

Habilidades Motrices en Movimiento: Atletismo, Deportes y Folclor para una Vida Activa

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria (12-15 años) desarrollen de manera armónica sus capacidades físicas condicionales y perfeccionen habilidades motrices específicas a través de la práctica del atletismo, deportes de conjunto y la expresión corporal basada en el folclor nacional. El propósito es que los alumnos comprendan la importancia de estas habilidades para su bienestar físico y social, promoviendo la autonomía y el autocuidado.

Mediante la metodología de Aprendizaje Basado en Problemas, los estudiantes enfrentarán situaciones reales y desafíos que requieren aplicar y perfeccionar sus habilidades motrices, tomando decisiones activas y reflexivas. Esto favorece el pensamiento crítico, la cooperación y la valoración de las tradiciones culturales a través de la expresión corporal.

Además, se busca que los jóvenes reconozcan la relevancia del deporte y la cultura física en su vida cotidiana, incentivando hábitos saludables y el respeto por su cuerpo y entorno.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar y aplicar las capacidades físicas condicionales en actividades de atletismo y deportes de conjunto.
- Perfeccionar habilidades motrices específicas mediante la práctica de técnicas deportivas y expresiones corporales folclóricas.
- Diseñar estrategias de autocuidado y autonomía durante la práctica física para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.
- Evaluar el desempeño individual y grupal en actividades motrices, promoviendo la reflexión crítica sobre el proceso de aprendizaje.
- Integrar la expresión corporal basada en el folclor nacional como medio para fortalecer la identidad cultural y el trabajo en equipo.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio al aire libre o gimnasio con área para atletismo y deportes de conjunto.
- Conos y cintas para delimitación de áreas (20 unidades).
- Bolas de fútbol, balones de baloncesto y voleibol (3 de cada tipo).
- Cuerdas para saltar (10 unidades).
- Colchonetas para ejercicios de expresión corporal (15 unidades).

- Equipo de audio portátil para música folclórica nacional.
- Relojes cronómetros (3 unidades).
- Material impreso: fichas de actividades, hojas para reflexión y autoevaluación.
- Pizarra blanca y marcadores para anotaciones y esquemas.
- Dispositivo digital para grabar video (opcional para análisis de movimientos).

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre calentamiento físico y estiramientos.
- Experiencia previa en juegos y actividades deportivas básicas.
- Habilidades motrices generales adquiridas en educación física primaria (correr, saltar, lanzar, atrapar).
- Actitud positiva hacia el trabajo en equipo y la expresión corporal.
- Capacidades básicas para seguir instrucciones y participar activamente en actividades grupales.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo mis habilidades motrices y su importancia

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Conocer y reflexionar sobre las habilidades motrices y su relevancia para la práctica deportiva y la vida diaria.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Qué habilidades motrices conocen? ¿En qué actividades las han usado?"
- **Estudiantes:** Responden en plenaria, compartiendo experiencias previas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video corto (3 min) con ejemplos de atletas y danzas folclóricas que muestran habilidades motrices.
- **Estudiantes:** Observan y comentan brevemente qué les llamó la atención.

Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo estas habilidades se relacionan con actividades cotidianas y el cuidado del cuerpo.
- **Estudiantes:** Reflexionan y anotan ejemplos en su cuaderno.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

El docente plantea la siguiente situación problema: "¿Cómo podemos mejorar nuestras habilidades motrices para ser más autónomos y cuidar mejor nuestro cuerpo en deportes y actividades culturales?"

Actividad 1: Diagnóstico de habilidades motrices básicas

- **Objetivo:** Analizar y reconocer las capacidades físicas condicionales y habilidades motrices que poseen.
- **Instrucciones:**
 - El docente divide a los estudiantes en grupos de 4.
 - Cada grupo realiza estaciones con ejercicios de carrera corta, salto de cuerda, lanzamiento y equilibrio.
 - Los estudiantes rotan en cada estación mientras el docente observa y registra desempeño.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Ficha con autoevaluación y observaciones grupales.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol del docente:** Guía el desarrollo, corrige posturas, formula preguntas para reflexionar sobre el esfuerzo y control corporal.

