividad 1: Circuito de resistencia y velocidad

- **Objetivo:** Mejorar la resistencia y velocidad mediante ejercicios específicos de atletismo.
- **Instrucciones:**
 - Formar grupos de 4-5 estudiantes.
 - Realizar un circuito que incluye carrera continua suave (5 minutos), sprints de 30 metros (4 repeticiones con pausas), y saltos de cuerda (3 minutos).
 - Registrar sensaciones y tiempos en ficha.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Registro de tiempos y sensaciones
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Supervisar técnica, animar, ajustar tiempos y ofrecer apoyo.

• Actividad 2: Carrera de relevos colaborativa

- **Objetivo:** Coordinar habilidades físicas y trabajo en equipo para lograr un objetivo común.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo organiza una carrera de relevos con el circuito establecido.
 - Fomentar la comunicación y apoyo mutuo para mejorar tiempos.
 - Al finalizar, discutir qué estrategias funcionaron mejor y por qué.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Tiempo de carrera y reflexión grupal
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Observar colaboración, motivar y guiar reflexión.

• Actividad 3: Autoevaluación y planificación personal

- **Objetivo:** Promover la autonomía en el cuidado físico mediante la planificación de mejoras personales.
- **Instrucciones:**
 - Individualmente, los estudiantes anotan en su ficha qué capacidades quieren mejorar y cómo lo harán.
 - Comparten en parejas para recibir retroalimentación.

- **Organización:** Individual y parejas
- **Producto:** Plan personal de mejora
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Apoyar en la formulación de planes y motivar compromiso.

Diferenciación:

- Quienes terminan antes pueden ayudar a compañeros que requieran apoyo o diseñar un mini calentamiento para el grupo.
- Para estudiantes con menor condición física, adaptar distancias y tiempos con apoyo de un compañero.

Transiciones: Después de la autoevaluación, el docente conecta con la importancia del trabajo en equipo para la próxima sesión de deportes de conjunto.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

- **Síntesis:** En plenaria, cada grupo comparte una estrategia que usaron para mejorar su resistencia y cómo se apoyaron mutuamente.
- **Reflexión metacognitiva:** Responder por escrito:
 - ¿Qué desafío físico encontraste hoy y cómo lo superaste?
 - ¿Qué aprendiste sobre la importancia de trabajar en equipo?
 - ¿Qué harás diferente para mejorar tu resistencia esta semana?
- **Retroalimentación:** Comentarios del docente sobre esfuerzo y colaboración.
- **Transferencia:** Explicar que la siguiente sesión se enfocará en habilidades específicas de deportes de conjunto.
- **Tarea o reto:** Practicar alguna actividad física en casa que implique resistencia y anotar la experiencia.

Sesión 3: Habilidades motrices en deportes de conjunto

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Recordar conceptos previos y preparar a los estudiantes para mejorar habilidades motrices específicas en deportes de conjunto.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Cuáles son las habilidades más importantes para jugar en equipo? ¿Qué habilidades físicas usas cuando juegas fútbol o baloncesto?"
- **Estudiantes:** Responden en plenaria y en grupos pequeños.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Expone un reto: "Hoy vamos a practicar pases, dribles y tiros en equipos para mejorar nuestra coordinación y trabajo conjunto."
- **Estudiantes:** Muestran interés y se preparan.

Contextualización:

- **Docente:** Explica la importancia de habilidades motrices específicas para el éxito en deportes de conjunto y su relación con la condición física.
- **Estudiantes:** Escuchan atentos y motivados.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

• Actividad 1: Circuito de habilidades motrices

- **Objetivo:** Perfeccionar pases, dribles y tiros mediante práctica guiada.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los estudiantes en grupos de 5.
 - Establecer estaciones para práctica de pases cortos y largos, dribles con balón y tiros a portería o aro.
 - Rotar cada 15 minutos, con supervisión y corrección técnica del docente.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Ejecución técnica mejorada y feedback recibido
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Observar, corregir, motivar y preguntar: "¿Qué técnica te ayudó a mejorar el pase? ¿Cómo te comunicas con tu equipo?"

