

Descubriendo juntos: Hábitos saludables para una vida plena

Educación Física | Nutrición y salud | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de secundaria (12-15 años) con el propósito de generar conciencia y conocimiento sobre hábitos de vida saludables, enfatizando la importancia de la alimentación adecuada, actividad física y bienestar integral. A través de la metodología de Aprendizaje Colaborativo, los estudiantes trabajarán en grupos pequeños para construir conocimientos, desarrollar habilidades motrices y sociales, y fomentar la responsabilidad compartida en la búsqueda de una vida sana.

El desconocimiento de hábitos saludables puede afectar el rendimiento académico, la energía diaria y la prevención de enfermedades a largo plazo. Por eso, este plan conecta directamente con situaciones cotidianas que los jóvenes enfrentan, como la elección de alimentos, el tiempo dedicado al ejercicio y la gestión del estrés. Al integrar capacidades individuales y de conjunto, los estudiantes explorarán, experimentarán y reflexionarán para transformar sus decisiones y promover un estilo de vida positivo tanto para ellos como para su comunidad.

Objetivos de Aprendizaje

- Integrar capacidades, habilidades y destrezas motrices para demostrar potencial individual y grupal en actividades físicas relacionadas con la salud.
- Analizar y comparar diferentes hábitos de vida saludable y su impacto en el bienestar personal.
- Diseñar en equipo estrategias sencillas para implementar hábitos saludables en su vida diaria.
- Argumentar y reflexionar sobre la importancia del trabajo colaborativo para alcanzar metas comunes relacionadas con la salud.

Recursos Necesarios

- Salón o espacio amplio para actividades físicas (pista, gimnasio o patio)
- Pelotas pequeñas (una por cada grupo de 4 estudiantes, aprox. 5 pelotas)
- Cartulinas, marcadores, pegamento y tijeras (suficientes para cada grupo)
- Hojas impresas con infografías sobre hábitos saludables (una por estudiante)
- Proyector o pantalla para videos cortos
- Tablet o computadora con acceso a internet para mostrar videos y realizar encuestas rápidas
- Lista de cotejo para observación de actividades motrices y colaborativas
- Cuaderno o bitácora para anotaciones individuales y grupales

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre alimentación y actividad física vistos en cursos anteriores.
- Habilidades para trabajar en equipo y comunicarse con compañeros.
- Experiencia previa en actividades motrices simples como correr, lanzar y atrapar.
- Actitud abierta para participar activamente y respetar opiniones diversas.

Actividades

Sesión 1: Introducción a los hábitos saludables y trabajo en equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a comenzar a descubrir qué son los hábitos de vida saludable y cómo podemos aprender juntos para mejorar nuestra salud y bienestar."

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Quién puede decirme qué cosas hacen para mantenerse saludables?"

- **Estudiantes:** Responden brevemente y comparten ejemplos personales.

Motivación y enganche:

Docente: "¿Sabían que un adolescente que tiene malos hábitos puede sentir menos energía y concentración? Hoy veremos cómo cambiar esto juntos."

Contextualización:

Docente: "Los hábitos saludables no solo nos ayudan a sentirnos bien, sino también a hacer mejor nuestras actividades diarias como estudiar, jugar y convivir con amigos. Vamos a trabajar en equipo para aprender más."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta un video corto (5 min) sobre hábitos saludables que incluye alimentación, ejercicio y descanso. Luego divide la clase en grupos de 4.

Actividades de aprendizaje activo:

1. Tormenta de ideas grupal

- **Objetivo:** Analizar y compartir conocimientos sobre hábitos saludables.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "En sus grupos, discutan y escriban en una cartulina al menos 5 hábitos saludables que conozcan o practiquen."
 - **Estudiantes:** Dialogan y plasman ideas en cartulina.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Cartulina con lista de hábitos
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Observa y formula preguntas para profundizar, como "¿Por qué creen que ese hábito es importante?"

2. Juego motriz "Pasos saludables"

- **Objetivo:** Integrar habilidades motrices y trabajo en equipo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Cada grupo formará una fila. Cuando diga 'saludable', avanzarán con pasos largos; cuando diga 'no saludable', retrocederán con pasos cortos. El equipo que llegue primero a la meta gana."
 - **Estudiantes:** Ejecutan la actividad respetando turnos y apoyándose mutuamente.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Participación activa y cooperación motriz
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Motiva y corrige posturas o formas de moverse para mejorar destrezas.

3. Elaboración de cartel grupal

- **Objetivo:** Diseñar una estrategia visual para difundir hábitos saludables.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Usando las ideas de la tormenta, creen un cartel llamativo para promover hábitos saludables entre sus compañeros."
 - **Estudiantes:** Trabajan en equipo para diseñar y decorar el cartel.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Cartel grupal
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Apoya con materiales y sugerencias creativas.

Diferenciación:

- **Para quienes terminan antes:** Pueden ayudar a otro grupo o preparar preguntas para compartir en la síntesis.
- **Para quienes necesitan apoyo:** Reciben apoyo directo del docente o un compañero guía para organizar ideas.

Transición:

Docente: "Ahora que conocen más sobre hábitos saludables y han trabajado en equipo, en la próxima sesión exploraremos cómo poner en práctica estas ideas en nuestra vida diaria."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: "Cada grupo comparte una idea clave de su cartel. Vamos a hacer un resumen en el pizarrón con las 3 ideas más importantes."

