

Exploramos nuestra lateralidad mediante juegos creativos y movimientos divertidos

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de primaria descubran y exploren su lateralidad corporal a través de juegos creativos y movimientos divertidos. La lateralidad es la preferencia natural que tiene una persona por un lado del cuerpo, ya sea derecho o izquierdo, y es fundamental para el desarrollo de habilidades motoras, coordinación y autocontrol. A través de actividades lúdicas, los estudiantes identificarán cuál es su lado dominante y aprenderán a utilizar ambos lados de su cuerpo, favoreciendo su equilibrio y motricidad. Este conocimiento es relevante porque les ayuda a comprender mejor cómo funcionan sus movimientos en la vida cotidiana, como al escribir, lanzar o saltar, y promueve su autoconocimiento y confianza corporal. Además, la metodología de Aprendizaje Basado en Retos incentiva la creatividad y la colaboración, permitiendo que los niños resuelvan en equipo desafíos que implican usar sus dos lados corporales de forma armoniosa y divertida. Así, el aprendizaje se conecta con su realidad cotidiana, haciéndolo significativo y motivador.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar su lateralidad dominante mediante la realización de movimientos motrices simples.
- Crear y participar en juegos que requieren el uso coordinado de ambos lados del cuerpo.
- Analizar cómo la lateralidad influye en sus actividades diarias y deportivas.
- Colaborar con sus compañeros para resolver retos motrices que involucren la lateralidad.
- Expresar verbalmente sus experiencias y descubrimientos sobre su lateralidad y coordinación.

Recursos Necesarios

- Conos o marcadores pequeños (8-10 unidades)
- Pelotas pequeñas de espuma o goma (3-5 unidades)
- Cinta adhesiva de colores para marcar zonas en el piso
- Tarjetas con instrucciones simples (dibujos y palabras) para los juegos
- Un silbato
- Reproductor de música y lista de canciones infantiles rítmicas
- Espacio amplio y seguro para moverse libremente (patio o gimnasio)
- Hojas y crayones para que los estudiantes dibujen sus experiencias

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de partes del cuerpo y lateralidad (derecha e izquierda).
- Habilidad para seguir instrucciones simples y participar en juegos grupales.
- Experiencias previas con actividades motrices básicas como correr, saltar y lanzar.
- Capacidad para trabajar en equipo y expresar opiniones en grupo.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

20 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica a los estudiantes que hoy exploraremos cómo usamos nuestro cuerpo, especialmente qué lado nos gusta usar más y cómo podemos divertirnos con ello. Señala que conocer nuestra lateralidad nos ayuda a movernos mejor y a jugar con más confianza.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Propone un juego llamado "¿Mano derecha o izquierda?".

- **Instrucción para estudiantes:** "Cuando diga 'mano derecha', levanten su mano derecha, y cuando diga 'mano izquierda', levanten su mano izquierda. Luego haremos lo mismo con los pies".
- Realiza varias indicaciones rápidas para que los estudiantes respondan con agilidad.

Estudiantes: Siguen las indicaciones levantando la mano o pie correspondiente.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta un dato curioso: "¿Sabían que la mayoría de las personas tiene un lado del cuerpo que usan más? Eso se llama lateralidad y nos ayuda a ser buenos en cosas como escribir o lanzar una pelota". Invita a imaginar que sus cuerpos son como superhéroes que tienen poderes especiales en un lado.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con la vida diaria: "Cuando jugamos, escribimos o incluso al cepillarnos los dientes, usamos nuestro lado dominante. Hoy vamos a descubrir cuál es el nuestro y cómo podemos usar ambos lados para hacer movimientos divertidos y jugar en equipo".

Estudiantes: Escuchan, participan y expresan entusiasmo para comenzar la sesión.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

75 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta el reto del día: "Vamos a crear juegos y movimientos que nos ayuden a usar ambos lados del cuerpo y descubrir cuál es nuestro lado dominante. Trabajaremos en equipos para resolver estos retos y divertirnos juntos".

Actividad 1: "Circuito de lateralidad"

Objetivo: Identificar lateralidad dominante mediante movimientos.

- **Instrucciones:** El docente explica que se colocarán conos en el suelo formando un circuito sencillo. Los estudiantes deben pasar por el circuito realizando movimientos con un lado del cuerpo, luego con el otro.
- Primero: caminar o correr tocando cada cono con la mano derecha.
- Luego: repetir tocando con la mano izquierda.
- Finalmente: repetir con ambos lados alternando mano derecha y mano izquierda.

Organización: Pequeños grupos de 3-4 estudiantes, turnándose para ejecutar el circuito.

Producto: Observación grupal y verbalización de qué lado les resulta más fácil o natural.