• Actividad 2: Juego modificado de deportes de conjunto

- **Objetivo:** Aplicar habilidades motrices en situaciones reales de juego colaborativo.
- **Instrucciones:**
 - Organizar partidos cortos de fútbol o baloncesto con reglas adaptadas para fomentar la participación y el trabajo en equipo.
 - Enfatizar comunicación, apoyo y estrategia grupal.
- **Organización:** Equipos completos
- **Producto:** Participación y desempeño en el juego
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol docente:** Supervisar, promover la colaboración y hacer pausas para feedback inmediato.

• Actividad 3: Reflexión grupal sobre autonomía y autocuidado

- **Objetivo:** Reconocer la importancia del autocuidado para el rendimiento deportivo.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, discutir cómo alimentarse, descansar y cuidar el cuerpo influye en su desempeño.
 - Plasmar ideas en papelógrafo y compartir con la clase.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Papelógrafo con recomendaciones
- **Tiempo:** 5 minutos
- **Rol docente:** Guiar la reflexión y complementar con información.

Diferenciación:

- Para estudiantes con habilidades avanzadas, se les invita a liderar equipos o enseñar técnicas a compañeros.
- Quienes requieran apoyo reciben instrucción individualizada y ejercicios simplificados.

Transiciones: El docente conecta la práctica deportiva con la próxima sesión de expresión corporal y folclor.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

- **Síntesis:** Cada grupo presenta una recomendación clave para el autocuidado y una habilidad motriz que mejoraron.
- **Reflexión metacognitiva:** Escribir respuestas a:
 - ¿Qué habilidad motriz te costó más y cómo la enfrentaste?
 - ¿Cómo te ayudó el trabajo en equipo en la práctica?
 - ¿Qué hábito de autocuidado piensas adoptar para mejorar?
- **Retroalimentación:** Comentarios motivadores y consejos para la mejora continua.
- **Transferencia:** Introducir que la próxima sesión se enfocará en expresión corporal basada en folclor nacional para fortalecer cuerpo y cultura.
- **Tarea o reto:** Practicar en casa algún pase o técnica aprendida y describir la experiencia.

Sesión 4: Expresión corporal y folclor nacional

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Introducir la expresión corporal basada en el folclor nacional para conectar capacidades físicas con identidad cultural.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué danzas o expresiones culturales conocen? ¿Han bailado alguna vez alguna danza tradicional?"
- **Estudiantes:** Comparten experiencias y conocimientos en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un video breve de una danza folclórica y comenta: "Vamos a aprender movimientos que fortalecen nuestro cuerpo y nos conectan con nuestras raíces."
- **Estudiantes:** Observan y expresan entusiasmo.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que la expresión corporal es una forma de ejercitar habilidades motrices y capacidades físicas, a la vez que se honra la cultura nacional.
- **Estudiantes:** Se preparan para la actividad práctica.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

• Actividad 1: Aprendizaje de pasos básicos de danza folclórica

- **Objetivo:** Perfeccionar coordinación, equilibrio y flexibilidad a través de movimientos folclóricos.
- **Instrucciones:**
 - Formar grupos de 4.
 - Docente enseña pasos básicos y movimientos, cada grupo practica con música folclórica.
 - Rotar roles para que todos participen activamente.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Ejecución coordinada de pasos
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol docente:** Guiar técnica, corregir posturas y motivar expresión corporal libre dentro de la estructura.

• Actividad 2: Creación colaborativa de una pequeña coreografía

- **Objetivo:** Integrar capacidades físicas y creatividad en grupo.
- **Instrucciones:**
 - Los grupos diseñan una breve coreografía con los pasos aprendidos, incorporando elementos de fuerza, flexibilidad y ritmo.
 - Ensayan y preparan presentación para la clase.
- **Organización:** Grupos pequeños

- **Producto:** Coreografía grupal
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Acompañar el proceso, sugerir ideas y facilitar recursos.

• **Actividad 3: Presentaciones y retroalimentación**

- **Objetivo:** Fomentar la expresión, confianza y valoración del trabajo grupal.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta su coreografía ante la clase.
 - Compañeros y docente ofrecen retroalimentación positiva y constructiva.
- **Organización:** Plenaria grupal
- **Producto:** Presentación y feedback
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Moderar la retroalimentación y reforzar aspectos positivos y puntos de mejora.

