

¡Muévete y Diviértete! Explorando el Cuerpo con Juegos y Música

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Invertido

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que niños y niñas de preescolar (3 a 5 años) descubran y experimenten el movimiento a través de juegos, música y actividades físicas sencillas. La propuesta conecta el aprendizaje con su vida diaria, ya que el movimiento es fundamental para su desarrollo integral y bienestar. Mediante el uso del Aprendizaje Invertido, las familias acompañan a los niños en casa con videos cortos que introducen canciones y movimientos básicos, mientras que en clase se fomenta la práctica activa y el juego colaborativo.

Los estudiantes aprenderán a identificar partes del cuerpo, coordinar movimientos simples y expresar sus emociones a través del baile y el juego. Estas actividades fortalecen no solo su motricidad gruesa, sino también habilidades sociales y cognitivas, lo cual es esencial para su crecimiento saludable y su interacción con el entorno.

De esta forma, el plan integra la educación física con el desarrollo afectivo y social, promoviendo hábitos saludables y una actitud positiva hacia la actividad física desde temprana edad.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y nombrar partes básicas del cuerpo mediante el movimiento y el juego.
- Coordinar movimientos simples como saltar, correr y bailar en respuesta a indicaciones y música.
- Participar activamente en juegos grupales que favorezcan la cooperación y la expresión corporal.
- Demostrar disfrute y entusiasmo por la actividad física a través de la música y el movimiento.

Recursos Necesarios

- Videos cortos para ver en casa (previamente enviados a las familias) sobre canciones infantiles con movimientos básicos (2 videos, 3-4 minutos cada uno).
- Reproductor multimedia para música en el aula.
- Espacio amplio en aula o gimnasio para moverse libremente.
- Conos o marcas en el piso para delimitar áreas de juego (al menos 6).
- Tarjetas con imágenes de partes del cuerpo (cabeza, brazos, piernas, pies) impresas y laminadas (4 sets).
- Instrumentos musicales simples (panderetas, maracas) opcionales para acompañar la música.

Requisitos Previos

- Haber visto en casa los videos enviados, con apoyo de la familia.
- Haber participado en actividades físicas básicas en sesiones previas (correr, saltar, bailar libremente).
- Conocimiento básico de los nombres de algunas partes del cuerpo (cabeza, manos, pies).

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a jugar con nuestro cuerpo y a movernos mucho para divertirnos y aprender juntos.”

Se explica con lenguaje sencillo que vamos a recordar y explorar movimientos que ya vieron en casa con la ayuda de la música y el juego.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra tarjetas grandes con partes del cuerpo (cabeza, brazos, piernas, pies) y pregunta: “¿Dónde está tu cabeza? ¿Y tus pies? ¡Vamos a tocar esas partes!”
- **Estudiantes:** Tocan las partes indicadas en su cuerpo, responden con gestos y palabras.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un dato curioso: “¿Sabían que nuestro cuerpo tiene músculos que nos ayudan a saltar, correr y bailar? Vamos a usarlos mucho hoy.”
- **Estudiantes:** Escuchan atentos, sonríen, algunos imitan movimientos de saltar o correr.

Contextualización:

Docente: “Cuando juegan en el parque o bailan en casa con su familia, están haciendo ejercicio sin darse cuenta. Hoy aprenderemos más juegos para divertirnos con nuestro cuerpo.”

Estudiantes: Asienten, muestran interés y preparan su espacio para moverse.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Vamos a recordar las canciones y movimientos que vieron en casa, y además haremos nuevos juegos con nuestro cuerpo.”

Se reponen brevemente los videos en clase (1-2 minutos cada uno) para refrescar la memoria, usando lenguaje claro y sencillo.

