

¡Moviéndonos y Jugando! Plan de Recreación para Motricidad y Coordinación en Niños

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase de recreación está diseñado para niños de primaria entre 6 y 11 años, con el objetivo de desarrollar y fortalecer habilidades motrices gruesas y finas, así como la coordinación individual y grupal. A través de juegos divertidos y colaborativos, los estudiantes explorarán capacidades físicas básicas, actividades predeportivas y ejercicios básicos de gimnasia, fomentando un aprendizaje activo y significativo. La relevancia de este plan radica en que las habilidades motrices y la coordinación son fundamentales para el desarrollo integral del niño, mejorando su salud, bienestar y habilidades sociales, y facilitando su desempeño en actividades cotidianas y deportivas. Además, al trabajar en grupos pequeños, los estudiantes desarrollan habilidades sociales esenciales como la cooperación, la comunicación y la responsabilidad compartida, conectando el aprendizaje con situaciones reales y de la vida diaria.

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar habilidades de motricidad gruesa y fina mediante juegos colaborativos.
- Fortalecer la coordinación individual y grupal a través de actividades lúdicas.
- Introducir capacidades físicas básicas que contribuyan al bienestar y la salud infantil.
- Fomentar el trabajo en equipo y la responsabilidad compartida en actividades recreativas.
- Estimular el interés por actividades predeportivas y gimnasia básica de forma divertida.

Recursos Necesarios

- Conos plásticos (20 unidades)
- Aros de hula hula (10 unidades)
- Bolas pequeñas y medianas de diferentes materiales (pelotas de espuma, pelotas de tenis) – 15 unidades
- Balones suaves para pasar y atrapar (8 unidades)
- Cuerdas para saltar (10 unidades)
- Tarjetas con instrucciones de juegos (6 juegos, 1 por sesión)
- Chalecos o pañuelos para identificar grupos (30 unidades)
- Cronómetro o reloj con segundero
- Silbato para el docente
- Espacio delimitado de 10x20 metros

Requisitos Previos

- Habilidades básicas para caminar, correr y saltar (motricidad gruesa básica)
- Reconocimiento de colores y formas para organizar equipos
- Capacidad para seguir instrucciones simples en grupo
- Experiencias previas mínimas con juegos cooperativos

Actividades

Plan de Sesiones de Recreación para Motricidad y Coordinación en Niños (6 sesiones de 45 minutos cada una)

Sesión 1: Explorando la Motricidad Gruesa con Juegos Divertidos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 8 minutos

Propósito de la sesión: Introducir la motricidad gruesa y su importancia para movernos con fuerza y equilibrio.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente dice:** “¿Quién puede mostrarme cómo corre rápido? ¿Y cómo salta en un pie? Vamos a probar juntos.”
- **Estudiantes:** Realizan breves muestras de correr, saltar y caminar en puntas de pies.

Motivación y enganche:

- **Docente:** “¿Sabían que con nuestros músculos grandes podemos correr para atrapar un tesoro? Hoy jugaremos a ser exploradores que necesitan usar su motricidad gruesa para llegar al tesoro.”
- **Estudiantes:** Escuchan atentos y se animan para iniciar la actividad.

Contextualización:

- **Docente:** “Movernos bien nos ayuda a jugar, a correr en el recreo y a hacer deportes. Por eso vamos a divertirnos aprendiendo a usar nuestro cuerpo con fuerza y equilibrio.”
- **Estudiantes:** Asienten y se preparan para iniciar los juegos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 32 minutos

Presentación del contenido: El docente explica brevemente que la motricidad gruesa es la capacidad de mover músculos grandes del cuerpo, principalmente para correr, saltar, lanzar y atrapar.

- **Juego 1: Carrera de obstáculos con conos**

Objetivo: Desarrollar equilibrio y coordinación motriz gruesa.

Instrucciones:

- Dividir a los estudiantes en grupos de 4.
- Montar un circuito con conos para que los niños corran zigzagueando.
- Cada niño hace el recorrido y pasa la posta al siguiente.
- Al terminar, cambio de roles para que todos participen.