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué nuevo aprendí hoy sobre hábitos saludables?
- ¿Cómo me sentí trabajando en equipo con mis compañeros?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar un hábito en mi vida?

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación, resalta el trabajo colaborativo y puntualiza ideas sobresalientes del día.

Transferencia:

Docente: "Para la siguiente sesión, piensen en un hábito que quieran mejorar y cómo pueden lograrlo con ayuda de sus amigos o familia."

Sesión 2: Explorando hábitos saludables en nuestra vida diaria

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a identificar cuáles hábitos saludables tenemos y cuáles podemos mejorar para sentirnos mejor cada día."

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Recuerdan las ideas de los carteles de ayer? ¿Cuál hábito les gustaría practicar más?"

- **Estudiantes:** Comentan brevemente sus reflexiones.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato: "Solo el 30% de los jóvenes realiza actividad física diaria, ¿qué pasaría si tú fueras parte de ese grupo?"

Contextualización:

Docente: "Vamos a analizar qué hábitos saludables tenemos y qué dificultades enfrentamos para adoptarlos."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

1. Autoevaluación grupal de hábitos

- **Objetivo:** Analizar hábitos propios y grupales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Cada grupo recibe una hoja con una tabla para marcar hábitos saludables que practican. Discutan y completen la tabla."
 - **Estudiantes:** Reflexionan y completan la tabla en grupo.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Tabla grupal completada
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita la reflexión con preguntas: "¿Por qué algunos hábitos son difíciles de mantener?"

2. Debate "Retos y soluciones para hábitos saludables"

- **Objetivo:** Argumentar y diseñar soluciones en equipo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Cada grupo elige un reto común y propone soluciones prácticas. Luego exponen sus ideas al grupo grande."
 - **Estudiantes:** Debaten, llegan a acuerdos y presentan soluciones.
- **Organización:** Grupos de 4 y plenaria
- **Producto:** Propuestas escritas y presentadas
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Modera, fomenta respeto y guía para soluciones realistas.

3. Ejercicio motriz "Círculo saludable"

- **Objetivo:** Integrar capacidades motrices y trabajo colaborativo.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Explica y organiza un circuito con estaciones de saltos, lanzamientos y equilibrio que deben completar en grupos apoyándose mutuamente."
- **Estudiantes:** Participan activamente, ayudan y animan a sus compañeros.

- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Ejecución del circuito y cooperación grupal

- **Tiempo:** 15 minutos

- **Rol docente:** Observa desempeño y fomenta colaboración positiva.

Diferenciación:

- **Para quienes terminan antes:** Elaboran preguntas para el debate o ayudan en organización del circuito.
- **Para quienes necesitan apoyo:** Reciben acompañamiento personalizado en la reflexión y actividades motrices.

Transición:

Docente: "Mañana usaremos lo que aprendieron para crear un plan personal y grupal que nos ayude a mejorar nuestros hábitos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: "Cada grupo comparte un reto y una solución. Apuntamos en el pizarrón para recordarlos."

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre mis hábitos y los de mi grupo?
- ¿Cómo puedo apoyar a mis compañeros para mejorar juntos?
- ¿Qué actividad me gustó más y por qué?

Retroalimentación:

Docente: Elogia el análisis profundo y la participación activa.

Transferencia:

Docente: "Piensen en un hábito que quieran incluir en su plan personal para la próxima sesión."

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante el desarrollo (observación directa y coevaluación) y sumativa en la última sesión mediante presentación de plan personal y grupal.

Criterios de evaluación:

- Participa activamente en actividades motrices demostrando coordinación y trabajo en equipo (objetivo 1).
- Analiza y compara hábitos saludables identificando fortalezas y áreas de mejora (objetivo 2).
- Diseña estrategias claras y creativas para promover hábitos saludables en su entorno (objetivo 3).
- Argumenta con respeto y aporta al trabajo colaborativo para alcanzar metas comunes (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación de habilidades motrices y colaboración.
- Rúbrica para evaluar carteles, debates y planes creados.
- Autoevaluación y coevaluación para reflexionar sobre participación y aprendizaje.
- Portafolio con evidencias de actividades grupales e individuales.

Evidencias de aprendizaje:

- Carteles grupales que muestran comprensión de hábitos saludables.
- Tablas y propuestas de solución desarrolladas en equipo.
- Participación activa y coordinada en actividades motrices.
- Presentación final del plan personal y grupal para mejorar hábitos de vida saludable.

Enriquecimientos

Inicio - Contextualizar

Contextualización para la fase de inicio

Imagina que cada día tienes una batería que te da energía para hacer todo lo que te gusta: jugar con tus amigos, estudiar, practicar deportes o simplemente salir a caminar. ¿Qué pasaría si esa batería se agotara rápido o no funcionara bien? Muchas veces, sin darnos cuenta, nuestros hábitos diarios afectan esa "batería" que nos mantiene activos y saludables.

