

CLASES Y ACTIVIDADES CORRESPONDIENTES AL MES DE NOVIEMBRE 2025

Clase 1: Diseño de propuestas comunitarias

Actividad 1: Lectura sobre cómo planificar actividades comunitarias de Educación Física (objetivo, logística, difusión).

Diseñar una actividad comunitaria implica organizar cada detalle para que sea posible y exitosa. Es importante definir un objetivo claro (por ejemplo: fomentar el uso de la plaza del barrio), elegir el lugar, los materiales y el tiempo, y establecer quiénes participarán. También se debe planificar la difusión para que llegue a más personas. El diseño no solo requiere creatividad, sino también trabajo en equipo para coordinar tareas y responsabilidades.

Actividad 2:

1. ¿Qué pasos básicos debe tener el diseño de una actividad comunitaria?
 2. ¿Qué elementos organizativos no pueden faltar?
 3. ¿Por qué es importante planificar en equipo?
-

Clase 2: Actividad física y sostenibilidad

Actividad 1: Lectura de texto sobre la relación entre movimiento, cuidado ambiental y uso responsable de recursos.

La sostenibilidad se relaciona con el uso responsable de los recursos y el cuidado del ambiente. La actividad física puede contribuir a este objetivo cuando promueve prácticas que reducen el impacto ambiental y fortalecen el vínculo con la naturaleza. Ejemplos de esto son las caminatas, bicicleteadas, juegos en plazas y actividades al aire libre. Estos eventos no solo benefician la salud de las personas, sino que también revalorizan los espacios comunitarios y promueven la conciencia ambiental.

Actividad 2:

1. ¿Cómo puede la actividad física contribuir al cuidado del ambiente?
 2. ¿Qué actividades combinan ejercicio y sostenibilidad?
 3. ¿Qué beneficios sociales tiene organizar una bicicleteada comunitaria o caminata saludable?
-

Clase 3: Organización de eventos deportivos comunitarios

Actividad 1: Lectura sobre la organización de torneos, caminatas, jornadas recreativas y su impacto en la comunidad.

Un evento deportivo comunitario reúne a vecinos, estudiantes y familias en torno a la actividad física. Puede ser un torneo relámpago, una caminata, una jornada de juegos inclusivos o un circuito en la plaza. Estos eventos fortalecen la integración social, generan hábitos saludables y promueven la participación activa de la comunidad. Para que sean exitosos, es fundamental una buena organización: logística, seguridad, materiales y comunicación.

Actividad 2:

1. ¿Qué beneficios trae organizar un evento comunitario en la escuela o barrio?
 2. ¿Qué dificultades pueden aparecer en la organización?
 3. ¿Qué rol cumplen los estudiantes en estas actividades?
-

Clase 4: Comunicación y difusión de la actividad física

Actividad 1: Lectura de texto sobre cómo usar afiches, videos o redes sociales para invitar a la comunidad a participar.

Para que una actividad comunitaria tenga impacto, es necesario comunicarla adecuadamente. Los afiches, folletos, videos y redes sociales son herramientas útiles para invitar a la comunidad. La difusión debe ser clara, atractiva y accesible, transmitiendo el mensaje de manera positiva: “la actividad física es salud, inclusión y bienestar”. Comunicar bien no solo asegura la participación, sino que también genera conciencia y motiva a la gente a sostener hábitos activos.

Actividad 2:

1. ¿Por qué es importante difundir una actividad comunitaria?
 2. ¿Qué medios de comunicación son más efectivos para llegar a jóvenes y adultos?
 3. ¿Qué mensaje debería transmitirse en una campaña de actividad física?
-

Clase 5: Feria de soluciones y bienestar comunitario

Actividad 1: Lectura sobre la importancia de compartir con la comunidad los resultados de la intervención y reflexionar sobre ellos.

La feria de soluciones es el momento de mostrar lo aprendido y lo realizado durante el proyecto. En ella, los alumnos comparten con la comunidad las actividades diseñadas, los resultados obtenidos y los aprendizajes logrados. Puede incluir stands, recursos digitales y demostraciones prácticas. Esta instancia final es importante porque convierte a los estudiantes en protagonistas del cambio: agentes que impulsan la salud, la sostenibilidad y la inclusión social desde la Educación Física.

Actividad 2:

1. ¿Qué impacto puede generar en la comunidad la feria de soluciones?
2. ¿Por qué los alumnos se convierten en “agentes de cambio” al presentar sus proyectos?
3. ¿Qué aprendizajes quedan luego de participar en una intervención comunitaria?