

¡Vamos a mover nuestro cuerpo! Descubriendo corpo, gesto y movimiento jugando

Educación Física | Recreación | Gamificación

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los niños y niñas de 3 a 5 años exploren su cuerpo, gestos y movimientos a través del juego y la recreación. Al usar la gamificación, los pequeños aprenderán a identificar y controlar diferentes movimientos corporales, expresarse con gestos y divertirse mientras desarrollan sus habilidades motrices básicas. El propósito es que reconozcan su cuerpo como una herramienta para comunicarse y relacionarse con su entorno, fomentando la coordinación, el equilibrio y la creatividad.

La relevancia de este aprendizaje radica en la importancia del movimiento en la etapa preescolar para el desarrollo integral: físico, emocional y social. Se conecta con su vida diaria porque los niños usan sus cuerpos para jugar, explorar y expresar emociones, por ejemplo al imitar animales o bailar. Además, aprenderán a respetar sus límites y los de sus compañeros, promoviendo un ambiente de respeto y colaboración.

Con actividades lúdicas, retos y recompensas, el plan motiva a los estudiantes a participar activamente, disfrutando el aprendizaje y fortaleciendo su autoestima y confianza en su cuerpo y expresividad.

Objetivos de Aprendizaje

- Explorar y reconocer diferentes partes del cuerpo mediante el movimiento y el juego.
- Ejecutar movimientos básicos (saltar, correr, estirarse) y expresar emociones con gestos.
- Participar activamente en juegos cooperativos que fomenten la coordinación y el respeto entre compañeros.
- Identificar y nombrar gestos y movimientos que comuniquen diferentes sensaciones o ideas.
- Desarrollar habilidades motrices gruesas y finas a través de actividades recreativas.

Recursos Necesarios

- Tarjetas con imágenes de partes del cuerpo y gestos (20 tarjetas).
- Conos o marcas para delimitar espacios (6 unidades).
- Insignias adhesivas o stickers para recompensar (cantidad suficiente para todos).
- Reproductor de música con canciones infantiles para moverse (1 unidad).
- Colchonetas o mantas para actividades en el suelo (4 unidades).
- Pelotas suaves pequeñas para juegos de coordinación (4 unidades).
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos (1 unidad).

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de locomoción: gatear, caminar, correr.
- Experiencia previa con juegos de imitación simples.
- Capacidad para seguir instrucciones sencillas en grupo.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo mi cuerpo y mis movimientos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Hoy vamos a conocer partes de nuestro cuerpo y aprenderemos a moverlas de formas divertidas para jugar y expresarnos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Me ayudan a tocar la cabeza, las manos y los pies? Vamos a cantar una canción que se llama 'Cabeza, Hombros, Rodillas y Pies'." (Cantan y tocan las partes mencionadas).
- **Estudiantes:** Cantan y señalan las partes de su cuerpo.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "¿Sabían que nuestro cuerpo puede hacer muchos movimientos que cuentan historias? Hoy vamos a jugar a ser animales y movernos como ellos para ganar estrellas mágicas."
- **Estudiantes:** Escuchan emocionados y preparan su cuerpo para moverse.

Contextualización:

Docente: "Cuando jugamos y nos movemos con nuestro cuerpo, aprendemos a conocerlo mejor y también a divertirnos con nuestros amigos. Así podemos correr, saltar, bailar y expresar cómo nos sentimos."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido

Docente: Introduce el juego "La aventura del animal mágico". Se explican las reglas: al escuchar el nombre del animal, los niños imitan sus movimientos y gestos para ganar puntos que se convierten en insignias.

Actividad 1: "Imita al animal"

- **Objetivo específico:** Explorar y reconocer movimientos corporales y gestos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Cuando diga un animal, por ejemplo 'conejo', ustedes saltan como él y hacen su gesto. Si lo hacen bien, ganan una estrella."
 - Se nombran animales simples: gato, elefante, pájaro, rana.
- **Organización:** Grupo completo.
- **Producto/Evidencia:** Participación activa y movimientos variados.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Observa coordinación, motricidad y creatividad. Elogia y da estrellas adhesivas.