Actualmente, en la vida de muchos jóvenes de tu edad, el tiempo frente a pantallas, la comida rápida y la falta de actividad física son situaciones comunes que pueden hacer que nos sintamos cansados, estresados o con poca energía. Por ejemplo, estudios recientes muestran que más del 60% de los adolescentes no realizan la cantidad recomendada de actividad física semanal y muchos consumen alimentos con poco valor nutricional.

En estas sesiones vamos a descubrir juntos cómo pequeños cambios en nuestros hábitos pueden mejorar nuestra salud y energía. No se trata solo de hacer ejercicio o comer sano, sino también de entender cómo cada acción que tomamos impacta en nuestro bienestar físico y emocional.

Este aprendizaje es importante porque te permitirá integrar tus habilidades y trabajar en equipo para fortalecer tu potencial, no solo individualmente, sino también aprendiendo de y con tus compañeros. Así, estarás mejor preparado para enfrentar los retos diarios con más vitalidad y entusiasmo.

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: "Mapa Mental Colaborativo de Hábitos Saludables"

Duración: 8 minutos

Objetivo de la actividad: Identificar y compartir los conocimientos previos que tienen los estudiantes sobre hábitos de vida saludable, fomentando la colaboración y el trabajo en equipo desde el inicio, conectando con el objetivo de integrar capacidades y habilidades en conjunto.

Desarrollo de la actividad

- **Organización:** Dividir a los estudiantes en grupos pequeños de 4 a 5 integrantes.
- **Materiales:** Hojas grandes de papel bond o rotafolio, marcadores o plumones de colores.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo recibe un papel bond donde en el centro escribirá la frase "Hábitos saludables".
 - En equipo, durante 6 minutos, los estudiantes deberán anotar palabras, ideas o hábitos que ellos relacionen con una vida saludable, conectando conceptos y agrupándolos alrededor del centro, formando un mapa mental grupal.
 - Al finalizar, cada equipo comparte en 1-2 minutos sus ideas principales con el resto de la clase, promoviendo la escucha activa y el respeto por las aportaciones de los demás.

Conexión con el objetivo de aprendizaje

Esta actividad permite que los estudiantes integren sus conocimientos previos y habilidades comunicativas y colaborativas, poniendo a prueba su potencial individual y colectivo para construir un conocimiento compartido sobre hábitos saludables, lo que favorece su aprendizaje y compromiso durante las siguientes sesiones.

Inicio - Diagnostico

Evaluación Diagnóstica Inicial: "Descubriendo juntos: Hábitos saludables para una vida plena"

Duración: 5-10 minutos

Objetivo de la evaluación: Identificar los conocimientos previos de los estudiantes sobre hábitos de vida saludable, así como su percepción y experiencia en actividades físicas y alimentación, para orientar las sesiones posteriores.

Instrucciones para el docente:

- Organizar a los estudiantes en pequeños grupos de 3 a 4 personas para fomentar el aprendizaje colaborativo desde el inicio.
- Entregar a cada grupo una hoja con las preguntas o usar la pizarra para anotar las respuestas de forma colectiva.
- Promover que cada grupo discuta brevemente las preguntas y registre sus respuestas o ideas claves.
- Al final, realizar una puesta en común rápida para que algunos grupos compartan sus respuestas, permitiendo al docente identificar conocimientos y percepciones iniciales.

Preguntas y actividades de la evaluación diagnóstica:

1. **¿Qué entiendes por "hábitos saludables"?**

(Respuesta abierta breve, busca ideas y vocabulario que usan los estudiantes)

2. **Menciona tres acciones que haces o conoces para cuidar tu salud.**

(Ejemplo: alimentación, ejercicio, descanso)

3. **¿Con qué frecuencia realizas alguna actividad física en tu semana? ¿Qué tipo de actividad?**

(Opciones para marcar: Nunca / 1-2 veces / 3 o más veces)

4. **En tu opinión, ¿qué es más importante para estar saludable: la alimentación, el ejercicio o el descanso?**

¿Por qué?

(Respuesta breve para conocer su valoración personal)

5. **¿Has trabajado alguna vez en equipo para aprender o practicar hábitos de salud? ¿Cómo fue esa experiencia?**

(Breve respuesta para promover reflexión sobre el trabajo colaborativo)

Recursos:

- Hojas con preguntas impresas o pizarra y marcadores.
- Reloj o cronómetro para controlar el tiempo.

Notas para el docente:

- Esta evaluación no busca calificar sino conocer el punto de partida de los estudiantes.
- Registrar las respuestas clave para ajustar las dinámicas y contenidos en las siguientes sesiones.
- Fomentar la participación activa y respetuosa de todos los estudiantes.

Inicio - Rubrica

Rúbrica para Evaluar la Participación y Disposición en la Fase de Inicio

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Necesita Mejorar (1 punto)
Participación Activa Contribuye con ideas y preguntas durante la actividad inicial.	Participa constantemente con ideas claras y relevantes, motivando al grupo.	Participa en la mayoría de las actividades con ideas pertinentes.	Participa ocasionalmente, pero sus aportes son limitados o poco claros.	No participa o sus aportes no están relacionados con la actividad.
Disposición para el Trabajo en Equipo Colabora con compañeros demostrando respeto y apertura.	Muestra entusiasmo y cooperación constante con todos los miembros del grupo.	Generalmente coopera y respeta a sus compañeros.	Coopera de forma limitada o con cierta resistencia.	No coopera y muestra actitudes negativas hacia el grupo.