Actividad 2: Debate grupal sobre autonomía y autocuidado en el deporte

- **Objetivo:** Promover el pensamiento crítico sobre la importancia del autocuidado en la actividad física.
- **Instrucciones:**
 - En plenaria, el docente plantea preguntas: "¿Por qué es importante cuidar nuestro cuerpo? ¿Qué hábitos nos ayudan a evitar lesiones?"
 - Los grupos discuten y luego comparten sus ideas con toda la clase.
- **Organización:** Plenaria con participación grupal.
- **Producto:** Lista colectiva de hábitos para el autocuidado.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita el diálogo, plantea preguntas guía y sintetiza las ideas.

Actividad 3: Juego de integración con expresión corporal folclórica

- **Objetivo:** Iniciar el reconocimiento y práctica de movimientos corporales basados en el folclor nacional.
- **Instrucciones:**
 - Se forma un círculo y el docente muestra movimientos básicos de una danza folclórica.
 - Los estudiantes imitan y crean una pequeña secuencia en grupos de 4.

- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Presentación breve de la secuencia creada.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Enseña movimientos, corrige técnica y fomenta la creatividad.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden ayudar a sus compañeros o proponer variaciones más complejas en los movimientos.
- Quienes requieren apoyo reciben instrucciones más guiadas y ejemplos visuales adicionales.

Transición:

El docente invita a los estudiantes a reflexionar sobre lo aprendido y cómo lo usarán en la siguiente sesión para mejorar aún más sus habilidades.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- Los estudiantes completan un “ticket de salida” respondiendo: "¿Qué habilidad motriz descubrí hoy que puedo mejorar? ¿Cómo cuidaré mi cuerpo para hacerlo?"

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre mis habilidades motrices hoy?
- ¿Por qué es importante el autocuidado en la práctica deportiva?
- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido en mi vida diaria?

Retroalimentación:

El docente lee algunas respuestas voluntarias, proporciona comentarios positivos y recomendaciones personalizadas.

Transferencia:

Se explica que en la próxima sesión se trabajará en mejorar estas habilidades con técnicas específicas de atletismo y deportes.

Tarea o reto:

Observar en casa o en la comunidad alguna actividad física o danza folclórica, y traer una breve descripción o dibujo para compartir.

Sesión 2: Fortaleciendo Capacidades Físicas y Técnicas en Atletismo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar con la sesión anterior y preparar el cuerpo y mente para la práctica específica en atletismo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué capacidades físicas usamos más al correr o saltar?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten ejemplos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra ejemplos de atletas destacados y comenta la importancia del entrenamiento constante.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona la sesión con la mejora en rendimiento para deportes y actividades cotidianas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Se presenta un problema: "¿Cómo mejorar nuestra velocidad, resistencia y coordinación para el atletismo?"

Actividad 1: Circuito de Capacidades Físicas Condicionales

- **Objetivo:** Desarrollar fuerza, resistencia, velocidad y coordinación.
- **Instrucciones:**
 - Organizar estaciones: sprint 20m, salto largo, lanzamiento de balón, y carrera de resistencia corta.
 - Los estudiantes rotan entre estaciones, realizando ejercicios específicos y registrando tiempos o repeticiones.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Registro individual de desempeño.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol del docente:** Supervisar técnica, motivar y corregir errores.

Actividad 2: Técnica básica de salida y carrera

- **Objetivo:** Perfeccionar la técnica de salida y postura para aumentar la velocidad.
- **Instrucciones:**
 - Demostrar técnica correcta de salida en posición de pie.

- Practicar salidas en parejas con feedback mutuo.

- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Grabación opcional para autoevaluación.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Supervisar, dar retroalimentación técnica y motivacional.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden practicar salidas con cronómetro para medir mejora.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo adicional con demostraciones y correcciones personalizadas.