Organización: Grupos de 4.

Producto: Completar el circuito colaborativamente.

Tiempo: 8 minutos.

Rol docente: Observar técnica de carrera, apoyar con animación y corregir posturas si es necesario.

• **Juego 2: Saltos en diferentes posiciones**

Objetivo: Potenciar fuerza y equilibrio en saltos.

Instrucciones:

- Los niños saltan en un pie, luego con ambos pies, y finalmente saltan hacia adelante y hacia atrás sobre una cuerda en el suelo.
- Se realiza en grupos, con turnos para que todos participen.

Organización: Grupos pequeños de 4.

Producto: Ejecutar diferentes tipos de saltos.

Tiempo: 8 minutos.

Rol docente: Estimular, motivar y corregir saltos para evitar caídas.

• **Juego 3: Lanzar y atrapar la pelota en equipo**

Objetivo: Mejorar la coordinación motriz gruesa en equipo.

Instrucciones:

- En círculo, se pasan pelotas suaves entre los compañeros tratando de no dejar caer la pelota.
- Se aumenta la dificultad lanzando con una mano o dos manos según el avance del grupo.

Organización: Grupos de 5-6.

Producto: Mantener la pelota en movimiento sin caer.

Tiempo: 8 minutos.

Rol docente: Fomentar cooperación y observar la técnica de lanzamiento y recepción.

• **Juego 4: La cuerda mágica**

Objetivo: Trabajar la fuerza y coordinación al saltar la cuerda.

Instrucciones:

- En parejas, un niño sostiene la cuerda y el otro salta al ritmo de la cuerda.
- Se va turnando para que todos practiquen saltos básicos.

Organización: Parejas.

Producto: Realizar saltos coordinados.

Tiempo: 8 minutos.

Rol docente: Motivar, ayudar en la coordinación de la cuerda y asegurar seguridad.

Diferenciación:

- Niños que terminan rápido: pueden ayudar a compañeros que tienen dificultad, convirtiéndose en pequeños instructores.
- Niños que requieren más apoyo: se les asignan tareas más simples, como solo caminar el circuito o atrapar la pelota sin lanzarla, con ayuda del docente.

Transición: El docente reúne a los niños y dice: “Muy bien equipo, ahora que sabemos movernos fuerte y con equilibrio, en la próxima sesión vamos a usar nuestros dedos y manos para hacer cosas pequeñas y divertidas.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** En círculo, cada niño dice cuál juego le gustó más y por qué, mientras el docente resume los puntos clave de motricidad gruesa.
- **Reflexión metacognitiva:** Preguntas exactas:
 - ¿Cómo te sentiste al correr y saltar en los juegos?
 - ¿Crees que tu cuerpo se mueve mejor después de jugar?
 - ¿Qué aprendiste sobre trabajar juntos en equipo?
- **Retroalimentación:** El docente reconoce el esfuerzo de todos, menciona logros específicos (ej. “Me gustó cómo Ana ayudó a su equipo a pasar la pelota”) y sugiere seguir practicando en casa.
- **Transferencia:** Se invita a los niños a jugar con sus amigos en el recreo utilizando lo aprendido.
- **Tarea o reto:** Practicar saltar en diferentes maneras en casa o en el parque con la familia y contar la experiencia en la próxima clase.

Sesión 2: Divirtiéndonos con la Motricidad Fina

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 8 minutos

Propósito de la sesión: Aprender a usar nuestros dedos y manos con destreza para actividades cotidianas y juegos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Quién puede mostrarme cómo se abrocha los zapatos o toma un lápiz? Hoy vamos a jugar para que nuestras manos sean súper rápidas y fuertes.”
- **Estudiantes:** Demuestran algunas habilidades manuales.

Motivación y enganche: “¿Sabían que con nuestras manos podemos construir, dibujar y hasta hacer magia? Vamos a usar nuestras manos para jugar y divertirnos.”