Diferenciación:

- Estudiantes con mayor destreza pueden liderar la creación coreográfica.
- Quienes requieren apoyo reciben indicaciones simplificadas y acompañamiento individual.

Transiciones: Se conecta esta sesión con la próxima, que integrará capacidades físicas y expresión corporal en actividades lúdicas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

- **Síntesis:** Reflexión grupal sobre cómo la danza ayuda a mejorar la condición física y fortalecer la identidad cultural.
- **Reflexión metacognitiva:** Formular respuestas escritas a:
 - ¿Qué movimientos te parecieron más desafiantes y por qué?
 - ¿Cómo te ayudó tu grupo a mejorar la coreografía?
 - ¿Qué aprendiste sobre tu cuerpo y cultura hoy?
- **Retroalimentación:** Comentarios del docente enfatizando el valor del esfuerzo y la colaboración.
- **Transferencia:** Explicar que la siguiente sesión combinará lo aprendido en atletismo, deportes y folclor para fortalecer la autonomía.
- **Tarea o reto:** Practicar un paso folclórico en casa y contar la experiencia.

Sesión 5: Integración de capacidades físicas y habilidades motrices en actividades lúdicas

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Preparar a los estudiantes para integrar y aplicar capacidades físicas y habilidades motrices en juegos colaborativos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué juegos han jugado que requieren correr, saltar y trabajar en equipo? ¿Qué aprendieron de esos juegos?"
- **Estudiantes:** Comparten experiencias en parejas y luego plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta el objetivo: "Hoy vamos a jugar juegos que combinan todo lo que hemos aprendido para divertirnos y seguir mejorando."
- **Estudiantes:** Expresan entusiasmo.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que los juegos son una manera efectiva y divertida de entrenar capacidades físicas y habilidades sociales.
- **Estudiantes:** Se preparan para participar activamente.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

• **Actividad 1: Juego de relevos con elementos folclóricos**

- **Objetivo:** Integrar resistencia, velocidad, coordinación y expresión corporal en equipo.
- **Instrucciones:**
 - Dividir en grupos de 5.
 - Crear relevos donde cada estación incluye correr, saltar, realizar un paso de danza folclórica y pasar un objeto simbólico.
 - Fomentar comunicación y apoyo.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Ejecución de relevos y trabajo en equipo
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Supervisar, motivar y corregir dinámicas grupales.

• **Actividad 2: Juego cooperativo de deportes modificados**

- **Objetivo:** Practicar habilidades motrices en contexto lúdico y colaborativo.
- **Instrucciones:**

- Organizar juegos modificados de fútbol y baloncesto con reglas que fomenten la cooperación y la participación inclusiva.
 - Rotar posiciones y roles para que todos experimenten diversas habilidades.
- **Organización:** Equipos completos
- **Producto:** Participación activa y colaboración
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol docente:** Observar, reforzar comportamientos positivos y brindar retroalimentación inmediata.
- **Actividad 3: Reflexión grupal y compromiso**
 - **Objetivo:** Promover la autonomía y el compromiso con el autocuidado y la práctica física.
 - **Instrucciones:**
 - En grupos, elaborar un compromiso grupal para mantener hábitos saludables y practicar habilidades motrices.
 - Compartir con la clase.
 - **Organización:** Grupos pequeños
 - **Producto:** Compromiso escrito y compartido
 - **Tiempo:** 5 minutos
 - **Rol docente:** Facilitar la discusión y motivar el compromiso.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden ayudar a organizar los juegos y apoyar a compañeros.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo personalizado y adaptaciones de reglas.

Transiciones: Se anuncia que la próxima sesión será el cierre integrador y se realizará una reflexión final.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

- **Síntesis:** Resumen grupal de aprendizajes y experiencias vividas en las actividades lúdicas.
- **Reflexión metacognitiva:** Preguntas escritas:
 - ¿Qué habilidades físicas y sociales fortaleciste?
 - ¿Cómo te ayudó el trabajo en equipo hoy?
 - ¿Qué hábitos de autocuidado vas a seguir practicando?
- **Retroalimentación:** Comentarios del docente valorando el esfuerzo y la colaboración.