Tiempo: 25 minutos

Rol docente: Observa la ejecución, pregunta "¿Con qué mano te sentiste más cómodo?", "¿Qué lado te costó más usar?", y motiva a los estudiantes a probar ambos lados.

Actividad 2: "El juego de la pelota loca"

Objetivo: Crear y participar en juegos que usen ambos lados del cuerpo coordinadamente.

- **Instrucciones:** En grupos, los estudiantes se pasan una pelota con la mano o pie que el docente indica, alternando lados (ejemplo: mano derecha, luego mano izquierda, pie derecho, pie izquierdo).
- Si la pelota cae, deben iniciar de nuevo el pase desde el lado que les cuesta más.
- Se les anima a inventar una regla adicional creativa para el pase.

Organización: Grupos de 4-5 estudiantes.

Producto: Juego grupal activo y reglas creadas por ellos.

Tiempo: 25 minutos

Rol docente: Facilita el juego, pregunta "¿Cómo lograron pasar la pelota con la mano que menos usan?", "¿Qué regla creativa agregaron y por qué?", y refuerza el uso de ambos lados.

Actividad 3: "La danza de los lados"

Objetivo: Expresar movimientos rítmicos que involucren lateralidad y coordinación.

- **Instrucciones:** Con música, el docente guía movimientos que alternan el uso de lado derecho e izquierdo (ejemplo: levantar brazo derecho, luego izquierdo; saltar con pie izquierdo, luego derecho).

- Luego, invita a los estudiantes a crear en parejas una pequeña secuencia de movimientos que usen ambos lados para presentar al grupo.

Organización: Primero plenaria para la guía, luego parejas para crear la secuencia.

Producto: Secuencia de movimientos creada y presentación grupal.

Tiempo: 25 minutos

Rol docente: Dirige la música y movimientos, da ejemplos, apoya a las parejas en la creación y fomenta la expresión corporal y creatividad.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponer que inventen un pequeño juego que combine movimientos con ambos lados para compartir con la clase.
- **Para estudiantes con dificultades motrices:** Ofrecer adaptaciones con movimientos más sencillos o apoyos visuales y repetir demostraciones en pequeños grupos.

Transiciones:

Docente: Después de cada actividad, invita a los estudiantes a compartir brevemente qué sintieron y cómo usaron sus dos lados, preparando así la siguiente actividad con preguntas que conecten sus experiencias.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

25 minutos

Síntesis:

Docente: Proporciona hojas y crayones para que cada estudiante dibuje cómo usó su lado derecho y su lado izquierdo durante las actividades, resaltando qué lado cree que es dominante y cómo lo descubrió.

Estudiantes: Dibujan y luego comparten su dibujo con un compañero o en pequeño grupo, explicando lo que comprendieron.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál lado de tu cuerpo descubriste que usas más y cómo lo notaste?
- ¿Qué movimiento te gustó más hacer con el lado que usas menos?
- ¿Cómo crees que puedes usar lo que aprendiste en tus juegos o actividades diarias?

Docente: Facilita la reflexión escuchando respuestas y haciendo preguntas para profundizar.

Retroalimentación:

Docente: Da comentarios positivos sobre los descubrimientos de cada estudiante, destaca el esfuerzo en usar ambos lados y motiva a seguir explorando su lateralidad en casa y en el juego.

Transferencia:

Docente: Explica que el conocimiento de la lateralidad puede ayudarles en deportes, escritura y otras actividades, e invita a practicar movimientos con ambos lados en su tiempo libre.

Tarea o reto:

Docente: Propone que en casa jueguen al “desafío de la mano no dominante” realizando tres actividades cotidianas con la mano o pie que menos usan y que compartan la experiencia en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: En la fase de inicio, mediante la actividad “¿Mano derecha o izquierda?” para conocer el nivel previo sobre lateralidad.
- Formativa: Durante las actividades del desarrollo, observando la participación en el circuito, el juego de la pelota y la danza, y mediante preguntas guía.
- Sumativa: En la fase de cierre, con la síntesis gráfica y la reflexión oral, donde se evalúa la comprensión y expresión de la lateralidad.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente su lateralidad dominante durante las actividades motrices (Objetivo 1).
- Participa activamente en juegos que implican el uso coordinado de ambos lados del cuerpo (Objetivo 2).
- Expresa con claridad sus experiencias y reflexiones sobre la lateralidad (Objetivo 5).
- Colabora de manera respetuosa y creativa en la resolución de retos grupales (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante las actividades.
- Rúbrica sencilla para evaluar la participación y comprensión en la reflexión final.
- Autoevaluación guiada mediante preguntas metacognitivas al cierre.

Evidencias de aprendizaje:

- Registro de observación del desempeño en el circuito y juegos.
- Dibujo individual que muestra comprensión sobre lateralidad.
- Respuestas orales durante la reflexión final.