Transición:

El docente invita a reflexionar sobre los retos encontrados y qué pueden mejorar para la próxima sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Realizan un resumen en grupo sobre las capacidades físicas trabajadas y su importancia.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué capacidad física sentí que mejoré hoy?
- ¿Cómo puedo aplicar esta técnica en otros deportes?
- ¿Qué necesito practicar más para ser mejor?

Retroalimentación:

El docente entrega comentarios positivos y desafíos personalizados para casa.

Transferencia:

Se anuncia que en la próxima sesión se integrarán estas capacidades en deportes de conjunto.

Tarea o reto:

Practicar técnica de salida en casa o en el patio y anotar sensaciones.

Sesión 3: Coordinación y Trabajo en Equipo en Deportes de Conjunto

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar a los estudiantes para mejorar coordinación y habilidades motrices en juegos de equipo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué habilidades motrices utilizamos en juegos como fútbol o baloncesto?"
- **Estudiantes:** Comparten ejemplos y experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un reto: "¿Cómo podemos coordinar mejor para ganar en equipo?"

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona la coordinación con el éxito en deportes y la convivencia.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Se plantea el problema: "¿Cómo podemos mejorar nuestra coordinación y comunicación para jugar mejor en equipo?"

Actividad 1: Ejercicios de coordinación motriz grupal

- **Objetivo:** Mejorar la coordinación y sincronización corporal en grupo.
- **Instrucciones:**
 - Realizar ejercicios de pases, recepciones y desplazamientos coordinados.
 - Ejercicios con balón en parejas y grupos de 4, enfatizando precisión y comunicación.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Demostración práctica y autoevaluación grupal.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol del docente:** Observar, corregir y motivar la colaboración.

Actividad 2: Mini partido con enfoque en habilidades motrices

- **Objetivo:** Aplicar habilidades y coordinación en contexto real de deporte.
- **Instrucciones:**
 - Organizar mini partidos de fútbol o baloncesto con reglas simplificadas.
 - Fomentar comunicación y trabajo en equipo.
- **Organización:** Equipos de 6-8 estudiantes.
- **Producto:** Participación activa y registro de observaciones.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol del docente:** Facilitar el juego, supervisar y dar retroalimentación.

Diferenciación:

- Estudiantes con mayor habilidad pueden asumir roles de liderazgo.
- Estudiantes que requieran apoyo reciben instrucciones personalizadas y acompañamiento.

Transición:

Se invita a pensar cómo estas habilidades y comunicación pueden integrarse a la expresión corporal folclórica.

Fase de Cierre**Tiempo estimado: 10 minutos****Síntesis:**

Mapa mental grupal sobre coordinación, comunicación y trabajo en equipo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre trabajar en equipo y coordinar movimientos?
- ¿Cómo puedo mejorar mi comunicación en el deporte?
- ¿Qué habilidades motrices fortalecí hoy?

Retroalimentación:

Comentarios generales y recomendaciones para practicar fuera de clase.

Transferencia:

Preparación para integrar expresión corporal y folclor en la próxima sesión.

Tarea o reto:

Observar un juego o deporte en la comunidad y anotar ejemplos de coordinación y comunicación.

Sesión 4: Expresión Corporal y Folclor Nacional para el Desarrollo Motriz**Fase de Inicio****Tiempo estimado: 10 minutos****Propósito de la sesión:**

Introducir y conectar la expresión corporal basada en el folclor nacional con las habilidades motrices.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué movimientos y gestos recuerdan de la sesión 1 con la danza folclórica?"
- **Estudiantes:** Comparten y describen.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un fragmento de danza folclórica con música en vivo o grabada.

Contextualización:

- **Docente:** Explica la importancia cultural y motriz de esta expresión.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Plantea el problema: "¿Cómo podemos usar movimientos folclóricos para mejorar nuestras habilidades motrices y fortalecer nuestra identidad?"