Actividad 2: "El juego de las partes del cuerpo"

- **Objetivo específico:** Reconocer y nombrar partes del cuerpo mediante el movimiento.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Vamos a formar un círculo. Yo mostraré una tarjeta con una parte del cuerpo. Todos juntos tocaremos esa parte y haremos un movimiento especial con ella."
 - Ejemplos: manos aplauden, pies saltan, cabeza gira suavemente.
- **Organización:** Grupo completo.
- **Producto/Evidencia:** Realización coordinada de movimientos.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la dinámica, corrige suavemente y anima a todos a participar.

Actividad 3: "Carrera de obstáculos movidos"

- **Objetivo específico:** Desarrollar habilidades motrices gruesas y coordinación.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Pasaremos por un recorrido donde tendremos que saltar, agacharnos y correr rápido para ganar otra estrella."
 - Se colocan conos y se marca el recorrido.
- **Organización:** Pequeños grupos de 3-4 niños para mejor control.
- **Producto/Evidencia:** Ejecución de movimientos motrices variados.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Supervisa seguridad, motiva, registra logros y entrega insignias.

Diferenciación

- Para quienes terminan antes: inventan un nuevo animal y enseñan su movimiento al grupo.

- Para quienes necesitan apoyo: acompañamiento individual para imitar movimientos con ayuda del docente o compañeros.

Transición

Docente: "Muy bien amigos, ahora que conocemos nuestro cuerpo y cómo moverlo, en la próxima sesión vamos a jugar con gestos y aprender a contar cómo nos sentimos con el cuerpo. Pero antes, vamos a descansar un poco."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis

- **Docente:** "¿Qué partes del cuerpo usamos hoy? ¿Qué animales imitaron?"
- **Estudiantes:** Responden y muestran gestos o movimientos favoritos.

Reflexión metacognitiva

- "¿Qué movimiento te gustó más hacer?"
- "¿Cómo te sentiste cuando ganaste una estrella?"
- "¿Pudiste ayudar a un amigo a hacer un movimiento?"

Retroalimentación

Docente: Elogia la participación, esfuerzo y respeto mostrado, destaca a los niños que ayudaron a compañeros y motiva a seguir explorando el cuerpo.

Transferencia

Docente: "En casa pueden jugar a imitar animales con sus familias y contar qué partes del cuerpo usan para hacerlo."

Tarea o reto

Docente: "Busca con mamá o papá un animal y practica cómo moverte como él para compartirlo en la próxima clase."

Sesión 2: Expresando con gestos y movimientos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Hoy aprenderemos a usar gestos y movimientos para contar cómo nos sentimos y jugar en equipo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Recuerdan los animales que imitamos? Hoy vamos a usar gestos para contar historias sin palabras."
- **Estudiantes:** Recuerdan y comentan brevemente.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "Tenemos un nuevo reto: seremos actores y actrices que cuentan emociones con su cuerpo y gestos. Por cada emoción que expresen bien, ganarán una insignia especial."
- **Estudiantes:** Se emocionan y se preparan para participar.

Contextualización:

Docente: "Nos movemos y usamos gestos todos los días para mostrar alegría, tristeza, sorpresa o enojo. Aprender a hacerlo bien nos ayuda a entendernos y a jugar mejor con los demás."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido

Docente: Presenta tarjetas con imágenes de emociones y gestos, explicando brevemente cada una con ejemplos prácticos y animados.

Actividad 1: "¿Qué emoción es?"

