

Explorando el Movimiento con Juegos Tradicionales

Educación Física | Recreación | Gamificación

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los niños y niñas de preescolar (3-5 años) desarrollen su área motora a través de juegos tradicionales que fomentan el movimiento, la coordinación y el equilibrio. Mediante actividades lúdicas y dinámicas, los pequeños explorarán diferentes habilidades motrices gruesas que son fundamentales para su desarrollo integral y su vida cotidiana. El uso de la gamificación aporta elementos motivadores como puntos, insignias y retos, que aumentan el interés y la participación activa de los niños.

Los juegos tradicionales seleccionados, como "La rayuela", "Carrera de sacos" y "El escondite", son actividades conocidas y sencillas que conectan con la cultura popular y el entorno familiar de los niños, facilitando la transferencia del aprendizaje fuera del aula. Así, los estudiantes no solo mejoran sus capacidades físicas, sino que también experimentan la alegría del juego en grupo y fortalecen sus habilidades sociales.

La metodología centrada en el estudiante y el aprendizaje activo garantiza que cada niño participe de manera significativa, promoviendo su autonomía y confianza en sus habilidades motrices mientras se divierten.

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar habilidades motrices gruesas como correr, saltar y mantener el equilibrio mediante juegos tradicionales.
- Participar activamente en actividades lúdicas que promuevan la coordinación y el control corporal.
- Reconocer y respetar las reglas de los juegos para fomentar la convivencia y el trabajo en equipo.
- Incrementar la motivación y el compromiso a través de elementos de gamificación, como retos y recompensas.

Recursos Necesarios

- Conos plásticos de colores (10 unidades).
- Cuerdas para delimitar áreas y para la carrera de sacos (4 cuerdas).
- Sacos de tela resistentes para carrera de sacos (4 unidades).
- Marcadores o tizas para dibujar rayuela en el suelo.
- Insignias de papel o stickers para premiar la participación.
- Tarjetas con imágenes de los juegos y reglas simples.
- Reproductor de música con canciones infantiles para ambientar.
- Lista de puntuación visible para los niños (pizarra pequeña o cartulina).

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de movilidad: caminar, correr y saltar.
- Capacidad para seguir instrucciones sencillas y reglas básicas.
- Experiencia previa con juegos en grupo y actividades físicas simples en el aula o en casa.
- Familiaridad con el concepto de turnos y respeto por compañeros.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo el movimiento a través de juegos tradicionales

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a jugar para mover nuestro cuerpo de muchas maneras divertidas y aprender a usar nuestras piernas, brazos y equilibrio.”

Estudiantes: Escuchan y se preparan para moverse.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes grandes de los juegos: rayuela, carrera de sacos y escondite y pregunta: “¿Quién ha jugado a alguno de estos juegos? ¿Cómo se mueve tu cuerpo cuando juegas?”
- **Estudiantes:** Responden con palabras o gestos, compartiendo experiencias breves.

Motivación y enganche:

Docente: “Les voy a contar un secreto: ¿sabían que jugando podemos hacer que nuestro cuerpo sea más fuerte y ágil? Hoy vamos a ser pequeños aventureros que ganan insignias por movernos bien.”

Estudiantes: Muestran curiosidad, se emocionan por las insignias.

Contextualización:

Docente: “Al jugar con nuestros amigos y familiares estos juegos, aprendemos a movernos mejor para correr, saltar y mantener el equilibrio cuando caminamos o bailamos.”

Estudiantes: Comprenden la relación entre el juego y su vida diaria.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta el “Mapa de Aventuras Motoras” que incluye tres estaciones con juegos tradicionales. Explica que para avanzar y ganar puntos, deben completar retos en cada estación.

Actividad 1: Rayuela saltarina

- **Objetivo:** Desarrollar equilibrio y coordinación al saltar en un solo pie.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** “Vamos a jugar a la rayuela. Deben saltar con un pie en cada cuadro que dibujamos en el suelo. Intenten no pisar fuera.”
 - Se forman grupos de 3-4 niños para turnarse.
- **Producto:** Cada niño logra completar la rayuela y recibe una insignia de “Saltador experto”.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Observa el equilibrio de cada niño, anima y corrige suavemente la postura. Pregunta: “¿Puedes saltar sin perder el equilibrio? ¿Cómo te sientes cuando saltas?”

Actividad 2: Carrera de sacos divertida

- **Objetivo:** Mejorar la fuerza de piernas y la coordinación bilateral.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** “Ahora vamos a saltar dentro del saco para llegar rápido a la meta. ¡Listos para la carrera!”
 - Se forman dos equipos y se turnan para competir en carreras cortas.
- **Producto:** Participación activa en la carrera, niños completan el recorrido.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Motiva, asegura que todos participen y refuerza la seguridad al saltar. Pregunta: “¿Qué partes de tu cuerpo usaste para saltar? ¿Te gustó saltar rápido?”