Contextualización: “Las habilidades con las manos nos ayudan a escribir, comer solos y jugar con amigos.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 32 minutos

• Juego 1: El reto de las pinzas

Objetivo: Mejorar la destreza manual.

Instrucciones:

- Con pinzas o con los dedos, trasladar pequeñas pelotitas de un contenedor a otro en equipo.
- Competencia por equipos para ver quién traslada más en 3 minutos.

Organización: Grupos de 4.

Tiempo: 8 minutos.

Rol docente: Supervisar técnica y animar.

• Juego 2: Construcción rápida

Objetivo: Coordinación ojo-mano.

Instrucciones:

- Usando bloques o piezas pequeñas, construir una torre en equipo con un tiempo límite.

Organización: Grupos de 4.

Tiempo: 8 minutos.

Rol docente: Estimular la colaboración y precisión.

• Juego 3: Lanzar a la canasta con precisión

Objetivo: Control de movimientos finos.

Instrucciones:

- Desde una línea, lanzar pequeñas pelotas a una canasta o cubo.
- Contar aciertos en equipo.

Organización: Grupos de 5.

Tiempo: 8 minutos.

Rol docente: Motivar y ofrecer correcciones suaves.

• Juego 4: El dibujo en equipo

Objetivo: Coordinación y creatividad.

Instrucciones:

- En grupos, completar un dibujo grande en cartulina, cada niño aporta una parte.

Organización: Grupos de 6.

Tiempo: 8 minutos.

Rol docente: Facilitar herramientas y estimular creatividad.

Diferenciación: Niños con destrezas avanzadas pueden crear dibujos más detallados o tareas más rápidas; niños con dificultad reciben apoyo y tareas simplificadas.

Transición: “Muy bien con las manos, ahora aprenderemos a coordinarnos mejor solos y en equipo.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- Resumen con preguntas: “¿Qué juego te pareció más divertido con las manos?”
- Reflexión: “¿Cómo te ayudó trabajar con tus compañeros?”
- Retroalimentación positiva del docente.
- Invitación a practicar habilidades finas en casa.

Sesión 3: Coordinación Individual y Grupal Divertida

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 8 minutos

Propósito: Desarrollar coordinación motriz individual y en equipo para mejorar movimientos y trabajo colaborativo.

Activación: Ejercicio de palmadas sincronizadas en parejas.

Motivación: “Vamos a ser como una orquesta donde cada uno hace su parte para que todo suene bien.”

Contextualización: “Coordinarnos nos ayuda a realizar juegos y deportes en equipo.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 32 minutos

- **Juego 1: El espejo** – Imitar movimientos del compañero para mejorar coordinación individual.

Tiempo: 8 minutos.

- **Juego 2: Relevé sincronizado** – Correr en grupo pasando una pelota sin dejarla caer.

Tiempo: 8 minutos.

- **Juego 3: La telaraña humana** – Pasar un aro por todo el grupo sin soltar las manos.

Tiempo: 8 minutos.

- **Juego 4: La ronda coordinada** – Girar y cantar en círculo con movimientos sincronizados.

Tiempo: 8 minutos.

Diferenciación: Roles adaptados para facilitar participación de todos.

Transición: “Ahora que sabemos coordinarnos, vamos a conocer nuestras capacidades físicas básicas.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- Resumen en grupo sobre coordinación y trabajo en equipo.
- Preguntas: “¿Qué fue fácil y qué difícil al coordinarse con otros?”
- Retroalimentación del docente y motivación.

Sesión 4: Conociendo Nuestras Capacidades Físicas Básicas

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 8 minutos

Propósito: Identificar y experimentar capacidades físicas como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Activación: Pregunta grupal “¿Cuándo han corrido rápido, saltado alto o sentido que sus músculos están fuertes?”

Motivación: “Hoy vamos a descubrir qué tan fuertes y ágiles somos jugando.”

Contextualización: “Estas capacidades nos ayudan en el deporte, juegos y vida diaria.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 32 minutos

- **Juego 1: Carrera de velocidad** – Competencia por equipos.

Tiempo: 8 minutos.