- **Objetivo específico:** Identificar y expresar emociones con gestos y movimientos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Muestra una tarjeta con una emoción (alegría, tristeza, enojo, sorpresa). "Vamos a mover nuestro cuerpo y hacer un gesto que muestre esta emoción. ¿Listos?"
 - Los niños imitan la emoción con gestos y movimientos.
- **Organización:** Grupo completo.
- **Producto/Evidencia:** Gestos y movimientos claros que expresan emociones.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Motiva, corrige suavemente, entrega insignias.

Actividad 2: "El teatro de los gestos"

- **Objetivo específico:** Expresar ideas y emociones mediante gestos y movimientos en grupo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los niños en grupos pequeños. Cada grupo recibe una tarjeta con una situación sencilla (por ejemplo: "Estoy feliz porque juego con mis amigos"). Preparan un pequeño teatro gestual para mostrarla.
 - Luego, presentan ante el grupo completo.

- **Organización:** Grupos de 3-4 niños.
- **Producto/Evidencia:** Presentación de teatro gestual.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita, guía, ayuda con ideas y brinda retroalimentación positiva.

Actividad 3: "Baile de las emociones"

- **Objetivo específico:** Desarrollar coordinación y expresión corporal con música y emociones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pone música suave y va diciendo emociones. Los niños bailan y usan gestos para mostrar esa emoción hasta que cambie la siguiente.
- **Organización:** Grupo completo.
- **Producto/Evidencia:** Expresión corporal y coordinación rítmica.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Anima, controla tiempos, entrega insignias finales.

Diferenciación

- Estudiantes avanzados: crean su propia emoción y gesto para mostrar al grupo.
- Estudiantes con dificultades: reciben apoyo individual o en pareja para preparar sus gestos.

Transición

Docente: "Ustedes son grandes actores y actrices de gestos, mañana podremos seguir jugando y aprendiendo con nuestro cuerpo para divertirnos con los amigos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis

- **Docente:** "¿Qué emoción les gustó más expresar? ¿Cómo nos ayuda el cuerpo a contar cómo nos sentimos?"
- **Estudiantes:** Comparten sus emociones y gestos favoritos.

Reflexión metacognitiva

- "¿Pudiste mostrar una emoción con tu cuerpo?"
- "¿Te gustó trabajar con tus amigos en el teatro?"
- "¿Qué aprendiste sobre tu cuerpo y los gestos?"

Retroalimentación

Docente: Felicita la participación, el esfuerzo y la creatividad, destacando el respeto y el trabajo en equipo.

Transferencia

Docente: "Pueden contar en casa con gestos cómo se sienten y jugar a adivinar emociones con la familia."

Tarea o reto

Docente: "Practiquen en casa un pequeño teatro con gestos para mostrar una historia o emoción y cuéntenla cuando vengamos a clase."

Evaluación

Tipo de evaluación: La evaluación es formativa durante la fase de desarrollo, mediante observación directa y entrega de insignias como reconocimiento del logro. También se realiza una valoración inicial informal en el inicio de la primera sesión para conocer conocimientos previos sobre el cuerpo y movimientos.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra partes del cuerpo mediante movimientos (Objetivo 1).
- Realiza movimientos básicos y expresa emociones con gestos (Objetivos 2 y 4).
- Participa activamente en juegos cooperativos respetando a sus compañeros (Objetivo 3).
- Demuestra coordinación y control corporal en actividades recreativas (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y ejecución de movimientos.
- Registro anecdótico de la actitud y colaboración en actividades grupales.
- Autoevaluación simple con preguntas orales al cierre ("¿Te gustó? ¿Qué aprendiste?").

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa en juegos de imitación y movimiento.
- Presentaciones grupales de teatro gestual.
- Expresión corporal en el baile de emociones.
- Entrega y acumulación de insignias como indicador de logro.