Actividad 3: Juego de escondite con movimiento

- **Objetivo:** Desarrollar agilidad y rapidez de reacción.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** “Vamos a jugar a escondernos y buscar, moviéndonos rápido y con cuidado para no ser vistos.”
 - Se juega en un espacio delimitado con conos, turnándose para esconderse y buscar.
- **Producto:** Participación activa y seguimiento de reglas de juego.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Observa la velocidad y control de movimientos, anima el juego limpio. Pregunta: “¿Cómo te moviste para esconderte? ¿Te gustó buscar a tus amigos?”

Diferenciación:

- **Niños que terminan antes:** Invitar a crear una pequeña coreografía de movimientos vistos para mostrar al grupo.

- **Niños que requieren más apoyo:** Ofrecer ayuda individual para explicar y acompañar en cada juego, reducir el espacio o tiempo de actividad para evitar frustración.

Transiciones:

Docente: “Muy bien aventureros, ahora que saltaron y corrieron, vamos a cambiar al siguiente juego para seguir acumulando puntos y diversión.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: “Vamos a dibujar juntos en un mural las acciones que más les gustaron: saltar, correr, esconderse. ¿Quién quiere contar qué aprendió?”

Estudiantes: Participan señalando y comentando sus juegos favoritos.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué movimiento te gustó más hacer hoy?”
- “¿Cómo te sentiste cuando saltaste o corriste?”
- “¿Qué aprendimos para seguir jugando con nuestros amigos?”

Retroalimentación:

Docente: Felicita a cada niño por su esfuerzo y entrega una insignia de participación. Refuerza los logros específicos observados durante las actividades.

Transferencia:

Docente: “Mañana seguiremos jugando y aprendiendo con más juegos divertidos. Pueden contar en casa a su familia lo que aprendieron y jugar juntos.”

Tarea o reto:

Docente: “Les reto a que en casa jueguen a saltar en un pie o correr con ayuda de un adulto y nos cuenten cómo les fue.”

Sesión 2: Aventuras motoras y trabajo en equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a continuar con nuestros juegos y aprender a trabajar juntos para movernos mejor.”

Estudiantes: Escuchan y muestran entusiasmo por seguir jugando.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra las insignias entregadas y pregunta: “¿Recuerdan cómo saltamos y corrimos? ¿Qué juegos les gustaron más?”
- **Estudiantes:** Responden y recuerdan experiencias anteriores.

Motivación y enganche:

Docente: “Esta vez, vamos a formar equipos para superar retos y ganar puntos juntos. ¡Seremos un gran equipo de aventureros!”

Estudiantes: Se entusiasman y se preparan para trabajar en grupo.

Contextualización:

Docente: “Cuando jugamos en equipo, aprendemos a ayudarnos y a movernos mejor para divertirnos mucho.”

Estudiantes: Comprenden la importancia de la colaboración.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica que cada equipo debe completar tres retos motrices para ganar puntos y avanzar en el “Mapa de Aventuras”.

Actividad 1: Carreras en equipo con relevos

- **Objetivo:** Fomentar la coordinación y el trabajo en equipo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** “Vamos a hacer una carrera por turnos. Cada uno corre hasta el cono y regresa para pasar el turno a su compañero.”
 - Se forman equipos de 4 niños, con turnos organizados.
- **Producto:** Completar la carrera en equipo y recibir puntos para el equipo.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Supervisa el respeto de turnos, anima y destaca la cooperación. Pregunta: “¿Cómo ayudaste a tu equipo? ¿Qué sentiste al correr con tus amigos?”

Actividad 2: Circuito de obstáculos sencillos

- **Objetivo:** Mejorar habilidades motrices múltiples (saltar, esquivar, gatear).
- **Instrucciones:**

- **Docente dice:** “Vamos a pasar por un camino de obstáculos: saltar dentro de aros, esquivar conos y gatear bajo cuerdas.”
- Los niños pasan uno a uno mientras los otros animan.
- **Producto:** Completar el circuito con movimientos coordinados.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Da apoyo individual si es necesario, motiva y corrige posturas. Pregunta: “¿Qué parte del circuito te gustó más? ¿Cómo usaste tus piernas y brazos?”

Actividad 3: Juego cooperativo “La cuerda mágica”

- **Objetivo:** Desarrollar equilibrio y coordinación grupal.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** “Vamos a caminar juntos sosteniendo esta cuerda sin que se caiga. Debemos movernos despacio y coordinados.”
 - Niños forman fila sosteniendo la cuerda y caminan juntos por un camino marcado.
- **Producto:** Recorrer el camino manteniendo la cuerda firme.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Observa la coordinación grupal, guía el ritmo y refuerza la comunicación. Pregunta: “¿Cómo se ayudaron para no soltar la cuerda? ¿Qué aprendieron jugando juntos?”