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Necesita Mejorar (1 punto)
Atención y Seguimiento de Instrucciones Escucha y sigue indicaciones para iniciar la actividad.	Sigue todas las instrucciones atentamente y sin necesidad de repetición.	Sigue la mayoría de las instrucciones con mínima ayuda.	Necesita que se le repitan varias veces las instrucciones para seguirlas.	No presta atención o ignora las instrucciones dadas.
Actitud Positiva Muestra interés y motivación hacia la actividad.	Demuestra entusiasmo y motivación constante desde el inicio.	Generalmente muestra interés y actitud positiva.	En ocasiones muestra desinterés o actitud pasiva.	Muestra desinterés o actitud negativa frente a la actividad.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para el Plan de Clase

Los siguientes ejemplos y casos de estudio están diseñados para ser trabajados en equipos durante las 6 sesiones, fomentando la colaboración, la integración de habilidades motrices y la reflexión conjunta sobre hábitos saludables. Son realistas y adaptados a la edad y contexto de estudiantes de secundaria.

Ejemplo Práctico 1: Planificación y Preparación de un Snack Saludable

- En grupos de 4, los estudiantes investigan y planifican un snack saludable que puedan preparar fácilmente en casa o en la escuela.
- Cada grupo presenta su snack, explicando los beneficios nutricionales y cómo contribuye a un estilo de vida saludable.
- **Conexión con el objetivo:** El trabajo en equipo para investigar y presentar fortalece habilidades colaborativas y la integración de conocimientos sobre nutrición.
- **Duración:** 1 sesión (60 minutos)

Ejemplo Práctico 2: Circuito de Ejercicios en Equipo

- **Descripción:** Los estudiantes diseñan y ejecutan un circuito de ejercicios que incluya actividades para desarrollar resistencia, fuerza y coordinación.
- **Actividad:** En equipos, alternan roles como instructores y participantes; al final, reflexionan sobre cómo cada ejercicio contribuye a la salud física.
- **Conexión con el objetivo:** Desarrollan destrezas motrices y trabajo en conjunto para lograr un objetivo común.
- **Duración:** 1 sesión (60 minutos)

Caso de Estudio 1: “El Día a Día de Ana”

- **Contexto:** Ana es una estudiante de 14 años que come comida rápida frecuentemente y pasa mucho tiempo en dispositivos electrónicos.
- **Actividad:** En grupos, analizan las consecuencias de sus hábitos actuales y proponen cambios realistas para mejorar su salud física y mental.
- **Metodología:** Discusión guiada seguida de una lluvia de ideas colaborativa para diseñar un plan de hábitos saludables para Ana.
- **Conexión con el objetivo:** Fomenta el análisis crítico y la integración de capacidades para diseñar soluciones en conjunto.
- **Duración:** 1 sesión (60 minutos)

Caso de Estudio 2: “Equipo en Movimiento”

- **Contexto:** Un equipo de estudiantes quiere mejorar su rendimiento en una competencia deportiva, pero algunos miembros tienen hábitos poco saludables.
- **Actividad:** Los equipos identifican los hábitos que afectan el desempeño y diseñan un plan de acción grupal para mejorar la alimentación, descanso y actividad física.
- **Metodología:** Trabajo colaborativo con roles asignados (líder, investigador, presentador, evaluador).
- **Conexión con el objetivo:** Pone a prueba el potencial individual y grupal para integrar hábitos saludables que impacten en el rendimiento físico.
- **Duración:** 1 sesión (60 minutos)

Ejemplo Práctico 3: Diario de Hábitos Saludables en Equipo

- **Descripción:** Durante una semana, en grupos, los estudiantes registran sus hábitos diarios relacionados con alimentación, ejercicio y descanso.
- **Actividad:** Al final, comparten sus registros y analizan en equipo qué hábitos podrían mejorar y cómo apoyarse mutuamente.
- **Conexión con el objetivo:** Promueve la autoevaluación, la responsabilidad compartida y el fortalecimiento de habilidades sociales.
- **Duración:** 1 sesión para presentación y análisis (60 minutos), seguimiento a lo largo de la semana.

Ejemplo Práctico 4: Creación de una Campaña de Concientización

- **Descripción:** En equipos, diseñan una pequeña campaña (afiches, videos cortos, presentaciones) para promover hábitos saludables entre sus compañeros.
- **Actividad:** Presentan su campaña al grupo, fomentando la participación activa y el debate.
- **Conexión con el objetivo:** Refuerza la colaboración, comunicación y aplicación práctica de conocimientos.
- **Duración:** 1 sesión (60 minutos)

Desarrollo - Evaluar

Herramientas de Evaluación Formativa para el Plan de Clase

Estas herramientas están diseñadas para monitorear el progreso de estudiantes de secundaria (12-15 años) durante las 6 sesiones de 1 hora cada una. Son rápidas de aplicar, promueven la reflexión y permiten valorar tanto el desarrollo individual como el colaborativo, en línea con el objetivo de integrar capacidades, habilidades y destrezas motrices para potenciar el trabajo en conjunto.

