

- **Institución Educativa:** El Prado-San Miguel
- **Título de la sesión:** "El circuito del ahorro: Invertir esfuerzo para lograr metas"
- **Área curricular:** Educación Física
- **Grado / Nivel:** 5.º de Secundaria
- **Fecha:** 12-08-26
- **Duración:** 90 minutos
- **Propósito:** Los estudiantes comprenderán la relación entre la gestión eficiente de los recursos (energía, tiempo y "monedas ficticias") y la planificación financiera, mediante un circuito motriz cooperativo

1. Momentos y Actividades de la Sesión

a. Inicio (15 minutos)

Motivación y saberes previos:

- El docente reúne a los estudiantes en círculo (asamblea).
- Se lanza una pregunta generadora: ¿Qué pasa si gastas toda tu energía o tu dinero en los primeros 5 minutos sin pensar en el final del día?
- Se recuperan saberes previos sobre qué es un presupuesto, un gasto impulsivo y una meta de ahorro
- Reto / Conflicto cognitivo:
- Se explica que hoy no solo competirán con su físico, sino con un "presupuesto de fichas o puntos" que simulan capital financiero.
- Se explica que hoy no solo competirán con su físico, sino con un "**presupuesto de fichas o puntos**" que simulan capital financiero.

b. Desarrollo / Parte Principal (60 minutos)

• **Organización del juego o circuito motriz ("El Mercado de la Energía"):**

1. **Asignación de capital:** Cada equipo (4 a 5 estudiantes) recibe un "presupuesto inicial" de 100 *monedas/puntos* simbólicos y una tarjeta de metas (por ejemplo: comprar materiales para armar una estructura o ganar tiempo extra en una posta)
2. **Estaciones de trabajo físico:** Se disponen estaciones de ejercicios funcionales (ej. sentadillas, saltos de tijera, carrera continua y flexiones de brazos).
3. La decisión financiera-física:
 - Para realizar una estación de alta exigencia (ej. 1 minuto de sentadillas), el equipo debe invertir una cantidad de sus monedas.
 - Si completan el reto físico, multiplican sus ganancias; si abandonan por fatiga o mala planificación, pierden la inversión (simulando un gasto sin retorno o deuda).
 - Existe una "estación de ahorro" donde el equipo puede decidir no hacer esfuerzo físico extremo en ese turno, guardar sus monedas y ganar un interés fijo.
4. **Negociación y presupuesto intermedio:** A mitad del circuito, se hace un alto de 3 minutos para que los grupos revisen su "estado de cuenta", calculen cuánto gastaron, cuánto les queda y decidan si cambian de estrategia para la segunda vuelta.



c. Cierre y Vuelta a la Calma (15 minutos)

- **Vuelta a la calma:** Ejercicios de respiración y estiramientos suaves
- **Evaluación:** Rúbrica de cooperación motriz y participación en el análisis financiero reflexivo