

Moviéndonos con Propósito: Dominando el Circuito Motor

Ciencias de la Educación | Licenciatura en educación física, recreación y deporte | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes universitarios de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, enfocado en la ejecución de movimientos motrices a través del diseño y práctica de un circuito motor. El propósito es que los estudiantes comprendan y apliquen principios motores fundamentales, desarrollando habilidades de coordinación y precisión en contextos reales y simulados.

Utilizando la metodología de Aprendizaje Basado en Problemas, los estudiantes analizarán situaciones motoras, resolverán dificultades prácticas y reflexionarán críticamente sobre su desempeño y el de sus compañeros. Este enfoque promueve no solo el aprendizaje técnico sino también competencias sociales y emocionales, como la motivación, la cooperación y la autoestima.

El conocimiento y habilidades adquiridos se conectan con la vida profesional futura de los estudiantes, preparándolos para diseñar programas de entrenamiento, evaluar el desarrollo motor y fomentar estilos de vida activos y saludables en diferentes poblaciones.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar y describir las características y fases de movimientos motrices implicados en un circuito motor.
- Ejecutar con precisión y coordinación los movimientos motrices propuestos en el circuito motor.
- Identificar y resolver problemas motores que surjan durante la ejecución del circuito, aplicando estrategias críticas y creativas.
- Colaborar eficazmente con compañeros, fomentando el respeto, la escucha activa y la cooperación en el trabajo en equipo.
- Reflexionar críticamente sobre el propio desempeño y el de sus pares para fortalecer la autoestima y confianza motriz.

Recursos Necesarios

- Conos plásticos (12 unidades)
- Escaleras de agilidad (2 unidades)
- Balones medicinales de 1 kg (4 unidades)
- Cuerdas para saltar (6 unidades)
- Colchonetas antideslizantes (6 unidades)
- Silbato para el docente (1 unidad)
- Cronómetro digital o aplicación móvil (1 unidad)

- Fichas impresas con instrucciones y diagramas del circuito (1 por estudiante)
- Pizarras blancas pequeñas y marcadores (3 unidades)
- Grabadora o cámara para registro audiovisual (opcional)

Requisitos Previos

- Conocimientos previos básicos sobre tipos de movimientos motrices (locomotrices, no locomotrices y manipulatorios).
- Experiencia en actividades físicas generales y trabajo en equipo.
- Habilidades básicas en lectura comprensiva para interpretar instrucciones escritas y visuales.
- Capacidad para autoevaluar y discutir en grupo sobre el desempeño personal y colectivo.

Actividades

Sesión 1: Introducción y Exploración Inicial del Circuito Motor

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Presentar el tema de ejecución de movimientos motrices y contextualizar la importancia del circuito motor en la práctica profesional y cotidiana.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "Para comenzar, ¿pueden mencionar movimientos que consideren fundamentales para una buena coordinación motriz? Piensen en actividades deportivas o recreativas que hayan practicado."
- **Estudiantes:** Responden en plenaria, mencionando movimientos como correr, saltar, lanzar, atrapar.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video corto (2 minutos) que muestra a atletas realizando circuitos motrices complejos y plantea el reto: "¿Creen que podrían diseñar y ejecutar un circuito que desafíe su coordinación y precisión? Hoy empezamos ese camino."
- **Estudiantes:** Observan y generan expectativas.

Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo la ejecución eficiente de movimientos motrices es clave para profesionales en educación física y cómo el circuito motor ayuda a desarrollar habilidades esenciales.
- **Estudiantes:** Escuchan y toman notas breves.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

- **Docente:** Introduce el concepto de circuito motor con un gráfico impreso y explica las estaciones que lo componen, enfatizando tipos de movimientos y objetivos motrices.

Actividad 1: Análisis del circuito motor

- **Objetivo:** Analizar y describir los movimientos motrices que integran el circuito.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, reciben una ficha con el diagrama del circuito y deben identificar los movimientos motrices involucrados en cada estación, anotando posibles dificultades.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Lista escrita en la ficha con movimientos y dificultades identificadas.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Circular entre grupos, haciendo preguntas como: "¿Qué tipo de coordinación requiere esta estación? ¿Qué problemas anticipan?"