1. Rúbrica de Observación para Actividades Colaborativas

Aplicar durante las actividades prácticas en cada sesión para evaluar la participación, colaboración y desempeño motriz.

Criterio	Excelente (3 puntos)	Bueno (2 puntos)	Necesita Mejorar (1 punto)
Participación activa	Participa constantemente y con entusiasmo.	Participa de forma ocasional.	No participa o participa muy poco.
Trabajo en equipo	Colabora, escucha y apoya a sus compañeros.	Colabora pero a veces se distrae o no escucha.	Trabaja de forma individual o genera conflictos.
Destrezas motrices	Realiza las actividades con buena coordinación y control.	Realiza las actividades con algunas dificultades.	Presenta muchas dificultades o no completa la actividad.

Duración: 5 minutos al final de la actividad práctica.

2. Autoevaluación Rápida con Escala de 3 Puntos

Al término de cada sesión, los estudiantes responden brevemente a 3 preguntas para reflexionar sobre su aprendizaje y participación.

- ¿Siento que participé activamente hoy? (Sí / Más o menos / No)
- ¿Aprendí algo nuevo sobre hábitos saludables y destrezas motrices? (Sí / Un poco / No)
- ¿Colaboré bien con mi equipo? (Sí / A veces / No)

Duración: 3 minutos, usando tarjetas de colores o aplicación digital simple.

3. Juego de Preguntas y Respuestas en Equipo

Al finalizar cada dos sesiones, realizar un quiz colaborativo donde cada equipo responde preguntas sobre hábitos saludables y habilidades motrices trabajadas.

- Preguntas cortas y claras, por ejemplo: “¿Por qué es importante el calentamiento antes de hacer ejercicio?”
- Se otorgan puntos al equipo por respuestas correctas y justificaciones breves.
- Permite evaluar comprensión conceptual y trabajo en equipo.

Duración: 10 minutos.

4. Diario de Progreso Colectivo

Un cuaderno o mural donde cada equipo anota al final de cada sesión:

- Una destreza motriz que mejoraron.
- Un hábito saludable que aprendieron o practicaron.
- Un aspecto que pueden mejorar como equipo.

El docente revisa semanalmente para detectar avances y dificultades.

Duración: 5 minutos al final de cada sesión.

5. Mini-demostraciones y Feedback entre Pares

En la última parte de cada sesión, un grupo pequeño muestra una técnica o hábito aprendido, y recibe retroalimentación constructiva de sus compañeros.

- Fomenta la expresión, la autoevaluación y la crítica positiva.
- Docente guía y complementa el feedback.

Duración: 10 minutos.

Resumen

- **Rúbrica de observación:** evalúa desempeño individual y grupal durante actividades.
- **Autoevaluación rápida:** promueve reflexión personal inmediata.
- **Quiz en equipo:** mide comprensión y colaboración.
- **Diario de progreso:** recoge avances y áreas de mejora en equipo.
- **Mini-demostraciones:** fomentan comunicación y evaluación entre pares.

Estas herramientas combinan evaluación continua, reflexión y colaboración, alineadas con la metodología de Aprendizaje Colaborativo y los objetivos del plan.

Desarrollo - Tareas

Tareas Estructuradas para la Fase de Desarrollo

Tarea	Instrucciones	Tiempo Estimado	Producto Esperado	Conexión con Objetivo
-------	---------------	-----------------	-------------------	-----------------------

1. Investigación y Mapa Conceptual sobre Hábitos Saludables	• Formen grupos de 4 estudiantes. • Investigen en libros, revistas o recursos digitales sobre distintos hábitos de vida saludable (alimentación, ejercicio, descanso, higiene). • Elaboren un mapa conceptual en papel o digital que organice estos hábitos y sus beneficios. • Compartan y expliquen su mapa con el grupo para enriquecer el contenido.	1 hora (sesión 1)	Mapa conceptual colectivo que refleje hábitos saludables y sus beneficios	Promueve la integración de conocimientos y trabajo en equipo para organizar información compleja
2. Juego Colaborativo: Circuito de Destrezas Motrices	• En grupos de 4, diseñen un circuito de ejercicios que incluya habilidades motrices básicas (correr, saltar, lanzar, equilibrio). • Cada miembro propone una estación con una tarea motriz. • Prueben el circuito entre todos, ayudándose y corrigiendo de manera colaborativa. • Reflexionen juntos sobre cómo estas destrezas contribuyen a una vida saludable.	1 hora (sesión 2)	Circuito funcional y un informe grupal breve sobre la experiencia y beneficios	Ejercita capacidades motrices y fomenta la cooperación para lograr objetivos comunes

3. Planificación de Menú Saludable en Equipo	• En grupos, elaboren un menú semanal equilibrado considerando los nutrientes básicos. • Usen información investigada previamente para justificar sus elecciones. • Presenten su menú al resto de la clase explicando cómo promueve la salud.	1 hora (sesión 3)	Menú semanal grupal con explicación oral	Integra conocimientos de nutrición y habilidades para planificar en conjunto
4. Taller de Técnicas de Relajación y Respiración	• Un grupo prepara una pequeña demostración de técnicas básicas de relajación y respiración saludable. • Luego, todos practican las técnicas guiados por sus compañeros. • Reflexionen en equipo sobre la importancia del descanso y control del estrés para la salud.	1 hora (sesión 4)	Demostración y práctica grupal, junto con conclusiones escritas en equipo	Fomenta habilidades para el autocuidado y colaboración en el aprendizaje
5. Creación de Carteles Promocionales de Hábitos Saludables	• En equipo, diseñen carteles creativos que promuevan uno o más hábitos saludables. • Usen dibujos, frases motivadoras y datos aprendidos. • Exhiban sus carteles en el aula o pasillos para compartir con toda la escuela.	1 hora (sesión 5)	Carteles colaborativos listos para exhibición	Estimula creatividad, trabajo en equipo y difusión de conocimientos saludables

