

# Moviéndonos Juntos: Explorando la Corporeidad y Motricidad en Equipo

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Colaborativo

## Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria (12-15 años) desarrollen habilidades relacionadas con su corporeidad y motricidad a través de actividades físicas colaborativas. A través del trabajo en grupo y el aprendizaje colaborativo, los estudiantes explorarán cómo su cuerpo se mueve, mejora su coordinación y potencia sus habilidades motoras, mientras aprenden a cooperar y responsabilizarse en equipo.

El aprendizaje de la corporeidad y motricidad es fundamental para su bienestar integral, ya que favorece no solo la salud física sino también la autoestima y las habilidades sociales. Además, estas competencias son aplicables en su vida cotidiana, desde la práctica de deportes hasta actividades recreativas o la prevención de lesiones.

El enfoque colaborativo promueve que cada estudiante aporte y aprenda de sus compañeros, creando un ambiente de apoyo mutuo y motivación. Las actividades están diseñadas para ser dinámicas, divertidas y significativas, conectando el movimiento corporal con la interacción social.

## Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir movimientos básicos del cuerpo y su relación con la motricidad.
- Ejecutar actividades motrices en equipo que desarrollen coordinación, equilibrio y control corporal.
- Colaborar efectivamente en grupos pequeños, demostrando responsabilidad compartida en tareas físicas.
- Analizar cómo la motricidad influye en su vida diaria y en la práctica de deportes.

## Recursos Necesarios

- Conos o marcadores (8 unidades)
- Balones de tamaño mediano (1 por grupo, total 4)
- Silbato para el docente
- Tarjetas con instrucciones de movimientos (1 por estudiante)
- Reloj o cronómetro
- Espacio amplio al aire libre o gimnasio
- Pizarrón y marcador para anotaciones
- Hojas y bolígrafos para toma de notas y reflexión

## Requisitos Previos

- Conocimiento básico de movimientos corporales como correr, saltar, lanzar y atrapar.
- Experiencias previas en actividades físicas grupales o deportes escolares.
- Habilidad para comunicarse y trabajar en equipo.
- Comprensión básica sobre la importancia del calentamiento y cuidado corporal.

## Actividades

### Fase de Inicio

**Tiempo estimado:** 10 minutos

#### Propósito de la sesión:

**Docente:** "Hoy vamos a explorar cómo funciona nuestro cuerpo cuando nos movemos y cómo podemos mejorar nuestra coordinación y control a través del trabajo en equipo. Esto nos ayudará no solo en los deportes sino también en actividades diarias."

#### Activación de conocimientos previos:

**Docente:** "Para comenzar, quiero que piensen y respondan: ¿Cuáles son los movimientos que más utilizan cuando juegan algún deporte o actividad física? ¿Qué partes de su cuerpo sienten que trabajan más?"

- **Estudiantes:** Responden en voz alta, compartiendo ejemplos como correr, saltar, lanzar o atrapar.

#### Motivación y enganche:

**Docente:** "¿Sabían que nuestro cuerpo tiene más de 600 músculos, y que aprender a controlar cada movimiento puede hacer que nos sintamos más seguros y ágiles? Hoy harán retos en equipo para descubrir cómo mejorar su motricidad mientras se divierten."

#### Contextualización:

**Docente:** "Estas habilidades son importantes porque nos ayudan a prevenir lesiones, a rendir mejor en deportes y a sentirnos mejor en nuestro cuerpo, algo que es útil para la escuela, el tiempo libre y en casa."

---

### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado:** 40 minutos

#### Presentación del contenido:

**Docente:** "Vamos a aprender y practicar movimientos que requieren coordinación, equilibrio y control, trabajando en equipos para apoyarnos y lograr los retos juntos. Cada actividad tiene un propósito para mejorar diferentes aspectos de nuestra motricidad."

#### Actividad 1: Circuito de Movimientos Corporales

- **Objetivo:** Identificar y ejecutar movimientos básicos que desarrollan motricidad y coordinación.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** "Formamos grupos de 4 estudiantes. En cada estación del circuito (saltos, equilibrio en un pie, lanzamientos con balón y desplazamientos laterales), cada integrante debe realizar la actividad indicada durante 2 minutos."
- **Estudiantes:** Se organizan en estaciones y realizan los movimientos asignados, animándose entre ellos y corrigiendo en equipo.
- **Docente:** Observa la ejecución, motiva, y pregunta: "¿Cómo se sienten al hacer este movimiento? ¿Qué parte del cuerpo están usando más?"

- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Registro grupal oral sobre sensaciones y movimientos identificados

- **Tiempo:** 12 minutos

## Actividad 2: Juego Colaborativo “Pasa el Balón con Coordinación”

- **Objetivo:** Desarrollar coordinación motriz y trabajo en equipo.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** "Cada grupo debe pasarse el balón usando solo ciertas partes del cuerpo (por ejemplo, solo con las rodillas o con las cabezas) para llegar al final de su línea sin que el balón caiga."
- **Estudiantes:** Se organizan en fila, coordinan sus movimientos y se ayudan para completar el reto juntos.
- **Docente:** Pregunta: "¿Qué estrategias usaron para que el balón no se cayera? ¿Cómo se ayudaron entre ustedes?"

- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Demostración del pase exitoso y reflexión grupal

- **Tiempo:** 15 minutos

## Actividad 3: Creación de Mini Coreografía Motriz en Equipo

- **Objetivo:** Aplicar control corporal y coordinación en una secuencia de movimientos grupal.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** "En los mismos grupos, diseñen una secuencia corta de 5 movimientos corporales que todos puedan hacer coordinadamente, usando saltos, giros o desplazamientos."
- **Estudiantes:** Debaten y ensayan la secuencia, distribuyendo roles y apoyándose mutuamente.
- **Docente:** Ofrece retroalimentación individual y grupal, pregunta: "¿Qué aprendieron al coordinar sus movimientos con los demás?"

- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Presentación de la mini coreografía grupal

- **Tiempo:** 13 minutos

### Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Proponer que diseñen un reto motriz extra para su grupo, integrando un movimiento nuevo.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: Asignar roles dentro del grupo que potencien sus fortalezas, como animar al grupo o contar los tiempos, y ofrecer ayuda personalizada para los movimientos más difíciles.

#### **Transiciones:**

**Docente:** "Muy bien, terminamos el circuito. Ahora usaremos lo que practicaron para jugar un juego en equipo que requiere mucha coordinación, y después crearemos juntos una coreografía que muestre lo aprendido."

---

### **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado:** 10 minutos

#### **Síntesis:**

**Docente:** "Vamos a hacer un resumen rápido. En grupos, escriban en una hoja tres palabras o frases que describan lo que aprendieron hoy sobre su cuerpo y cómo se movió en equipo."

- **Estudiantes:** Elaboran un listado breve y lo comparten en plenaria.

#### **Reflexión metacognitiva:**

**Docente:** "Para cerrar, piensen y compartan con sus compañeros: 1. ¿Qué movimiento o actividad les resultó más fácil y por qué? 2. ¿En qué momento se apoyaron más en sus compañeros? 3. ¿Cómo pueden usar lo aprendido hoy en sus actividades diarias o deportes?"

#### **Retroalimentación:**

**Docente:** Brinda comentarios positivos individuales y grupales, reconociendo el esfuerzo, la colaboración y los avances motrices observados, enfatizando la importancia del trabajo en equipo para lograr objetivos.

#### **Transferencia:**

**Docente:** "En la próxima clase, vamos a profundizar en cómo estos movimientos nos ayudan en deportes específicos y cómo mejorar nuestra condición física trabajando juntos."

#### **Tarea o reto:**

**Docente:** "Para casa, observen alguna actividad física que realicen y anoten qué movimientos usan y cómo podrían mejorarlos con coordinación y cuidado corporal. Lo discutiremos en la próxima sesión."

## **Evaluación**

**Tipo de evaluación:** Diagnóstica en fase de inicio (activación de conocimientos), formativa durante la fase de desarrollo (observación y retroalimentación continua) y sumativa en fase de cierre (síntesis y reflexión).

#### **Criterios de evaluación:**

- Identifica y describe correctamente movimientos básicos del cuerpo (Objetivo 1).

- Realiza movimientos con control, coordinación y equilibrio durante las actividades (Objetivo 2).
- Participa activamente y colabora en equipo para alcanzar las metas comunes (Objetivo 3).
- Reflexiona sobre la importancia de la motricidad en su vida cotidiana y deportiva (Objetivo 4).

**Instrumentos sugeridos:**

- Lista de cotejo para observar ejecución motriz y colaboración grupal.
- Rúbrica sencilla para la presentación de la coreografía y participación en actividades.
- Autoevaluación y coevaluación oral durante la reflexión final.

**Evidencias de aprendizaje:**

- Respuestas orales en activación de conocimientos y reflexiones.
- Participación y desempeño en las actividades motrices grupales.
- Presentación de la secuencia motriz grupal (coreografía).
- Registro escrito grupal con aprendizajes clave.