Actividad 2: Presentación grupal y discusión crítica

- **Objetivo:** Comprender y analizar críticamente el circuito motor, articulando criterios propios.
- **Instrucciones:** Cada grupo presenta sus hallazgos en 3 minutos. Se fomenta el debate y se anotan en la pizarra las dificultades comunes y estrategias propuestas.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Registro en pizarra de dificultades y propuestas.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Modera, guía la reflexión crítica y conecta con conocimientos previos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Solicitar a cada estudiante que escriba en una tarjeta tres aprendizajes clave de la sesión.
 - **Reflexión metacognitiva:**
 - ¿Qué movimientos me resultaron más fáciles de identificar y por qué?
 - ¿Cómo puedo aplicar lo que aprendí hoy en mi futura labor profesional?
 - **Retroalimentación:** El docente recoge las tarjetas y comenta brevemente los puntos comunes.
 - **Transferencia:** Anuncia que en la próxima sesión se ejecutará el circuito para aplicar lo analizado.
-

Sesión 2: Ejecución Práctica y Análisis de Movimiento

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

- **Docente:** Recuerda la sesión anterior y plantea el objetivo de ejecutar el circuito motor poniendo en práctica la coordinación y precisión.
- **Estudiantes:** Formulan dudas y se preparan para la actividad física.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Ejecución guiada del circuito motor

- **Objetivo:** Ejecutar movimientos motrices con coordinación y precisión.
- **Instrucciones:** Los estudiantes recorren el circuito en grupos pequeños (3-4), cumpliendo con cada estación según las instrucciones. Se enfatiza la atención y la correcta ejecución.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes, rotando estaciones.
- **Producto:** Registro de tiempos y observación de ejecución.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Observa, toma notas, proporciona indicaciones para mejorar precisión y coordinación.

Actividad 2: Resolución de problemas motrices

- **Objetivo:** Identificar dificultades y generar soluciones motrices.
- **Instrucciones:** En grupos, discuten qué dificultades encontraron y proponen ajustes o técnicas para superar obstáculos en el circuito.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Lista de estrategias de mejora en pizarra o ficha.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la discusión con preguntas como: "¿Qué alteraría su ejecución para mejorar la precisión?"

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Resumen oral grupal sobre las soluciones propuestas.
 - **Reflexión metacognitiva:**
 - ¿Qué estación del circuito fue la más desafiante y por qué?
 - ¿Cómo me sentí al intentar corregir errores durante la actividad?
 - **Retroalimentación:** Comentarios del docente sobre la participación y soluciones creativas.
 - **Transferencia:** Preparación para diseñar ajustes en el circuito en la próxima sesión.
-

Sesión 3: Diseño y Personalización del Circuito Motor

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

- **Docente:** Recapitula las ejecuciones anteriores y plantea el desafío de esta sesión: diseñar modificaciones al circuito para mejorar la experiencia motriz.
- **Estudiantes:** Se motivan y organizan en grupos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Análisis crítico y propuesta de diseño

- **Objetivo:** Utilizar conocimientos previos para construir nuevos aprendizajes y tomar decisiones en el diseño motor.
- **Instrucciones:** Cada grupo revisa el circuito original y, basándose en experiencias previas, propone modificaciones para aumentar la dificultad o mejorar la coordinación y precisión.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Plano o esquema modificado del circuito con justificación escrita.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Pregunta guía: "¿Qué movimientos añadieron o ajustaron? ¿Cómo contribuyen a los objetivos motrices?"

Actividad 2: Presentación y discusión crítica

- **Objetivo:** Argumentar y defender propuestas de diseño usando criterios propios.
- **Instrucciones:** Cada grupo expone su diseño y recibe preguntas y comentarios de sus pares.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Debate y retroalimentación grupal.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Modera y enfatiza la importancia del pensamiento crítico.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Mapa mental colectivo en pizarra con aspectos clave del diseño motriz.
 - **Reflexión metacognitiva:**
 - ¿Qué criterios usé para modificar el circuito?
 - ¿Cómo influye el diseño en la ejecución motriz?
 - **Retroalimentación:** Comentarios del docente sobre creatividad y fundamentación.
 - **Transferencia:** Anuncio de la puesta en práctica del circuito modificado en la siguiente sesión.
-

Sesión 4: Ejecución y Evaluación del Circuito Modificado

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

- **Docente:** Repasa los diseños y objetivos del circuito modificado, enfatizando la importancia de la precisión y coordinación.
- **Estudiantes:** Preparan equipo y espacios para la práctica.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Ejecución del circuito modificado

- **Objetivo:** Ejecutar con control y exactitud el circuito con modificaciones propias o de sus pares.
- **Instrucciones:** Los estudiantes completan el circuito en grupos, registrando tiempos y observando detalles de ejecución.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Registro de tiempo y autoevaluación breve tras la ejecución.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Observa coordinación y precisión, ofrece retroalimentación inmediata.

Actividad 2: Autoevaluación y retroalimentación grupal

- **Objetivo:** Evaluar desempeño personal y del grupo, promoviendo la autoestima y confianza.
- **Instrucciones:** Completar ficha de autoevaluación y compartir percepciones en grupo.
- **Organización:** Individual y grupos pequeños.
- **Producto:** Fichas de autoevaluación y discusión.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilita diálogo y fomenta respeto en la comunicación.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Resumen colectivo de aprendizajes motrices y sociales.
- **Reflexión metacognitiva:**
 - ¿Cómo afectó mi confianza la ejecución del circuito?
 - ¿Qué aprendí sobre trabajar en equipo durante la actividad?
- **Retroalimentación:** Comentarios positivos del docente resaltando avances.
- **Transferencia:** Preparación para análisis de aplicaciones prácticas en la próxima sesión.