6. Debate y Evaluación Grupal: ¿Cómo integrar hábitos saludables?	• Dividan la clase en dos grupos para debatir sobre estrategias para incorporar hábitos saludables en la vida diaria. • Cada grupo prepara argumentos y luego se realiza el debate moderado. • Finalmente, elaboren en equipo un compromiso grupal para aplicar lo aprendido.	1 hora (sesión 6)	Registro del debate y compromiso grupal escrito	Desarrolla habilidades de comunicación, pensamiento crítico y compromiso colectivo
--	---	----------------------	---	--

Desarrollo - Rubrica

Rúbrica para Evaluar el Proceso de Aprendizaje: "Descubriendo juntos: Hábitos saludables para una vida plena"

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Necesita Mejorar (1 punto)
Participación activa en actividades grupales	Contribuye consistentemente con ideas y acciones, motivando al grupo y apoyando a sus compañeros.	Participa regularmente y coopera con la mayoría de los compañeros.	Participa sólo cuando se le solicita y de forma limitada.	No participa o interfiere en el trabajo grupal.
Integración de habilidades motrices en actividades	Demuestra dominio y coordinación avanzada al aplicar habilidades motrices, evidenciando mejora constante.	Aplica habilidades motrices con buena coordinación y control.	Aplica habilidades motrices con dificultad y poca coordinación.	No logra aplicar habilidades motrices adecuadamente.
Colaboración para alcanzar objetivos grupales	Se comunica eficazmente, escucha y respeta opiniones, y contribuye a resolver conflictos.	Colabora y respeta las opiniones de los demás con apoyo ocasional en la resolución de conflictos.	Colabora de manera limitada y tiene dificultades para manejar desacuerdos.	No colabora ni respeta las opiniones del grupo, dificultando el trabajo conjunto.

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Necesita Mejorar (1 punto)
Aplicación de conocimientos sobre hábitos saludables	Integra de manera clara y práctica los conceptos de hábitos saludables en las actividades y discusiones.	Aplica los conceptos básicos de hábitos saludables en actividades y discusiones.	Reconoce algunos hábitos saludables pero tiene dificultades para aplicarlos.	No comprende ni aplica conceptos sobre hábitos saludables.
Compromiso y responsabilidad en las tareas asignadas	Cumple puntualmente y con alta calidad todas las tareas, mostrando iniciativa y cuidado.	Cumple con la mayoría de las tareas asignadas con calidad adecuada.	Cumple con algunas tareas pero de forma incompleta o tardía.	No cumple con las tareas asignadas o las realiza de forma insuficiente.

Cierre - Sintetizar

Actividad de Síntesis para la Fase de Cierre: "Nuestro Mapa de Hábitos Saludables"

Duración: 1 hora

Objetivo de la actividad: Consolidar y verificar la integración de conocimientos, habilidades y destrezas motrices relacionadas con hábitos saludables a través de una dinámica grupal que promueva la colaboración y el aprendizaje conjunto.

Desarrollo de la actividad:

- **Organización:** Dividir a los estudiantes en grupos pequeños de 4 a 5 integrantes, manteniendo la heterogeneidad para favorecer el aprendizaje colaborativo.
- **Materiales:** Papel kraft o cartulina grande, colores, marcadores, imágenes recortables (opcional), y espacio para exposición.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo elaborará un “Mapa de Hábitos Saludables” donde integrarán los aprendizajes de las sesiones previas.
 - El mapa debe incluir tres secciones principales:
 - *Hábitos Alimenticios:* Ejemplos de alimentos y prácticas saludables.
 - *Actividad Física:* Ejercicios o destrezas motrices aprendidas.
 - *Hábitos de Bienestar General:* Como descanso, hidratación, y manejo del estrés.
 - Los estudiantes deben ilustrar cada sección con dibujos, palabras clave o recortes, y explicar cómo poner en práctica esos hábitos en su vida diaria.
 - Cada integrante del grupo debe participar activamente aportando ideas y ejemplos, promoviendo la colaboración.

- Para finalizar, cada grupo presentará su mapa ante el resto de la clase, exponiendo sus conclusiones y reflexionando sobre la importancia de integrar esos hábitos para una vida plena.

Verificación del logro de objetivos:

- El docente observará el nivel de participación y colaboración dentro de cada grupo.
- Se evaluará la integración de conocimientos y destrezas motrices reflejada en los mapas y en las presentaciones orales.
- Se fomentará la autoevaluación y coevaluación dentro de los grupos, preguntando a los estudiantes cómo contribuyeron y qué aprendieron.

