

¡Actívate y Descubre tus Capacidades Físicas!

Educación Física | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria (6-11 años) aprendan sobre las capacidades físicas fundamentales: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación. A través de actividades divertidas y retos reales, los alumnos identificarán y explorarán cada capacidad física, comprendiendo su importancia para la salud, el bienestar y las actividades diarias. Además, desarrollarán habilidades para mejorar estas capacidades a través de ejercicios y juegos, promoviendo un estilo de vida activo y saludable. La relevancia del tema radica en que las capacidades físicas no solo facilitan la práctica deportiva, sino que también ayudan a realizar tareas cotidianas con mayor facilidad y seguridad, como cargar objetos, correr para alcanzar el autobús o mantener el equilibrio al caminar. Conectar estos aprendizajes con su vida real motiva a los estudiantes a cuidarse y a descubrir lo que su cuerpo puede lograr, fomentando una actitud positiva hacia la actividad física y el trabajo en equipo.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir las diferentes capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación.
- Participar activamente en actividades físicas que promuevan el desarrollo de cada capacidad física.
- Analizar cómo las capacidades físicas influyen en las actividades diarias y en la práctica de deportes.
- Crear estrategias personales para mejorar sus capacidades físicas a través del juego y el ejercicio.
- Colaborar en equipo para resolver retos físicos utilizando sus capacidades de manera creativa.

Recursos Necesarios

- Conos o marcadores (20 unidades).
- Cuerdas de saltar (al menos 5).
- Pelotas pequeñas y medianas (10 unidades).
- Colchonetas o tapetes para estiramientos (10 unidades).
- Tarjetas con nombres e imágenes de capacidades físicas (5 sets).
- Cronómetro o temporizador digital.
- Carteles o láminas explicativas sobre capacidades físicas.
- Espacio amplio al aire libre o gimnasio.
- Lista de cotejo para observación docente.
- Audio con música motivacional para calentamiento y juegos.

Requisitos Previos

- Haber participado en actividades básicas de educación física (correr, saltar, lanzar).
- Conocimientos previos sobre la importancia del ejercicio para la salud.
- Habilidades básicas motrices: caminar, correr, saltar y lanzar con cierto control.
- Capacidad para seguir instrucciones simples y trabajar en equipo.

Actividades

Sesión 1: ¡Conociendo mis Capacidades Físicas!

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Hoy vamos a descubrir qué son las capacidades físicas y por qué son importantes para mover nuestro cuerpo y realizar actividades divertidas y cotidianas.

Activación de conocimientos previos:

Docente: "Vamos a jugar 'Simón dice' pero con movimientos: 'Simón dice salta', 'Simón dice corre en el lugar'. ¿Quién puede seguir los movimientos más rápido?"

Estudiantes: Siguen las indicaciones y se mueven.

Motivación y enganche:

Docente: "¿Sabían que cuando corren rápido o saltan alto están usando diferentes 'superpoderes' de su cuerpo? Hoy vamos a aprender cuáles son para convertirnos en súper atletas."

Contextualización:

Docente: "Estas capacidades nos ayudan a jugar, correr con amigos, cargar cosas en casa y sentirnos más fuertes y saludables." **Estudiantes:** Comentan ejemplos de su vida diaria donde usan fuerza, velocidad o coordinación.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta tarjetas con imágenes y nombres de las capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación. Explica brevemente con ejemplos sencillos y pregunta a los niños si las han usado alguna

vez.

Actividad 1: "Caza de Capacidades"

- **Objetivo:** Identificar las capacidades físicas básicas.
- **Instrucciones:** El docente coloca las tarjetas en diferentes puntos del espacio. Los niños en grupos de 4 deberán correr y recoger una tarjeta, luego explicar con sus palabras qué capacidad representa y dar un ejemplo de actividad que la use.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Explicaciones orales y tarjetas recolectadas.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Observa la participación, formula preguntas como "¿Cómo usas esa capacidad en tu juego favorito?" y apoya a quienes tengan dudas.

Actividad 2: Circuito de Capacidades

- **Objetivo:** Experimentar físicamente cada capacidad.
- **Instrucciones:** El docente organiza un circuito con estaciones: saltar la cuerda (resistencia), lanzar pelotas (coordinación), flexiones de brazos contra la pared (fuerza), carreras cortas (velocidad) y estiramientos (flexibilidad). Los grupos rotan cada 5 minutos.
- **Organización:** Grupos de 4, rotativos.
- **Producto:** Participación activa en estaciones y registro oral de sensaciones.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Motiva, corrige posturas y hace preguntas como "¿Cuál estación te gustó más y por qué?".