Diferenciación:

- **Niños que terminan antes:** Proponer que inventen un nuevo movimiento para el circuito y lo enseñen al grupo.
- **Niños que requieren más apoyo:** Facilitar acompañamiento cercano, reducir la dificultad del circuito o extender el tiempo para completar actividades.

Transiciones:

Docente: “Muy bien equipo, terminamos nuestros retos. Ahora vamos a sentarnos para contar lo que aprendimos y prepararnos para la última parte.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: “Vamos a hacer un dibujo en conjunto de los juegos que hicimos y cada uno dirá qué fue lo que más le gustó.”

Estudiantes: Participan pintando y hablando en grupo.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué juego te hizo mover más tu cuerpo?”
- “¿Cómo te ayudaron tus amigos para jugar mejor?”
- “¿Qué aprendimos sobre movernos y trabajar en equipo?”

Retroalimentación:

Docente: Elogia la participación y el esfuerzo de cada niño, entrega una insignia especial de “Aventurero en Movimiento” y ofrece comentarios positivos personalizados.

Transferencia:

Docente: “Recuerden que pueden jugar y moverse con sus familias y amigos en casa o en el parque, y contarles cómo aprendimos a movernos mejor.”

Tarea o reto:

Docente: “Inviten a un familiar a jugar alguno de los juegos que aprendimos y traigan una historia para compartir.”

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Inicio de la primera sesión con la activación de conocimientos previos para identificar experiencias y habilidades motoras básicas.
- **Formativa:** Durante las actividades de desarrollo en ambas sesiones, observación directa y preguntas guía para monitorear avances y participación.
- **Sumativa:** En el cierre de la segunda sesión con la síntesis grupal, reflexión y evidencia de participación en las actividades y entrega de insignias.

Criterios de evaluación:

- Participa activamente en juegos motrices básicos (correr, saltar, equilibrio).
- Demuestra coordinación y control en las actividades propuestas.
- Respeta las reglas y turnos durante los juegos.
- Muestra motivación y compromiso con la dinámica de gamificación.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa del desempeño motriz y participación.
- Registro anecdótico de comportamientos y respuestas durante actividades.
- Insignias y recompensas como evidencia simbólica de logro.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación en juegos de rayuela, carrera de sacos y escondite.
- Completar el circuito de obstáculos y relevos en equipo.
- Dibujos y expresiones orales en las síntesis y reflexiones.

- Entrega y aceptación de insignias que reflejan motivación y compromiso.

Enriquecimientos

Desarrollo - Rubrica

Rúbrica para Evaluar el Desarrollo del Área Motora en Juegos Tradicionales

Criterio	Excelente (3 puntos)	En Progreso (2 puntos)	Necesita Apoyo (1 punto)
Coordinación Motriz	Realiza movimientos coordinados y fluidos durante los juegos, mostrando control y equilibrio.	Realiza movimientos con algo de coordinación pero presenta dificultades en el control o equilibrio.	Presenta dificultad notable para coordinar movimientos básicos durante los juegos.
Participación Activa	Participa con entusiasmo y se involucra en todas las actividades propuestas durante las sesiones.	Participa en la mayoría de las actividades, aunque con momentos de distracción o falta de motivación.	Muestra poca participación o interés en las actividades de movimiento.
Imitación de Movimientos	Imita correctamente los movimientos demostrados por el docente o compañeros en los juegos.	Imita algunos movimientos con ayuda o repeticiones, pero no siempre con precisión.	Tiene dificultad para imitar movimientos básicos, incluso con apoyo.
Control del Cuerpo	Muestra buen control corporal, manteniendo posturas y realizando movimientos sin caídas o tropiezos.	Logra controlar su cuerpo en la mayoría de las actividades, aunque se cae o tropieza ocasionalmente.	Tiene dificultades frecuentes para mantener el equilibrio y controlar su cuerpo durante las actividades.
Disfrute y Motivación	Demuestra alegría y motivación constante durante los juegos, mostrando interés por aprender.	Generalmente muestra interés y disfrute, pero en algunos momentos se distrae o se cansa rápido.	Muestra poco entusiasmo o interés en los juegos, necesita estímulos adicionales para participar.

Indicaciones para el docente: Durante las dos sesiones, observe y registre el comportamiento de cada niño en relación con cada criterio. Use la rúbrica para identificar áreas fuertes y aspectos que requieren apoyo, facilitando así intervenciones oportunas y adecuadas a la edad.