

¡Con energía y en movimiento! Desarrollo de resistencia y habilidades motrices en deportes

Educación Física | Deporte | Design Thinking

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de primaria comprendan y desarrollen diferentes componentes de la resistencia física, como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad, mediante la práctica de actividades deportivas y ejercicios variados. Además, se busca que los niños aprendan a aplicar los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para mejorar su condición física de forma progresiva y saludable.

Los estudiantes explorarán habilidades motrices básicas y específicas en deportes de oposición y colaboración, fomentando no solo su desarrollo físico, sino también la participación activa en su comunidad escolar y entorno. Este aprendizaje es muy relevante porque promueve hábitos saludables, aumenta la energía y el bienestar, y fortalece valores como el trabajo en equipo y la organización de actividades deportivas.

Además, mediante la metodología Design Thinking, los niños serán protagonistas de su aprendizaje, reflexionarán sobre sus preferencias, idearán y prototiparán formas de promover la actividad física en su entorno, desarrollando así competencias para toda la vida.

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad aplicando los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio.
- Controlar habilidades motrices básicas y aplicarlas en al menos un deporte de oposición o colaboración.
- Participar activamente en la organización y promoción de actividades físicas y deportivas en la comunidad escolar.
- Crear estrategias para motivar la práctica regular de actividad física en su entorno, como elaborar afiches o diarios murales.

Recursos Necesarios

- Balones (3-4 unidades) para deportes de equipo (fútbol, básquetbol o similar).
- Conos o marcadores para delimitación de espacios (8-10 unidades).
- Cuerdas para saltar (cantidad según número de estudiantes).
- Colchonetas o tapetes para ejercicios de flexibilidad y fuerza (al menos 5).
- Cartulinas, marcadores, pegamento y tijeras para elaboración de afiches.
- Reproductor de música y lista de reproducción con canciones motivadoras.

- Diario mural o espacio en pared para colocar afiches.
- Reloj o cronómetro.
- Espacio amplio al aire libre o gimnasio escolar.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de movimientos motrices (correr, saltar, lanzar, atrapar).
- Experiencias previas participando en juegos y actividades deportivas simples.
- Habilidades sociales para trabajar en equipo y respetar turnos.
- Comprensión de reglas básicas en juegos y deportes colectivos.

Actividades

Sesión 1: ¡Vamos a activar nuestro cuerpo y descubrir la resistencia!

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Que los estudiantes comprendan qué es la resistencia física y por qué es importante para jugar y estar sanos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente dice:** "¿Quién puede contarme qué cosas hacemos cuando corremos y jugamos en el recreo? ¿Sienten que se cansan rápido o pueden seguir jugando mucho tiempo?"
- **Estudiantes responden y comparten experiencias breves.**

Motivación y enganche:

- **Docente muestra un dato curioso:** "¿Sabían que nuestro corazón es como un músculo que se hace más fuerte cuando corremos y jugamos seguido? ¡Y eso nos ayuda a correr más rápido y por más tiempo!"
- **Estudiantes escuchan atentos y animados.**

Contextualización:

- **Docente explica:** "Hoy vamos a hacer juegos y ejercicios que nos ayudarán a tener más energía y resistencia para divertirnos más en el recreo y al jugar deportes con amigos."
- **Estudiantes se preparan para participar en las actividades.**

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

El docente introduce los conceptos básicos de resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad y flexibilidad mediante preguntas y demostraciones cortas. Se explica la importancia de la frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio usando ejemplos sencillos y visuales.

Actividad 1: Circuito de resistencia y habilidades motrices

- **Objetivo:** Desarrollar resistencia cardiovascular y fuerza muscular aplicando diferentes ejercicios.
- **Instrucciones:**
 - El docente organiza a los estudiantes en grupos pequeños (4-5 alumnos).
 - Se establecen 4 estaciones: correr alrededor de conos, saltar la cuerda, lanzar y atrapar balón, ejercicios de fuerza (sentadillas y flexiones adaptadas).
 - Cada estación dura 6 minutos, con 2 minutos de descanso y cambio de estación.
 - El docente explica la importancia de mantener una intensidad moderada y escuchar su cuerpo.
- **Organización:** Grupos pequeños rotativos.
- **Producto:** Participación activa y observación de desempeño.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Supervisar técnica, motivar, corregir posturas y fomentar el esfuerzo constante.