Resultado esperado: Los estudiantes demostrarán la capacidad de integrar y aplicar en conjunto hábitos saludables, evidenciando tanto la comprensión conceptual como la puesta en práctica de habilidades motrices en un contexto colaborativo.

Cierre - Reflexionar

Preguntas de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- ¿Qué hábitos saludables aprendimos en estas sesiones que crees que son más fáciles para ti incorporar en tu vida diaria? ¿Por qué?
- ¿Cómo consideras que trabajar en equipo durante estas actividades te ayudó a entender mejor los hábitos saludables?
- ¿Cuál fue el mayor desafío al poner en práctica las habilidades motrices durante las sesiones? ¿Cómo lo superaste o cómo podrías superarlo en el futuro?
- ¿De qué manera crees que tus capacidades individuales influyeron en el éxito del grupo para alcanzar los objetivos propuestos?
- Si tuvieras que explicar a un amigo por qué es importante integrar hábitos saludables y trabajar en equipo, ¿qué le dirías?
- ¿Qué aprendiste sobre ti mismo en cuanto a tu potencial para colaborar y participar activamente en actividades grupales?

Actividades de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- **Diario de Aprendizaje en Parejas:** Por parejas, los estudiantes escribirán brevemente (3-4 oraciones) qué hábitos saludables lograron identificar, cómo trabajaron juntos para aprender y qué habilidades motrices aplicaron. Luego compartirán sus respuestas con otro par para comparar aprendizajes.
- **Mapa Mental Colaborativo:** En grupos pequeños, crear un mapa mental en papel o pizarra que ilustre los hábitos saludables, las habilidades motrices practicadas y cómo la colaboración fue clave para descubrirlos y aplicarlos.
- **Rueda de Opiniones:** En círculo, cada estudiante expresará una idea o aprendizaje que considera importante sobre la integración de hábitos saludables y el trabajo en equipo. El docente puede guiar con preguntas para profundizar.

- **Autoevaluación Guiada:** Entregar una tabla sencilla donde cada estudiante marque en qué medida siente que logró integrar sus capacidades y habilidades durante las sesiones, y escribir una acción concreta para seguir mejorando.

Cierre - Retroalimentar

Estrategias de Retroalimentación para el Cierre del Plan de Clase

Para el cierre de cada sesión del plan "Descubriendo juntos: Hábitos saludables para una vida plena", se proponen estrategias de retroalimentación que sean constructivas, específicas, adecuadas para estudiantes de secundaria y que refuercen el logro del objetivo de integrar capacidades, habilidades y destrezas motrices tanto a nivel individual como grupal.

- **Ronda de Reflexión Guiada en Equipo**

- Al final de cada sesión, los grupos se reúnen para compartir qué habilidades y destrezas aplicaron durante las actividades y cómo contribuyeron al trabajo en conjunto.
- El docente formula preguntas específicas como:
 - ¿Qué habilidad motriz te sentiste más seguro de utilizar hoy?
 - ¿Cómo ayudó el trabajo en equipo a mejorar tu desempeño?
 - ¿Qué podrías hacer diferente en la próxima sesión para integrarte mejor al grupo?
- Esta reflexión permite que los estudiantes reconozcan sus fortalezas y áreas de mejora de manera colaborativa.

- **Feedback Individualizado y Constructivo**

- Durante el cierre, el docente brinda comentarios específicos a cada estudiante destacando una habilidad motriz lograda y sugiriendo una acción concreta para mejorar.
- Ejemplo: "Noté que controlaste muy bien tu respiración durante la actividad física, eso te ayuda a rendir mejor. Para la próxima, intenta coordinar mejor tus movimientos con tus compañeros para potenciar el trabajo en equipo."
- Este tipo de retroalimentación mantiene la motivación y orienta el aprendizaje personal.

- **Autoevaluación Guiada con Rúbrica Simplificada**

- Se entrega a los estudiantes una pequeña rúbrica con ítems claros sobre habilidades motrices y colaboración grupal, por ejemplo:
 - Usé correctamente las técnicas aprendidas.
 - Colaboré activamente con mi equipo.
 - Me esforcé por mejorar durante la sesión.
- Los alumnos se califican del 1 al 3 y escriben una breve reflexión sobre cómo pueden mejorar.
- Esta actividad promueve la conciencia del propio aprendizaje y la responsabilidad.

- **Dinámica "Lo que Aprendí y Cómo lo Aplicaré"**

- Cada estudiante comparte en voz alta una cosa concreta que aprendió y cómo piensa usarla para mejorar su salud o desempeño físico.
- Esto refuerza la conexión entre la teoría y la práctica, además de fomentar la comunicación y el compromiso personal.

• Reconocimiento de Logros Grupales

- Al cierre de la sesión, el docente reconoce públicamente un logro del grupo (por ejemplo, buena comunicación, esfuerzo conjunto, mejora en destrezas), enfatizando el valor del trabajo colaborativo.
- Esta práctica fortalece la cohesión grupal y la motivación para continuar esforzándose.