Enriquecimientos

Recomendaciones - Tic_ia

Integración tecnológica e IA en el plan de clase: ¡Vamos a mover nuestro cuerpo! Descubriendo cuerpo, gesto e movimiento jugando

Fase de Inicio

- **Herramienta:** Video interactivo animado con canciones infantiles (p. ej., "Cabeza, Hombros, Rodillas y Pies" en YouTube Kids)

Implementación: Se proyecta en una tablet o pantalla un video animado que invita a los niños a cantar y tocar las partes del cuerpo. El video incluye pausas para que los niños participen activamente. Ideal para captar la atención y facilitar la activación previa de conocimientos de forma visual y auditiva.

Contribución: Potencia el reconocimiento de partes del cuerpo y la coordinación entre escuchar y mover el cuerpo, facilitando la memorización a través de la música y el ritmo.

Nivel SAMR: Sustitución (reemplaza la canción cantada tradicionalmente con acompañamiento digital).

- **Herramienta:** Aplicación móvil sencilla de reconocimiento de voz/gestos para niños (p. ej., "Kiboomers Interactive")

Implementación: El docente usa la app para motivar a los niños a repetir movimientos y obtener retroalimentación sencilla (por ejemplo, la app felicita si el niño realiza el gesto correcto). Se usa en modo grupal para mantener el interés.

Contribución: Aumenta la motivación y compromiso a través del feedback inmediato, reforzando la imitación y la expresión corporal.

Nivel SAMR: Aumento (mejora la efectividad sin cambiar la tarea, ya que solo añade feedback digital).

Fase de Desarrollo

- **Herramienta:** Aplicación de realidad aumentada (RA) para niños que muestra animales y sus movimientos (p. ej., "Quiver - 3D Coloring App") adaptada para educación física

Implementación: Se proyectan o muestran con tablets animales en 3D que los niños deben imitar. La RA permite ver al animal en el espacio real, lo que facilita la comprensión del movimiento y el gesto.

Contribución: Modifica la experiencia tradicional de nombrar animales, permitiendo un aprendizaje más inmersivo y visual que apoya la exploración motriz y la creatividad.

Nivel SAMR: Modificación (rediseña la actividad para que sea más visual e interactiva).

- **Herramienta:** Plataforma con reconocimiento de movimiento simple con cámara (p. ej., "GoNoodle", que invita a bailar y seguir movimientos)

Implementación: Durante el "Juego de las partes del cuerpo", se usa una cámara para que la plataforma detecte movimientos básicos y dé puntos o felicitaciones. El docente guía la actividad y refuerza el aprendizaje.

Contribución: Redefine la actividad tradicional al incorporar tecnología que evalúa y motiva el movimiento físico, haciendo la tarea más lúdica y dinámica.

Nivel SAMR: Redefinición (crea una nueva forma de jugar e interactuar con el movimiento y las partes del cuerpo).

Fase de Cierre

- **Herramienta:** Aplicación de creación de historias con imágenes y voz (p. ej., "StoryJumper" o "Book Creator") adaptada para grabar videos cortos de los niños imitando movimientos

Implementación: El docente ayuda a los niños a grabar videos cortos donde muestran sus movimientos favoritos, luego se combinan en una historia digital que se proyecta para el grupo.

Contribución: Permite reflexionar y expresar lo aprendido a través de la creación colectiva, fomentando la autoexpresión y la valoración del trabajo en equipo.

Nivel SAMR: Modificación (rediseña la actividad tradicional de compartir experiencias permitiendo crear un producto digital).

- **Herramienta:** Chatbot educativo sencillo con IA para preescolar (p. ej., un asistente virtual que hace preguntas sobre partes del cuerpo y movimientos)

Implementación: En pequeños grupos, los niños interactúan con el chatbot mediante voz o selección táctil para responder preguntas simples y recibir elogios o recomendaciones de movimientos.

Contribución: Aumenta la interacción personalizada y la escucha activa, reforzando conceptos y estimulando curiosidad mediante una retroalimentación amigable.

Nivel SAMR: Aumento (mejora la interacción y refuerzo sin cambiar la tarea básica de repasar contenidos).