Sesión 5: Aplicaciones Prácticas y Contextualización Crítica

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

- **Docente:** Introduce la sesión con un caso real donde el circuito motor es aplicado para rehabilitación o entrenamiento deportivo.
- **Estudiantes:** Analizan y formulan preguntas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Estudio de caso crítico

- **Objetivo:** Comprender y analizar un contexto crítico donde la ejecución motriz es fundamental.
- **Instrucciones:** En grupos, leen un caso breve y discuten cómo el circuito motor puede ser adaptado para esa población o situación.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Informe breve con propuestas de adaptación.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Orienta preguntas como: "¿Qué criterios considerarían para adaptar el circuito? ¿Qué beneficios se esperan?"

Actividad 2: Debate y toma de decisiones

- **Objetivo:** Argumentar con criterios propios y tomar decisiones basadas en información previa.
- **Instrucciones:** Presentan sus propuestas y participan en debate moderado para seleccionar la mejor adaptación.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Decisión consensuada y justificación escrita.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilita el debate y promueve respeto y escucha activa.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Mapa conceptual colectivo con aplicaciones prácticas del circuito motor.
- **Reflexión metacognitiva:**
 - ¿Cómo influye el contexto en el diseño y ejecución del circuito?
 - ¿Qué aprendí sobre la toma de decisiones en equipo?

- **Retroalimentación:** Comentarios del docente sobre análisis crítico y participación.
 - **Transferencia:** Preparación para la evaluación sumativa final en la siguiente sesión.
-

Sesión 6: Evaluación Integral y Reflexión Final

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

- **Docente:** Explica la dinámica de evaluación integral que combinará aspectos cognitivos, motrices y sociales.
- **Estudiantes:** Se organizan y aclaran dudas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Ejecución evaluativa del circuito motor

- **Objetivo:** Demostrar dominio en la ejecución coordinada y precisa del circuito.
- **Instrucciones:** Cada estudiante realiza el circuito individualmente, con observación directa del docente y pares.
- **Organización:** Individual con apoyo de pares para observación.
- **Producto:** Registro de desempeño motor mediante lista de cotejo.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Evalúa coordinación, precisión, atención y resolución de problemas.

Actividad 2: Reflexión y autoevaluación final

- **Objetivo:** Evaluar el aprendizaje integral y fortalecer la autoestima y motivación.
- **Instrucciones:** Completar cuestionario de autoevaluación con preguntas específicas y compartir conclusiones en parejas.
- **Organización:** Individual y parejas.
- **Producto:** Cuestionarios y síntesis oral.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilita diálogo, ofrece retroalimentación personalizada.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Resumen grupal de aprendizajes y logros evidenciados durante el plan.
- **Reflexión metacognitiva:**
 - ¿En qué mejoré más durante estas sesiones?
 - ¿Cómo aplicaré estas habilidades en mi futuro profesional?

- **Retroalimentación:** Comentarios finales del docente, reconocimiento del esfuerzo y entrega de pautas para mejora continua.
- **Transferencia:** Invitación a diseñar futuros circuitos y aplicarlos en prácticas profesionales.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1, durante la activación de conocimientos previos para conocer el nivel inicial.
- **Formativa:** Sesiones 2 a 5, mediante observación directa, autoevaluación, discusión grupal y resolución de problemas.
- **Sumativa:** Sesión 6, evaluación integral de ejecución motriz y reflexión final.

Criterios de evaluación vinculados a objetivos:

- Atención y concentración durante actividades prácticas y discusiones (Objetivo 1).
- Comprensión y explicación de instrucciones y conceptos motrices (Objetivo 2).
- Capacidad para identificar problemas motores y proponer soluciones (Objetivo 3).
- Participación respetuosa y cooperativa en trabajo en equipo (Objetivo 4).
- Reflexión crítica y autoevaluación que evidencien autoestima y confianza motriz (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa de ejecución motriz.
- Rúbrica para evaluación de presentaciones y propuestas.
- Fichas y cuestionarios de autoevaluación.
- Registro anecdótico y notas del docente durante discusiones.

Evidencias de aprendizaje:

- Listas y esquemas de análisis del circuito motor.
- Registros de ejecución y tiempos en el circuito.
- Propuestas de diseño y modificaciones fundamentadas.
- Fichas de autoevaluación y reflexiones escritas.
- Participación activa en debates y trabajo colaborativo.