Actividad 1: Aprendizaje de secuencia básica de danza folclórica

- **Objetivo:** Perfeccionar habilidades motrices específicas a través de movimientos coordinados y rítmicos.
- **Instrucciones:**
 - El docente enseña una secuencia de pasos básicos y gestos típicos.
 - Los estudiantes practican en parejas y grupos pequeños, enfocándose en precisión y ritmo.
- **Organización:** Grupos de 3-4.
- **Producto:** Presentación grupal de la secuencia aprendida.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol del docente:** Corrige posturas, anima y fomenta la expresión personal.

Actividad 2: Creación de una pequeña coreografía grupal

- **Objetivo:** Diseñar y ejecutar movimientos que integren habilidades motrices y expresión cultural.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, los estudiantes combinan pasos aprendidos con movimientos libres inspirados en la música folclórica.
 - Ensayan y preparan una presentación breve.
- **Organización:** Grupos de 4-5.
- **Producto:** Coreografía para mostrar al final de la sesión.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita, aconseja y apoya la creatividad y coordinación.

Diferenciación:

- Estudiantes más hábiles pueden encargarse de liderar o crear movimientos complejos.
- Quienes necesitan más apoyo trabajan con pasos simplificados y reciben guía directa.

Transición:

Se invita a reflexionar sobre cómo la expresión corporal fortalece no solo las habilidades motrices sino también la identidad y el trabajo en equipo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Los estudiantes comparten qué movimientos les resultaron más fáciles o difíciles y por qué.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo me sentí al expresar movimientos folclóricos con mi cuerpo?
- ¿Qué habilidades motrices mejoré con esta actividad?
- ¿Por qué es importante conocer y practicar nuestra cultura a través del movimiento?

Retroalimentación:

El docente ofrece comentarios positivos y recomendaciones para seguir practicando en casa o comunidad.

Transferencia:

Se anticipa que en la siguiente sesión se integrará todo lo aprendido en una actividad física combinada.

Tarea o reto:

Practicar en casa la secuencia de danza y reflexionar sobre las sensaciones físicas y emocionales.

Sesión 5: Integrando Atletismo, Deportes y Folclor en la Práctica Motriz**Fase de Inicio**

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar aprendizajes previos para preparar la integración en una actividad dinámica.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué habilidades y movimientos recuerdan de las sesiones anteriores?"
- **Estudiantes:** Anotan y comparten.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Propone un reto: "Crearemos una actividad que combine velocidad, coordinación y expresión cultural."

Contextualización:

- **Docente:** Explica que esta integración ayuda a fortalecer el cuerpo y la mente.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Se plantea el problema: "¿Cómo podemos combinar de manera efectiva las habilidades motrices y técnicas aprendidas para una mejor expresión y desempeño?"

Actividad 1: Circuito integrado de habilidades motrices

- **Objetivo:** Aplicar capacidades físicas, técnicas deportivas y movimientos folclóricos en una rutina completa.
- **Instrucciones:**
 - Montar un circuito con estaciones de sprint, pases con balón, saltos y secuencias de danza.
 - Los estudiantes recorren el circuito en grupos, realizando cada actividad con atención a técnica y expresión.
- **Organización:** Grupos de 4-5.
- **Producto:** Registro grupal de desempeño y autoevaluación.
- **Tiempo:** 70 minutos.
- **Rol del docente:** Supervisar, corregir y motivar la integración y esfuerzo.

Actividad 2: Reflexión grupal sobre la experiencia integrada

- **Objetivo:** Evaluar la integración de habilidades y la importancia del trabajo en equipo.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, discuten qué fue lo más fácil y lo más difícil del circuito.
 - Comparten sugerencias para mejorar y aplican lo aprendido en la vida diaria.
- **Organización:** Grupos de 4-5.
- **Producto:** Lista de aprendizajes y compromisos.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la reflexión y sintetiza ideas.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden asumir roles de coordinadores en el circuito.
- Estudiantes que necesiten apoyo reciben instrucciones y acompañamiento personalizados.

