

¡Manos y ojos en acción! Juegos en grupo para coordinar y convivir

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria (6-11 años) desarrollen habilidades de coordinación óculo-manual mediante juegos en grupo que promueven la resolución pacífica de conflictos y el conocimiento de las funciones básicas del cuerpo durante el ejercicio. A través de retos lúdicos y colaborativos, los niños aprenderán a controlar sus movimientos, trabajar en equipo, manejar emociones y comprender cómo su cuerpo responde al ejercicio físico. Estas competencias son esenciales para su desarrollo integral, no solo en la escuela sino en su vida cotidiana, pues les facilitan actividades deportivas, recreativas y sociales donde la cooperación y el respeto son fundamentales. El plan utiliza la metodología de Aprendizaje Basado en Retos para que los estudiantes enfrenten problemas reales y encuentren soluciones creativas, estimulando su autonomía y pensamiento crítico mientras se divierten y se mantienen activos.

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar la coordinación óculo-manual mediante juegos grupales que involucren control motor y precisión.
- Fomentar habilidades para la resolución pacífica de conflictos a través de dinámicas cooperativas.
- Identificar y describir las funciones básicas del cuerpo durante el ejercicio físico.
- Practicar el trabajo en equipo y la comunicación efectiva en contextos recreativos.
- Reflexionar sobre la importancia de la actividad física y la convivencia pacífica para el bienestar personal y social.

Recursos Necesarios

- Bolas pequeñas de espuma o pelotas blandas (una por cada 2 niños, aprox. 15 unidades).
- Conos o marcadores para delimitar espacios (10 unidades).
- Cuerdas o cintas para formar líneas o círculos en el suelo (4 unidades).
- Carteles con pictogramas de emociones y reglas básicas para resolver conflictos (10 carteles).
- Reloj o cronómetro.
- Hojas de papel y crayones para dibujo (1 por niño).
- Audio con música alegre para calentamiento y relajación.
- Espacio amplio al aire libre o gimnasio escolar.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de reglas de convivencia escolar.
- Habilidades motrices básicas para correr, lanzar y atrapar objetos.
- Experiencias previas participando en juegos grupales sencillos.
- Capacidad para escuchar instrucciones y seguir normas básicas.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo la coordinación y el trabajo en equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Conocer qué es la coordinación óculo-manual y cómo trabajaremos en equipo para mejorarla mientras aprendemos a convivir y resolver conflictos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Quiénes han jugado a atrapar la pelota? ¿Qué sienten cuando no logran atraparla?”
- **Estudiantes:** Responden y comparten experiencias breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** “Hoy seremos detectives de nuestras manos y ojos para descubrir cómo trabajan juntos. ¿Listos para un reto?”
- **Estudiantes:** Expresan entusiasmo y motivación.

Contextualización:

Docente: “Cuando jugamos con amigos, necesitamos coordinar nuestros movimientos y también aprender a solucionar problemas para que todos se diviertan. Esto nos ayuda a ser mejores compañeros y a cuidar nuestro cuerpo.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido:

Se presenta un reto grupal: “El equipo debe pasar la pelota sin que caiga, usando solo las manos y siguiendo ciertas reglas para convivir bien.”

Actividad 1: Juego de la pelota en cadena

- **Objetivo:** Desarrollar coordinación óculo-manual y trabajo en equipo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Formemos un círculo. Pasaremos la pelota de mano en mano sin dejarla caer. Si alguien la deja caer, haremos una pausa para pensar qué podemos hacer diferente para ayudarnos.”
 - **Estudiantes:** Forman círculo, pasan la pelota intentando no dejarla caer.
- **Organización:** Grupo completo.
- **Producto:** Registro oral de estrategias para mejorar la coordinación y convivencia.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Observa, pregunta “¿cómo podemos ayudar a nuestro compañero para que no se le caiga la pelota?”, promueve comunicación y apoyo.

Actividad 2: Dramatización de resolución pacífica

- **Objetivo:** Fomentar habilidades para resolver conflictos pacíficamente.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Ahora inventaremos pequeñas situaciones donde alguien no quiere pasar la pelota o hay una discusión. ¿Cómo podemos resolverlo sin pelear?”
 - **Estudiantes:** En grupos de 4, representan escenas y proponen soluciones pacíficas.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Presentación de dramatizaciones y soluciones.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol docente:** Facilita, guía con preguntas “¿qué sienten? ¿cómo podemos hablar para entendernos mejor?”

Actividad 3: Explorando el cuerpo en movimiento

- **Objetivo:** Identificar funciones básicas del cuerpo durante el ejercicio.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Vamos a movernos juntos y luego contar qué sentimos: ¿qué partes del cuerpo usamos para atrapar? ¿Qué pasa con nuestro corazón y respiración?”
 - **Estudiantes:** Realizan movimientos guiados, luego comparten sus sensaciones.
- **Organización:** Grupo completo.
- **Producto:** Participación oral y registro de sensaciones en hojas con dibujos.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Observa, pregunta “¿cómo late tu corazón? ¿tu respiración cambió?”

Diferenciación:

- Para quienes terminan antes: proponer que creen un dibujo sobre cómo se sienten sus manos y ojos al atrapar la pelota.
- Para quienes necesitan apoyo: permitirles usar pelotas más grandes y suaves, y trabajar en parejas para mayor seguridad.

Transición:

Docente: “Ahora que sabemos cómo coordinamos y cómo resolver problemas juntos, preparémonos para seguir practicando en la próxima sesión con nuevos retos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Realizar un “Ticket de salida”: cada estudiante dice en voz alta una cosa que aprendió sobre coordinar manos y ojos o resolver conflictos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué me ayudó a atrapar mejor la pelota?
- ¿Cómo resolvimos cuando hubo desacuerdos en el juego?
- ¿Qué sentí en mi cuerpo cuando jugaba y por qué es importante movernos?