Actividad 2: Juego de persecución para velocidad y resistencia

- **Objetivo:** Mejorar la velocidad y resistencia cardiovascular a través de un juego lúdico.
- **Instrucciones:**
 - El docente explica las reglas del juego "La mancha" o "Pato, pato, ganso".
 - Los estudiantes juegan por rondas de 5 minutos, descansando 2 minutos entre rondas.
 - Se invita a los estudiantes a aumentar progresivamente la rapidez manteniendo control.
- **Organización:** Grupo completo.
- **Producto:** Participación en el juego y control de esfuerzo.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Vigilar seguridad, motivar y guiar la progresión del ritmo.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes o se cansan rápido: ofrecer tareas más suaves como estiramientos o caminar lentamente durante descansos.
- Para estudiantes con alta energía: motivar a mantener intensidad adecuada y fomentar liderazgo en equipos.

Transición:

Al concluir el juego, el docente guía a los estudiantes a sentarse en círculo para compartir cómo se sintieron y prepara para la fase de cierre.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente indica:** "Vamos a decir en voz alta tres cosas que aprendimos hoy sobre cómo nuestro cuerpo se vuelve más fuerte y resistente."
- **Estudiantes participan y resumen ideas claves.**

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué ejercicios te gustaron más y por qué?
- ¿Cómo te sentiste cuando corriste mucho tiempo?
- ¿Crees que hacer estos ejercicios te ayudará a jugar mejor con tus amigos?

Retroalimentación:

El docente ofrece comentarios positivos, reconoce el esfuerzo y señala mejoras observadas.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a practicar alguno de los ejercicios en casa o en el patio con su familia para seguir mejorando.

Tarea o reto:

Elaborar un pequeño dibujo o frase sobre la importancia de moverse y hacer ejercicio para compartir en la próxima sesión.

Sesión 2: Profundizando en habilidades motrices y principios del ejercicio

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar lo aprendido y presentar el objetivo de controlar habilidades motrices en deportes, aplicando principios de ejercicio para mejorar resistencia y rendimiento.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente pregunta:** "¿Quién recuerda qué es la resistencia? ¿Qué hicieron la vez pasada para ejercitar su cuerpo?"

- **Estudiantes responden y comparten sus dibujos o frases como recuerdo.**

Motivación y enganche:

- **Docente dice:** "Hoy vamos a jugar un deporte donde pondremos en práctica lo que aprendimos, controlando nuestras habilidades y cuidando nuestro cuerpo para no cansarnos rápido."

Contextualización:

- **Docente explica:** "Cuando jugamos en equipo, usar bien nuestro cuerpo y tener resistencia nos ayuda a divertirnos más y jugar mejor."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce un deporte de oposición/colaboración (ejemplo: fútbol o básquetbol) con énfasis en habilidades motrices específicas y principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para mejorar resistencia y fuerza.

Actividad 1: Taller de habilidades motrices específicas

- **Objetivo:** Controlar habilidades motrices básicas y específicas del deporte elegido.
- **Instrucciones:**
 - El docente divide a los estudiantes en grupos y explica ejercicios para pasar, driblar y controlar el balón.
 - Cada grupo practica 10 minutos cada habilidad, con retroalimentación constante.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Demostración de habilidades motrices controladas.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Observar técnica, corregir movimientos y alentar.

Actividad 2: Partido corto aplicando principios de ejercicio

- **Objetivo:** Aplicar frecuencia, intensidad y duración en un juego real.
- **Instrucciones:**
 - Se organiza un partido de 15 minutos con pausas controladas para recuperación.
 - El docente indica la frecuencia de juego y momentos para hidratarse y descansar.
- **Organización:** Grupos equipos.
- **Producto:** Participación activa y control de esfuerzo.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Supervisar la intensidad, promover recuperación y seguridad.

Diferenciación:

- Estudiantes que requieren apoyo pueden realizar ejercicios adaptados o de menor intensidad en el mismo espacio.
- Estudiantes avanzados pueden asumir roles de liderazgo o ayuda en la organización del juego.

Transición:

Se realiza una breve charla en círculo para compartir sensaciones y preparar el cierre reflexivo.

Fase de Cierre**Tiempo estimado: 5 minutos****Síntesis:**

- **Docente pregunta:** "¿Qué principios de ejercicio usaron hoy para jugar mejor? ¿Cómo ayudaron a que no se cansaran rápido?"
- **Estudiantes responden y resumen ideas clave.**

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo te ayudaron las pausas y descansos durante el juego?
- ¿Qué habilidad motriz te gustaría mejorar y por qué?
- ¿Qué harás para practicar estos ejercicios en casa o con tus amigos?

Retroalimentación:

El docente felicita el esfuerzo, destaca avances y sugiere áreas para mejorar.