Transición:

Se invita a preparar la presentación final para la próxima sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Resumen grupal de los aprendizajes y sensaciones durante la integración.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué habilidades integré mejor hoy?
- ¿Cómo me ayudó el trabajo en equipo?
- ¿Qué mejoraré para la presentación final?

Retroalimentación:

El docente brinda retroalimentación general y sugerencias para la sesión final.

Transferencia:

Se explica que en la sesión siguiente se realizará una presentación integradora y se reflexionará sobre todo lo aprendido.

Tarea o reto:

Practicar en casa o comunidad alguna habilidad motriz aprendida para perfeccionarla.

Sesión 6: Exhibición y Reflexión Final sobre Habilidades Motrices

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar a los estudiantes para la presentación final y reflexión sobre el proceso de aprendizaje.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué sienten respecto a mostrar lo que han aprendido?"
- **Estudiantes:** Comparten expectativas y nervios.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Motiva con palabras positivas y ejemplos de superación personal.

Contextualización:

- **Docente:** Explica la importancia de compartir logros y aprender de la experiencia.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Actividad 1: Presentación integrada de habilidades motrices

- **Objetivo:** Demostrar la integración de capacidades físicas, habilidades técnicas y expresión corporal.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta su coreografía y recorrido del circuito adaptado.
 - Se realiza con música folclórica y en formato de exhibición.
- **Organización:** Grupos de 4-5.
- **Producto:** Presentación grabada o en vivo.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol del docente:** Coordina, graba y da feedback inmediato.

Actividad 2: Evaluación y autoevaluación grupal

- **Objetivo:** Reflexionar sobre el proceso y desempeño con base en criterios claros.
- **Instrucciones:**
 - Distribuir listas de cotejo con criterios vinculados a objetivos.
 - Los grupos se evalúan a sí mismos y a otros compañeros.
- **Organización:** Grupos y plenaria.
- **Producto:** Listas de cotejo completadas y discusión.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Modera, clarifica criterios y motiva la honestidad.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis:

Mapa mental colectivo que integra aprendizajes, emociones y aprendizajes para la vida.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué habilidades motrices siento que mejoré más?
- ¿Cómo me ayudó el trabajo en equipo y la expresión corporal?
- ¿Qué hábitos de autocuidado aplicaré en el futuro?

Retroalimentación:

El docente entrega retroalimentación final, destacando logros y áreas de mejora.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a involucrarse en actividades físicas y culturales de su comunidad como práctica continua.

Tarea o reto:

Planificar una rutina personal semanal que integre habilidades motrices y hábitos de autocuidado.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la sesión 1, durante el diagnóstico de habilidades motrices básicas para conocer el nivel inicial.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones en actividades prácticas, debates y autoevaluaciones para retroalimentar el proceso.
- **Sumativa:** En la sesión 6, mediante la presentación integrada y la evaluación con listas de cotejo y autoevaluación.

Criterios de evaluación:

- Aplica correctamente las capacidades físicas condicionales en ejercicios de atletismo y deportes (*objetivo 1*).
- Perfecciona y demuestra habilidades motrices específicas en actividades deportivas y expresión corporal (*objetivo 2*).
- Diseña y aplica estrategias de autocuidado y autonomía durante la práctica (*objetivo 3*).
- Evalúa crítica y reflexivamente su desempeño individual y grupal (*objetivo 4*).
- Integra movimiento y expresión cultural en actividades motrices grupales (*objetivo 5*).

Instrumentos sugeridos:

- Listas de cotejo para desempeño técnico y trabajo en equipo.
- Rúbrica para evaluar presentación integrada.
- Observación directa con registro anecdótico.
- Autoevaluación y coevaluación mediante fichas y reflexiones escritas.
- Portafolio de evidencias con registros y videos opcionales.

Evidencias de aprendizaje:

- Registros de desempeño en estaciones y circuitos.
- Presentaciones grupales de expresión corporal y deportes.
- Fichas de reflexión y autoevaluación.
- Participación activa en debates y actividades de grupo.