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Proponerles que creen una pequeña demostración en grupo para explicar una capacidad física a sus compañeros.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: Asignar un compañero guía y simplificar instrucciones, además de ofrecer apoyo físico o verbal.

Transición: El docente reúne a todos y pregunta: "¿Qué aprendimos hoy sobre las capacidades físicas? Mañana usaremos lo que descubrimos para resolver un reto juntos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

En círculo, cada estudiante dice en voz alta una capacidad física y un ejemplo de cuándo la usa en su vida.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué capacidad física te gustó más conocer hoy?
- ¿Cómo crees que puedes usar estas capacidades en tu día a día?
- ¿Qué te gustaría mejorar para sentirte más fuerte o rápido?

Retroalimentación:

El docente felicita la participación, destaca ejemplos creativos y corrige con palabras amables cualquier confusión.

Transferencia:

Invita a los estudiantes a observar durante la semana en casa o en el recreo cuándo usan alguna capacidad física y contarlo en la próxima sesión.

Sesión 2: Desafiando mis Capacidades Físicas**Fase de Inicio**

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Vamos a recordar lo que aprendimos y prepararnos para un reto donde usaremos nuestras capacidades físicas para trabajar en equipo.

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Quién recuerda cuáles son las capacidades físicas que vimos? Vamos a nombrarlas juntos y a dar un ejemplo rápido."

Estudiantes: Participan nombrando y preguntando dudas.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un cartel con el reto: "¡Crear un juego en equipo donde usen al menos tres capacidades físicas para ganar puntos!"

Contextualización:

Docente: "Este reto nos ayudará a pensar cómo aplicar lo que aprendimos y a divertirnos con nuestros amigos."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica que en grupos diseñarán un juego que combine actividades para trabajar fuerza, velocidad y coordinación, usando los materiales disponibles.

Actividad 1: Diseño Creativo de Juego

- **Objetivo:** Crear un juego que incluya al menos tres capacidades físicas.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, los estudiantes piensan en reglas y actividades usando conos, cuerdas y pelotas. Deben asegurarse de incluir movimientos para fuerza, velocidad y coordinación.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Plan escrito o dibujado del juego con reglas y actividades.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Facilita ideas, formula preguntas para guiar: "¿Cómo usará la velocidad el jugador? ¿Qué actividad necesita fuerza? ¿Cómo asegurarán que todos participen?"

Actividad 2: Prueba y Ajuste del Juego

- **Objetivo:** Evaluar y mejorar el juego diseñado.
- **Instrucciones:** Cada grupo presenta su juego a otro grupo que lo prueba. Luego, intercambian retroalimentación para mejorar.
- **Organización:** Parejas de grupos.
- **Producto:** Retroalimentación escrita o verbal y ajustes en el juego.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Observa la interacción, fomenta el respeto y la escucha activa, pregunta: "¿Qué parte les gustó más? ¿Qué cambiarían para hacerlo más divertido o desafiante?"

Diferenciación:

- Para estudiantes rápidos: Proponer que integren una capacidad física adicional o creen un nombre y lema para su juego.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: Acompañamiento en la organización y simplificación de reglas.

Transición: El docente invita a preparar todo para la próxima sesión en la que jugarán los juegos creados.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

En plenaria, cada grupo dice cuál capacidad física creen que es más importante en su juego y por qué.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendiste sobre las capacidades físicas al diseñar tu juego?
- ¿Cómo ayudaste a tu equipo para que el juego funcione?
- ¿Qué te gustaría mejorar para la próxima vez?

Retroalimentación:

El docente reconoce el esfuerzo creativo y la colaboración, sugiriendo mejoras positivas.

Transferencia:

Recordar que la práctica regular ayuda a mejorar las capacidades físicas para jugar mejor y estar más saludables.

Sesión 3: ¡A Jugar y Usar las Capacidades!

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Vamos a poner a prueba los juegos que diseñaron y a usar nuestras capacidades físicas para divertirnos y aprender juntos.

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Qué recuerdan que deben usar en sus juegos para ganar? ¿Qué capacidades físicas?"

Estudiantes: Responden recordando fuerza, velocidad, coordinación, etc.

Motivación y enganche:

Docente: "¡Hoy es el día para demostrar lo que han creado y cómo mejoraron sus capacidades!"

Contextualización:

Docente: "Jugar les ayudará a entender la utilidad de sus movimientos y a disfrutar al máximo el ejercicio."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad principal: Juego en equipos

- **Objetivo:** Aplicar y practicar las capacidades físicas en situaciones lúdicas y colaborativas.
- **Instrucciones:** Cada grupo organiza su espacio y explica brevemente su juego al resto. Luego, todos rotan para jugar los diferentes juegos diseñados.
- **Organización:** Grupos de 4, juegos rotativos.
- **Producto:** Participación activa y disfrute del juego.

- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Observa la aplicación de capacidades físicas, fomenta el juego limpio, corrige técnicas y motiva a los estudiantes a respetar reglas y compañeros.

Diferenciación:

- Para estudiantes que avanzan rápido: Proponer que ayuden a explicar reglas o actúen como árbitros en algunos juegos.
- Para estudiantes que requieren apoyo: Permitir pausas cortas y apoyo de compañeros o docente para participar activamente.

Transición: El docente reúne a todos para compartir qué juegos les gustaron más y qué capacidades usaron con mayor facilidad o dificultad.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Ronda rápida donde cada niño dice su juego favorito y la capacidad física que más usó.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál capacidad física crees que mejoraste jugando?
- ¿Qué fue lo más divertido y lo más difícil de usar tu cuerpo?
- ¿Cómo te sentiste trabajando en equipo?

Retroalimentación:

El docente celebra los logros físicos y sociales, destacando la importancia de seguir moviéndose y jugando.

Transferencia:

Invita a practicar estos movimientos en casa o en el recreo para seguir mejorando.

Sesión 4: Mi Plan para Fortalecer mis Capacidades Físicas

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Hoy vamos a reflexionar sobre lo aprendido y crear un plan personal para seguir mejorando nuestras capacidades físicas.

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Qué capacidades físicas recuerdan? ¿Cuál les gustaría fortalecer más y por qué?"

Estudiantes: Comparten sus ideas y experiencias.

Motivación y enganche:

Docente: "Cada uno puede ser su propio entrenador y superhéroe. Vamos a diseñar juntos cómo hacerlo."

Contextualización:

Docente: "Esto nos ayudará a tener un cuerpo más fuerte, rápido y sano para todas nuestras actividades."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad: Creación de mi Plan Personal de Capacidades Físicas

- **Objetivo:** Diseñar un plan sencillo para mejorar una o más capacidades físicas.
- **Instrucciones:** Cada niño recibe una hoja con un formato sencillo para escribir o dibujar:
 - Capacidad física a mejorar.
 - Actividades que realizará (ejemplo: saltar la cuerda, correr, estiramientos).
 - Cuándo y dónde practicará (en casa, en el parque, en la escuela).
 - Cómo sabrá que está mejorando (por ejemplo: saltar más veces, correr más rápido).
- **Organización:** Individual con apoyo del docente.
- **Producto:** Plan personal escrito o ilustrado.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Apoya con preguntas guía, ayuda a escribir o dibujar, motiva y revisa planes para asegurar que sean realistas y divertidos.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Pueden crear un cartel motivacional para compartir su plan con la clase.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: Trabajo en parejas o con ayuda del docente para completar el plan.

Transición: El docente explica que en casa podrán compartir su plan con su familia para que los apoyen y que en la escuela continuarán practicando juntos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Cada niño comparte en voz alta una parte de su plan y qué capacidad quiere mejorar.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Por qué elegiste esa capacidad física para mejorar?
- ¿Cómo crees que te sentirás cuando mejores esa capacidad?
- ¿Qué harás para no olvidar tu plan?

Retroalimentación:

El docente reconoce el compromiso y anima a continuar en el camino del cuidado del cuerpo.

Transferencia:

Motiva a los estudiantes a compartir su plan con sus familias y a invitar a amigos a moverse juntos.

Evaluación

Tipo de evaluación: La evaluación es formativa y se realiza durante toda la secuencia didáctica, especialmente en las fases de desarrollo y cierre de cada sesión.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente las capacidades físicas básicas (Sesión 1).
- Participa activamente en actividades que desarrollan las capacidades físicas (Sesiones 1, 2 y 3).
- Analiza y explica cómo las capacidades físicas se aplican en actividades y juegos (Sesiones 1 y 2).
- Diseña y aplica un plan personal para mejorar sus capacidades físicas (Sesión 4).
- Colabora efectivamente en equipo durante la resolución de retos y juegos (Sesiones 2 y 3).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa del desempeño en actividades físicas.
- Registro anecdótico del docente sobre participación y colaboración.
- Rúbrica sencilla para evaluar el plan personal de capacidades físicas (claridad, realismo, creatividad).
- Autoevaluación y coevaluación mediante preguntas guiadas en las reflexiones.
- Evidencias de aprendizaje recogidas: tarjetas explicativas, productos de actividades grupales, plan personal escrito o ilustrado y participación en juegos.