- **Transferencia:** Presentar la sesión final como espacio para integrar todo lo aprendido y proyectar su aplicación futura.
- **Tarea o reto:** Invitar a practicar algún juego o danza con familiares o amigos y observar las capacidades físicas que se usan.

Sesión 6: Cierre integrador y reflexión sobre capacidades físicas y autocuidado

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Recapitular aprendizajes previos y preparar para actividades de síntesis y reflexión integradora.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta abierta: "¿Qué fue lo que más les gustó y aprendieron en estas semanas sobre capacidades físicas y autocuidado?"
- **Estudiantes:** Responden en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica que hoy celebrarán sus logros con actividades que integran todo lo aprendido y que reflexionarán sobre su crecimiento.
- **Estudiantes:** Se muestran motivados y atentos.

Contextualización:

- **Docente:** Hace énfasis en la importancia de aplicar lo aprendido en la vida diaria para mantener una vida activa y saludable.
- **Estudiantes:** Se preparan para participar activamente.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Actividad 1: Circuito integrador

- **Objetivo:** Poner en práctica resistencias, fuerza, velocidad, flexibilidad y habilidades motrices en un circuito grupal.
- **Instrucciones:**
 - Organizar grupos de 5.

- Diseñar y ejecutar un circuito que combine carrera, saltos, pases, movimientos folclóricos y ejercicios de fuerza.
 - Registrar tiempos y sensaciones.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Ejecución del circuito y ficha de registro
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Supervisar, orientar, motivar y corregir técnica.
- **Actividad 2: Presentación grupal y autoevaluación**
 - **Objetivo:** Reflexionar sobre logros personales y grupales, y planificar futuros cuidados físicos.
 - **Instrucciones:**
 - Cada grupo comparte sus experiencias y aprendizajes.
 - Individualmente, completar una autoevaluación con preguntas específicas sobre los objetivos del plan.
 - **Organización:** Grupos y trabajo individual
 - **Producto:** Presentación y autoevaluación escrita
 - **Tiempo:** 30 minutos
 - **Rol docente:** Facilitar reflexión, recoger evidencias y proporcionar retroalimentación.
- **Actividad 3: Cierre motivacional y compromiso final**
 - **Objetivo:** Consolidar la motivación para continuar el autocuidado y la actividad física.
 - **Instrucciones:**
 - El docente realiza una dinámica donde cada estudiante expresa un compromiso personal para seguir activo y cuidar su cuerpo.
 - Se cierra con aplausos y reconocimiento grupal.
 - **Organización:** Plenaria
 - **Producto:** Compromisos orales
 - **Tiempo:** 5 minutos
 - **Rol docente:** Motivar, reconocer y despedir positivamente.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

- **Síntesis:** Elaboración conjunta de un mapa mental en la pizarra con los aprendizajes clave de todo el plan.
- **Reflexión metacognitiva:** Responder:
 - ¿Qué capacidades físicas mejoraste y cómo?
 - ¿Cómo te ayudó el trabajo colaborativo en tu aprendizaje?

- ¿Qué acciones tomarás para mantener tu salud y condición física?
- **Retroalimentación:** Comentarios finales del docente resaltando logros individuales y grupales.
- **Transferencia:** Invitar a compartir lo aprendido con familia y amigos y a continuar practicando activamente.
- **Tarea o reto:** Diseñar un plan semanal personal de actividad física y autocuidado.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la Sesión 1 mediante preguntas y observación inicial.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones en actividades prácticas, reflexiones y autoevaluaciones.
- **Sumativa:** En la Sesión 6 con presentación grupal, autoevaluación escrita y reflexión final.

Criterios de evaluación:

- Desempeña correctamente las capacidades físicas condicionales básicas en actividades prácticas (objetivo 1).
- Demuestra mejoría y precisión en habilidades motrices específicas relacionadas con deportes y expresión corporal (objetivo 2).
- Aplica hábitos de autocuidado y autonomía durante las prácticas (objetivo 3).
- Participa activamente y colabora en equipo para alcanzar metas comunes (objetivo 4).
- Identifica la relación entre capacidades físicas y su identidad cultural (objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa de habilidades y colaboración.
- Ficha de autoevaluación con preguntas específicas.
- Registro de productos grupales como planificaciones, reflexiones y presentaciones.
- Portafolio con evidencias de actividades y reflexiones individuales.
- Rúbrica para evaluar presentaciones grupales y coreografías.