Retroalimentación:

Docente: Felicita los esfuerzos, comenta ejemplos positivos observados y anima a seguir practicando.

Transferencia:

Invita a aplicar la coordinación y la convivencia pacífica en juegos en casa o con amigos.

Tarea o reto:

Practicar en casa lanzar y atrapar una pelota con un familiar, prestando atención a las sensaciones del cuerpo y cómo se comunican para evitar conflictos.

Sesión 2: Juegos cooperativos para mejorar coordinación y convivencia

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar lo aprendido sobre coordinación y convivencia, y prepararse para nuevos juegos en equipo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Quién quiere contar cómo fue practicar en casa? ¿Qué aprendieron?”
- **Estudiantes:** Comparten experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** “Hoy tendremos un gran reto: un juego donde todos debemos ayudarnos para ganar. ¿Listos para el desafío?”
- **Estudiantes:** Expresan emoción y curiosidad.

Contextualización:

Docente: “Cuando jugamos juntos y nos apoyamos, aprendemos a ser mejores amigos y a movernos mejor. Esto nos ayuda en la escuela, en casa y en cualquier lugar.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 105 minutos

Presentación del contenido:

Se plantea el reto: “Pasar la pelota por diferentes obstáculos y resolver pequeños conflictos para que el equipo logre el objetivo.”

Actividad 1: Carrera de relevos con obstáculos

- **Objetivo:** Mejorar coordinación óculo-manual y trabajo en equipo bajo presión.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Formaremos equipos. Cada integrante debe pasar la pelota entre conos sin que se caiga, y luego entregarla al siguiente compañero. Si hay desacuerdos, deben usar palabras amables para resolverlos.”
 - **Estudiantes:** Realizan la carrera por equipos siguiendo las reglas.
- **Organización:** Grupos de 4-5 estudiantes.
- **Producto:** Participación activa y registro oral de estrategias de resolución usadas.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Observa, interviene para guiar solución pacífica de conflictos.

Actividad 2: El círculo de la confianza

- **Objetivo:** Fomentar comunicación y resolución pacífica en grupo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Nos sentaremos en círculo y cada uno dirá cómo se siente y qué necesita para jugar mejor. Escucharemos sin interrumpir y buscaremos soluciones juntos.”

- **Estudiantes:** Participan en diálogo respetuoso y proponen acuerdos.
- **Organización:** Grupo completo.
- **Producto:** Acuerdos escritos en carteles para futuras sesiones.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Facilita, fomenta escucha activa y empatía.

Actividad 3: Explorando el cuerpo y la respiración

- **Objetivo:** Reconocer señales del cuerpo durante el ejercicio.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Vamos a hacer movimientos suaves y luego contar qué sentimos en nuestro cuerpo, cómo cambia la respiración y el ritmo del corazón.”
 - **Estudiantes:** Ejecutan movimientos, luego comparten sensaciones.
- **Organización:** Grupo completo.
- **Producto:** Registro de sensaciones en hojas con dibujos y palabras.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Guía preguntas y observa respuestas.

Diferenciación:

- Para quienes terminan antes: creación de un cartel ilustrando buenas maneras de resolver conflictos.
- Para quienes necesitan apoyo: acompañamiento personalizado con ejemplos visuales y refuerzo positivo.

Transición:

Docente: “Muy bien, ahora que hemos aprendido a trabajar y resolver problemas juntos, la próxima sesión traerá nuevos retos para seguir mejorando.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Realizar un resumen grupal con tres aprendizajes clave de la sesión, usando un cartel común.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo ayudamos a nuestros compañeros cuando tuvieron dificultades?
- ¿Qué aprendimos sobre nuestro cuerpo cuando hacemos ejercicio?
- ¿Por qué es importante hablar con respeto cuando hay desacuerdos?

Retroalimentación:

Docente: Refuerza comportamientos positivos, reconoce el esfuerzo grupal y motiva para la siguiente sesión.

Transferencia:

Invita a practicar la escucha y el cuidado corporal en actividades cotidianas.

Tarea o reto:

Observar en casa o en el recreo algún conflicto y pensar cómo se podría resolver pacíficamente.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la sesión 1, mediante preguntas sobre experiencias previas.
- **Formativa:** Durante todas las actividades en desarrollo, observando participación, cooperación y aplicación de habilidades.
- **Sumativa:** Al cierre de la sesión 6, con una actividad integradora donde los estudiantes demuestren coordinación, resolución pacífica y conocimiento corporal.

Criterios de evaluación:

- Coordina eficazmente movimientos de manos y ojos para atrapar y pasar objetos (objetivo 1).
- Aplica estrategias de resolución pacífica en conflictos durante juegos (objetivo 2).
- Identifica funciones básicas del cuerpo durante el ejercicio (objetivo 3).
- Participa activamente en equipo y comunica ideas respetuosamente (objetivo 4).
- Reflexiona sobre la importancia de la actividad física y la convivencia (objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar coordinación y participación.
- Rúbrica sencilla para evaluar dramatizaciones y resolución de conflictos.
- Portafolio con dibujos y registros de sensaciones.
- Autoevaluación orientada con preguntas simples.
- Co-evaluación en equipos para valorar trabajo colaborativo.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación exitosa en juegos de coordinación y relevos.
- Dramatizaciones y acuerdos escritos sobre resolución pacífica.
- Registros gráficos y orales sobre sensaciones corporales.
- Reflexiones individuales en tickets de salida.