- **Juego 2: Saltos de tijera** – Ejercicio de coordinación y resistencia.

Tiempo: 8 minutos.

- **Juego 3: Fuerza en equipo** – Juegos de empujar y jalar en parejas.

Tiempo: 8 minutos.

- **Juego 4: Flexibilidad divertida** – Juegos de estiramientos en grupo.

Tiempo: 8 minutos.

Diferenciación: Ajuste de intensidad según capacidades individuales.

Transición: “Sigamos aprendiendo con juegos que nos preparan para deportes.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- Mapa mental grupal sobre capacidades físicas aprendidas.
- Preguntas: “¿Cuál capacidad te gustó más y por qué?”
- Retroalimentación positiva y recomendación para practicar.

Sesión 5: Juegos Predeportivos para Disfrutar y Aprender

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 8 minutos

Propósito: Introducir juegos que preparan para deportes con reglas sencillas y trabajo en equipo.

Activación: Recordar juegos conocidos y hablar de deportes favoritos.

Motivación: “Jugaremos a ser atletas y entrenadores.”

Contextualización: “Estos juegos nos ayudan a estar listos para cualquier deporte.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 32 minutos

- **Juego 1: Mini fútbol con pelotas suaves**

Tiempo: 8 minutos.

- **Juego 2: Balón prisionero adaptado**

Tiempo: 8 minutos.

- **Juego 3: Carrera de relevos con balón**

Tiempo: 8 minutos.

- **Juego 4: Lanzamiento a blanco**

Tiempo: 8 minutos.

Diferenciación: Roles y reglas flexibles para incluir a todos.

Transición: “Para cerrar, haremos ejercicios de gimnasia básica para estar fuertes y flexibles.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- Resumen y reflexión con preguntas: “¿Cuál juego se te hizo más divertido y por qué?”
- Retroalimentación del docente y motivación para seguir practicando.

Sesión 6: Gimnasia Básica para Niños: Divertirse y Fortalecerse

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 8 minutos

Propósito: Familiarizarse con movimientos básicos de gimnasia para mejorar fuerza, equilibrio y flexibilidad.

Activación: Juegos de estiramientos y calentamientos sencillos.

Motivación: “Hoy seremos gimnastas que muestran sus mejores movimientos.”

Contextualización: “La gimnasia nos ayuda a tener un cuerpo fuerte y saludable.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 32 minutos

- **Juego 1: Rodar como una bola**

Tiempo: 8 minutos.

- **Juego 2: Equilibrio en una pierna**

Tiempo: 8 minutos.

- **Juego 3: Saltos coordinados en pareja**

Tiempo: 8 minutos.

- **Juego 4: Estiramientos en grupo con música**

Tiempo: 8 minutos.

Diferenciación: Modificaciones para niños con menos movilidad o que requieran apoyo.

Transición: “Terminamos nuestro viaje de movimiento con energía para seguir jugando y aprendiendo.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- Reflexión grupal sobre los movimientos aprendidos.
- Preguntas: “¿Cuál ejercicio te gustó más? ¿Cómo te sentiste al hacer gimnasia?”
- Retroalimentación y refuerzo positivo.
- Invitación a continuar moviéndose en casa y con amigos.

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante toda la sesión, con reflexión y autoevaluación en la fase de cierre.

Criterios de evaluación:

- Participación activa y cooperación en juegos grupales (objetivo 4).
- Demostración de habilidades motrices gruesas y finas durante los juegos (objetivos 1 y 2).
- Capacidad para seguir instrucciones y cumplir roles asignados (objetivos 3 y 5).
- Reflexión sobre el aprendizaje y autoevaluación en la fase de cierre (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa del docente durante juegos.
- Registro anecdótico de participación y habilidades.
- Autoevaluación guiada con preguntas en el cierre.
- Coevaluación sencilla entre compañeros en grupos.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa en actividades colaborativas.
- Habilidades motrices demostradas en juegos.
- Respuestas y reflexiones en la fase de cierre.
- Ayuda y colaboración entre compañeros durante juegos.