

- **Institución Educativa:** El Prado-San Miguel
- **Título de la sesión:** Gestionando nuestra energía y nuestros recursos: "El circuito financiero"
- **Fecha:** 28-08-26
- **Grado/Nivel:** 4.º de Secundaria
- **Área curricular:** Educación Física (con enfoque transversal en Inclusión Económica / Educación Financiera)
- **Duración:** 90 minutos.

1. Evidencia Producto:

Participación en el circuito y resolución de la cartilla de "presupuesto de esfuerzo".

- **Secuencia didáctica**

A. Inicio (15 minutos)

- **Asamblea de motivación (10 min):** Los estudiantes se reúnen en semicírculo. El docente lanza la pregunta retórica: *¿Qué pasa si gastas toda tu energía o tu propina en los primeros 5 minutos de la semana?* Se conectan los conceptos de energía corporal con presupuesto personal

Recuperación de saberes previos (5 min): ¿Cómo calculan cuánto esfuerzo requiere un ejercicio intenso? ¿Cómo calculan cuánto cuesta un producto que desean comprar?

Calentamiento y activación (5 min): Movilidad articular y estiramientos dinámicos orientados a regular el ritmo cardíaco

1. Desarrollo / Parte principal (55 minutos)

- **El juego o circuito "La bolsa de inversión motriz":**
 1. Se divide al aula en equipos (bancos o empresas).
 2. A cada equipo se le asigna un "capital inicial" representado por 10 tarjetas (monedas ficticias).
 3. Para superar las estaciones del circuito físico (ej. planchas, saltos de tijera, carrera de postas, slalom con balón), cada estación tiene un "costo" en tiempo o en tarjetas si quieren "comprar comodines" (descansos extra, ayuda de un compañero o canje de un ejercicio difícil por uno más accesible).
 4. Los estudiantes deben negociar y decidir en equipo: ¿Invertimos nuestras tarjetas en descansar ahora o las guardamos para asegurar la prueba final?
- **Procesamiento de la información:** Al terminar el circuito, cada grupo recibe una cartilla donde contabilizan cuántas tarjetas les sobraron, qué tanto rindieron físicamente y si les faltó aire o recursos por tomar malas decisiones de "gasto de energía".

B. Cierre y Metacognición (20 minutos)

- **Vuelta a la calma (8 min):** Ejercicios suaves de respiración y relajación
Reflexión metacognitiva en asamblea (12 min): El docente guía el diálogo con preguntas clave:
 - ¿Por qué algunos equipos se quedaron sin "capital" o sin aliento antes de terminar?
 - ¿En qué se parece racionar las fuerzas en el deporte con armar un presupuesto mensual o ahorrar para una meta?



- ¿Qué aprendimos hoy sobre la importancia de planificar antes de actuar o gastar?