Transferencia:

Se anima a los estudiantes a invitar a familiares o amigos a practicar juntos y a pensar en cómo promover la actividad física en la escuela.

Tarea o reto:

Preparar una idea para un afiche o mural que motive a otros niños a hacer deporte y mantenerse activos.

Sesión 3: ¡Promovamos juntos la actividad física en nuestra comunidad!**Fase de Inicio****Tiempo estimado: 10 minutos****Propósito de la sesión:**

Integrar lo aprendido para diseñar estrategias que promuevan la actividad física y deportiva en la comunidad escolar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente pregunta:** "¿Qué ejercicios y juegos disfrutaste más? ¿Por qué crees que es bueno moverse todos los días?"
- **Estudiantes comparten respuestas y sus dibujos o afiches previos.**

Motivación y enganche:

- **Docente plantea un reto:** "Hoy vamos a crear algo para que todos quieran jugar y moverse más, ¿están listos para ser promotores de la salud?"

Contextualización:

- **Docente explica:** "Promover la actividad física es ayudar a que más personas se sientan bien y felices, y juntos podemos hacerlo con nuestras ideas."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se explica brevemente qué son estrategias de promoción y cómo pueden diseñar afiches o diarios murales para invitar a otros a hacer ejercicio.

Actividad 1: Lluvia de ideas y diseño de afiches

- **Objetivo:** Crear estrategias visuales para promover la actividad física.
- **Instrucciones:**
 - Los estudiantes se reúnen en grupos de 3-4.
 - Discuten qué mensajes y dibujos pueden motivar a sus compañeros a hacer deporte.
 - Diseñan y elaboran afiches con materiales proporcionados.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Afiches creativos y mensajes motivadores.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar materiales, guiar ideas, promover participación igualitaria.

Actividad 2: Presentación y colocación de afiches en diario mural

- **Objetivo:** Comunicar y compartir las ideas de promoción con la comunidad escolar.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta brevemente su afiche al resto de la clase.
 - Juntos colocan los afiches en un diario mural o espacio visible en la escuela.
- **Organización:** Plenaria y trabajo en equipo.

- **Producto:** Diario mural con afiches motivadores.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Coordinar presentación, apoyar colocación y reforzar mensajes positivos.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden ayudar a otros grupos a mejorar sus mensajes o dibujos.
- Estudiantes que necesitan apoyo pueden trabajar con un compañero o con ayuda del docente para expresar sus ideas.

Transición:

Finalizan la actividad invitando a la reflexión conjunta para cerrar el plan.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- El docente pide que cada estudiante diga una palabra que represente lo que aprendió sobre el ejercicio y la promoción del deporte.
- Se crea un mural con esas palabras o se escribe en la pizarra.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué te gusta más de hacer ejercicio y jugar deportes?
- ¿Cómo puedes ayudar a tus amigos y familia a moverse más?
- ¿Qué aprendiste sobre trabajar en equipo para promover la actividad física?

Retroalimentación:

El docente reconoce la creatividad y compromiso, motivando a continuar con hábitos saludables.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a compartir lo aprendido con su familia y a invitar a otros a unirse a las actividades en la escuela.

Tarea o reto:

Practicar diariamente una actividad física y llevar un diario o dibujo para compartir en próximas clases.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la sesión 1, mediante preguntas y diálogo para conocer experiencias previas.
- **Formativa:** Durante las actividades prácticas en las sesiones 1, 2 y 3, observando técnica, participación, aplicación de principios y trabajo en equipo.
- **Sumativa:** En la sesión 3, a través de la presentación de afiches y la reflexión grupal para valorar comprensión y habilidades.

Criterios de evaluación:

- Demuestra control adecuado de habilidades motrices básicas y específicas durante juegos y ejercicios (objetivo 2).
- Aplica correctamente los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para mejorar la resistencia y fuerza (objetivo 1).
- Participa activamente en la organización y promoción de actividades físicas (objetivo 3).
- Diseña y comunica estrategias efectivas para motivar la actividad física en su comunidad (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa de habilidades motrices y participación.
- Rúbrica sencilla para evaluar afiches y presentaciones (creatividad, claridad del mensaje, trabajo en equipo).
- Autoevaluación y coevaluación mediante preguntas de reflexión al final de cada sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Desempeño en circuitos y juegos que evidencian resistencia y control motriz.
- Participación activa y aplicación de los principios de ejercicio durante actividades físicas.
- Afiches elaborados y presentaciones que muestran comprensión y creatividad.
- Respuestas reflexivas y aportaciones en discusiones grupales.