Cierre - Rubrica

Rúbrica para Evaluar Resultados Finales: "Descubriendo juntos: Hábitos saludables para una vida plena"

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Satisfactorio (2 puntos)	Necesita Mejorar (1 punto)
Integración de Capacidades y Habilidades Motrices	Demuestra dominio completo y seguro en la ejecución de habilidades motrices, aplicándolas con precisión en actividades colaborativas.	Ejecuta habilidades motrices con buena precisión y participa activamente en actividades grupales.	Aplica habilidades motrices básicas, pero con falta de coordinación en actividades colaborativas.	Muestra dificultades para aplicar habilidades motrices y participa poco en actividades grupales.
Colaboración y Trabajo en Equipo	Participa de manera proactiva y respetuosa, fomentando la cooperación y el apoyo mutuo dentro del grupo.	Colabora adecuadamente con sus compañeros, respetando ideas y roles asignados.	Participa de forma limitada y necesita recordatorios para respetar y apoyar al equipo.	Presenta poca o nula colaboración, dificultando el trabajo en grupo.
Aplicación de Conocimientos sobre Hábitos Saludables	Identifica y explica correctamente hábitos saludables, integrándolos en su práctica física y en propuestas grupales.	Reconoce hábitos saludables y los aplica en la mayoría de las actividades.	Muestra comprensión básica de hábitos saludables pero con aplicación limitada.	No demuestra comprensión ni aplicación de hábitos saludables en las actividades.
Participación Activa en las Sesiones	Se involucra activamente en todas las sesiones, aportando ideas y motivando al grupo.	Participa regularmente y cumple con las tareas asignadas.	Participa de forma irregular y requiere estímulos para involucrarse.	No participa o participa mínimamente en las sesiones.

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Satisfactorio (2 puntos)	Necesita Mejorar (1 punto)
Demostración de Potencial Individual y de Conjunto	Combina eficazmente sus habilidades individuales con el trabajo en equipo para lograr objetivos grupales.	Contribuye con sus habilidades individuales al logro de metas grupales.	Realiza aportes individuales limitados que afectan parcialmente el desempeño grupal.	No contribuye significativamente a las metas individuales ni grupales.

Recomendaciones - Dei

Diversidad

- **Adaptación de actividades:** Al formar los grupos de 4 para la tormenta de ideas, asegúrese de mezclar a estudiantes de diferentes orígenes culturales, idiomas y habilidades para fomentar el respeto y el intercambio de perspectivas. Esto ayuda a reconocer y valorar las diferencias individuales y grupales.
- **Modificación en la presentación de contenido:** Al mostrar el video sobre hábitos saludables, incluya subtítulos en el idioma principal y, si es posible, en una lengua indígena o lengua minoritaria local para estudiantes que hablen otra lengua en casa. Además, seleccione un video que muestre diversidad de cuerpos, géneros y culturas para que todos se sientan representados.
- **Recursos adicionales:** Proporcione material visual y escrito con imágenes inclusivas y ejemplos variados (ej. alimentación típica de diferentes culturas, deportes o juegos variados) para que los estudiantes puedan relacionar los hábitos saludables con su contexto personal.

Impacto positivo: Estas adaptaciones promueven el respeto y la valoración hacia la diversidad cultural, lingüística y de capacidades, fortaleciendo la identidad y pertenencia de todos los estudiantes.

Equidad de Género

- **Adaptación de actividades:** En el juego motriz "Pasos saludables", evite establecer roles o comportamientos basados en estereotipos de género (ej., que solo los niños dirijan o que ciertas habilidades sean "de niños" o "de niñas"). Instruya que todos los estudiantes pueden y deben participar en todas las actividades, promoviendo la colaboración igualitaria.
- **Modificación en la discusión grupal:** Durante la tormenta de ideas, fomente que los estudiantes mencionen hábitos que desafíen roles de género tradicionales, como que tanto niñas como niños deben hacer ejercicio, descansar y alimentarse bien por igual, evitando reforzar ideas limitantes sobre lo que es "apropiado" para cada género.
- **Recursos adicionales:** Utilice ejemplos y materiales que muestren diversidad de identidades de género y orientaciones sexuales, como testimonios o imágenes de personas diversas en temas de salud y deporte, para normalizar la inclusión y el respeto.

Impacto positivo: Estas recomendaciones ayudan a dismantelar estereotipos de género, promoviendo ambientes seguros y equitativos donde todas las identidades pueden participar y desarrollarse plenamente.

Inclusión

- **Adaptación de actividades:** Para estudiantes con discapacidades motrices o dificultades en movilidad, adapte el juego motriz "Pasos saludables" permitiendo movimientos alternativos (ej., movimientos de brazo o usar silla de ruedas) para que puedan participar activamente.
- **Modificación en la dinámica grupal:** Asegúrese que la distribución de roles en la tormenta de ideas sea flexible para incluir a estudiantes con dificultades de comunicación o aprendizaje, por ejemplo, asignándoles funciones de apoyo visual o registro de ideas con ayuda de un compañero.
- **Estrategias de evaluación inclusiva:** Permita que los estudiantes puedan demostrar su aprendizaje a través de diferentes medios (oral, escrito, visual) según sus capacidades. Por ejemplo, algunos pueden presentar sus hábitos saludables en un dibujo o un esquema en lugar de solo verbalizarlo.

Impacto positivo: Garantizar el acceso y la participación de estudiantes con necesidades especiales fortalece la equidad y el sentido de pertenencia, favoreciendo un aprendizaje pleno y respetuoso para todos.