Evidencias de aprendizaje:

- Registros escritos de capacidades físicas y sensaciones durante actividades.
- Videos o presentaciones de coreografías y juegos.
- Listas y compromisos sobre autocuidado.
- Autoevaluaciones individuales y reflexiones escritas.
- Desempeño observable en juegos, relevos y circuitos.

Enriquecimientos

Desarrollo - Tareas

Tareas Estructuradas para la Fase de Desarrollo

Estas tareas están diseñadas para ser implementadas durante las 6 sesiones de 2 horas, facilitando el trabajo colaborativo y el desarrollo armónico de capacidades físicas condicionales, habilidades motrices específicas y autonomía, en línea con los objetivos del plan.

Tarea	Instrucciones	Tiempo Estimado	Producto Esperado	Objetivo Específico
1. Estación de Capacidades Físicas	• Formar equipos de 4-5 estudiantes. • Cada equipo rotará por estaciones que trabajan una capacidad física: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. • En cada estación, un integrante explica y supervisa la actividad mientras los demás participan. • Al final, el equipo reflexiona juntos sobre qué capacidades mejoraron y cómo se sintieron.	40 minutos	Registro grupal de la experiencia y autoevaluación en un cuadro simple.	Desarrollar armónicamente las capacidades físicas condicionales.
2. Práctica Colaborativa de Atletismo	• Dividir la clase en grupos para practicar técnicas básicas de atletismo (carrera de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de balón medicinal). • Cada grupo se enfoca en una técnica y luego enseña a otro grupo. • Fomentar la corrección mutua y apoyo entre compañeros.	50 minutos	Demostración grupal de la técnica aprendida y breve presentación oral sobre la importancia de esa habilidad.	Perfeccionar habilidades motrices específicas en atletismo.

Tarea	Instrucciones	Tiempo Estimado	Producto Esperado	Objetivo Específico
3. Juego Cooperativo en Deportes de Conjunto	• Organizar partidos de deportes de conjunto (fútbol, baloncesto o voleibol) en equipos mixtos. • Cada equipo debe planificar y asignar roles, fomentando la comunicación y el trabajo en equipo. • Durante el juego, aplicar estrategias colaborativas y prácticas de autocuidado (calentamiento, hidratación, respeto de reglas). • Al finalizar, hacer una puesta en común sobre la experiencia y aprendizaje.	50 minutos	Informe grupal sobre estrategias usadas, roles asignados y autoevaluación del trabajo colaborativo.	Desarrollar habilidades motrices y promover la autonomía y el autocuidado mediante deportes de conjunto.
4. Coreografía Folclórica en Equipo	• Formar grupos para investigar y seleccionar una danza folclórica nacional. • En equipo, diseñar una coreografía sencilla que combine movimientos básicos y expresivos. • Practicar y pulir la coreografía, fomentando la colaboración y el respeto por las tradiciones culturales. • Ensayar para presentación final en la última sesión.	60 minutos (en sesiones 4 y 5)	Coreografía grupal presentada en la última sesión, acompañada de explicación breve sobre el folclor y su importancia.	Perfeccionar habilidades motrices específicas y promover la expresión corporal basada en el folclor nacional.

Tarea	Instrucciones	Tiempo Estimado	Producto Esperado	Objetivo Específico
5. Plan Personal de Vida Activa y Autocuidado	• En equipos pequeños, reflexionar sobre lo aprendido respecto a capacidades físicas y hábitos saludables. • Crear un plan personal y grupal que incluya actividades para mantener una vida activa y prácticas de autocuidado. • Compartir y ajustar el plan con aportes de otros grupos para enriquecerlo. • Comprometerse a seguir el plan durante al menos dos semanas después del curso.	40 minutos (última sesión)	Documento grupal con plan de vida activa y autocuidado, con compromisos firmados por cada integrante.	Promover la autonomía y el autocuidado para una vida activa.