Actividad 1: “Simón dice con partes del cuerpo”

- **Objetivo:** Reconocer y nombrar partes del cuerpo mediante el movimiento.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Explica: “Vamos a jugar a ‘Simón dice’. Yo diré: ‘Simón dice toca tu cabeza’ y ustedes tocan esa parte. Si no digo ‘Simón dice’, no deben hacerlo.”
 - El docente dice diferentes instrucciones (“Simón dice toca tus pies”, “Simón dice mueve tus brazos”, “Toca tus piernas” sin decir “Simón dice”, etc.)
- **Organización:** grupo completo.
- **Producto:** niños realizan movimientos correctos y reconocen partes del cuerpo.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Observa participación, corrige suavemente si alguien se equivoca, fomenta la diversión con expresiones positivas.

Actividad 2: “Baile de los animales”

- **Objetivo:** Coordinar movimientos simples y expresarse con el cuerpo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Presenta una canción animada y dice: “Cuando escuchen el nombre de un animal, vamos a imitar cómo se mueve.”
 - Ejemplos: saltar como rana, caminar como elefante, volar como pájaro.
 - Los niños escuchan la música y cuando el docente anuncia el animal, imitan su movimiento.
- **Organización:** grupo completo.
- **Producto:** niños muestran coordinación motriz y creatividad al imitar animales.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Motiva con palabras y gestos, ayuda a quienes dudan mostrándoles cómo hacer el movimiento.

Actividad 3: “Carrera de relevos con conos”

- **Objetivo:** Participar en juegos grupales y mejorar la motricidad gruesa.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los niños en dos grupos pequeños.
 - Explica que deben correr hasta un cono, tocarlo y regresar para pasar la “bola imaginaria” al siguiente compañero.
 - Se realiza una carrera divertida, respetando los turnos.
- **Organización:** grupos de 3-4 niños.

- **Producto:** niños colaboran y realizan movimientos de carrera y coordinación.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Supervisa seguridad, anima a todos, refuerza la cooperación y el respeto de turnos.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** se les invita a inventar su propio movimiento de animal y mostrarlo al grupo.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** el docente trabaja en parejas, mostrando los movimientos lentamente y usando apoyo visual con las tarjetas.

Transiciones:

Docente: Usa frases de enlace como: “Muy bien jugando a Simón dice, ahora vamos a movernos como animales, ¡preparen sus cuerpos para bailar!” y “Después de bailar, vamos a correr un poquito en equipo para divertirnos juntos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

- **Actividad “Mis partes favoritas”:** El docente invita a cada niño a señalar su parte del cuerpo preferida y decir qué movimiento le gusta hacer con ella.
- Se puede hacer con las tarjetas para apoyar.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué parte de tu cuerpo moviste más hoy?”
- “¿Cuál fue tu juego favorito y por qué?”
- “¿Te gustó bailar y correr con tus amigos?”

Retroalimentación:

Docente: Agradece la participación individual y grupal, destaca esfuerzos y entusiasmos, ofrece palabras de ánimo para seguir moviéndose fuera del aula.

Transferencia:

Docente: Explica que pueden practicar estos juegos y movimientos en casa o en el parque con su familia para seguir divirtiéndose y estar saludables.

Tarea o reto:

Docente: Invita a los niños a mostrar en casa uno de los movimientos aprendidos y contar lo que más les gustó a su familia.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en la fase de inicio (observación del reconocimiento de partes del cuerpo), formativa durante el desarrollo (observación de participación y coordinación motriz), y sumativa en el cierre (reflexión y síntesis).

Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra correctamente partes básicas del cuerpo durante el juego (vinculado al objetivo 1).
- Realiza movimientos simples coordinados en respuesta a indicaciones y música (objetivo 2).
- Participa activamente y coopera en juegos grupales (objetivo 3).
- Muestra entusiasmo y disfrute durante las actividades físicas (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa de movimientos y participación.
- Registro anecdótico de respuestas en la reflexión final.
- Portafolio con evidencias audiovisuales (opcional, si se graba la sesión).

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa y correcta ejecución de movimientos en “Simón dice”.
- Imitación creativa de movimientos en “Baile de los animales”.
- Colaboración y desplazamiento coordinado durante la carrera de relevos.
- Respuestas en la actividad de síntesis y reflexión oral.