

¡Corre, Salta y Explora! Motricidad Gruesa para Pequeños Aventureros

Educación Física | Deporte | Gamificación

Descripción

Este plan de clase está diseñado para niños y niñas de preescolar, con el propósito de fortalecer sus habilidades de motricidad gruesa, enfocándose en mejorar su independencia al caminar y correr. A través de actividades lúdicas basadas en gamificación, los pequeños exploradores desarrollarán su coordinación, equilibrio y resistencia física mientras se divierten. El plan conecta con su mundo cotidiano, ya que caminar y correr son habilidades esenciales para explorar su entorno, jugar con amigos y participar en actividades familiares. Mediante retos, puntos y recompensas, los niños se sentirán motivados para superar nuevos niveles y celebrar sus logros, promoviendo una actitud positiva hacia la actividad física desde temprana edad.

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar la coordinación motriz para caminar y correr de forma independiente y segura.
- Incrementar la resistencia física básica mediante actividades lúdicas.
- Fomentar la motivación y el interés por la actividad física por medio de retos y recompensas.
- Promover el trabajo en equipo y la socialización durante las actividades físicas.

Recursos Necesarios

- Conos de colores (6 unidades)
- Colchonetas o tapetes antideslizantes (4 unidades)
- Balones blandos (3 unidades)
- Insignias adhesivas o stickers de estrellas para premiar
- Marcadores con cinta adhesiva para delimitar zonas de juego
- Reproductor de música con canciones infantiles animadas
- Carteles con imágenes de movimientos básicos (caminar, correr, saltar)
- Tarjetas con retos ilustrados (ejemplo: “salta 3 veces”, “corre a la meta”)
- Marcador para puntajes (pizarra pequeña o lámina)

Requisitos Previos

- Habilidad básica para mantenerse de pie y dar pasos con apoyo o de manera independiente.

- Experiencia previa en juegos simples que impliquen movimiento corporal.
- Conocimiento básico de instrucciones simples en lenguaje claro (ej. “ven aquí”, “corre rápido”).
- Habilidades sociales iniciales para respetar turnos y compartir espacios de juego.

Actividades

Sesión 1: ¡Descubriendo el movimiento! Caminar y correr con alegría

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a mover nuestro cuerpo como pequeños aventureros que descubren un mundo nuevo. Vamos a aprender a caminar y correr con mucha energía para divertirnos y sentirnos más fuertes.”

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes grandes y coloridas de niños caminando y corriendo. Pregunta: “¿Quién de ustedes sabe caminar? ¿Y correr? ¿Cuándo les gusta caminar o correr?”
- **Estudiantes:** Responden con ejemplos y expresan sus experiencias mientras imitan caminar o correr en su lugar.

Motivación y enganche:

- **Docente:** “¿Sabían que sus pies son como pequeños motores que los ayudan a explorar todo? Hoy vamos a jugar a ser exploradores y por cada movimiento que hagan bien, ganarán estrellas para su medalla de aventurero.”
- **Estudiantes:** Muestran entusiasmo y se preparan para la actividad con movimientos suaves.

Contextualización:

Docente: “Caminar y correr no sólo es divertido, también nos ayuda a ir a la escuela, jugar en el parque y hacer muchas cosas solos. Por eso vamos a practicar juntos.”

Estudiantes: Asienten y participan activamente en la conversación.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica que cada actividad es un “nivel” en un juego de aventura. Por cada nivel superado, los niños ganan puntos o una estrella para su medalla. Se mostrará un tablero con niveles y puntos visibles para motivar.

Actividad 1: Caminata de exploradores

- **Objetivo:** Desarrollar coordinación y equilibrio al caminar.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Vamos a caminar siguiendo el camino de conos, como si estuviéramos en un bosque. Debemos caminar despacito y con cuidado para no tocar los conos.”
 - Se colocan conos formando un camino serpenteante.
 - **Organización:** Grupos de 3-4 niños, turnándose para caminar mientras los demás animan.
 - **Producto:** Cada niño completa el recorrido sin tocar los conos para ganar una estrella adhesiva.
 - **Tiempo:** 15 minutos
 - **Rol docente:** Observa la postura y equilibrio, ofrece apoyo verbal: “Muy bien, mantén la mirada adelante y pisa con cuidado.”

Actividad 2: Carrera de cohetes

- **Objetivo:** Mejorar la resistencia y la independencia al correr.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Ahora vamos a correr rápido desde la línea de salida hasta la meta, como cohetes que despegan.”
 - Se delimita una pista de carrera con cinta adhesiva.
 - **Organización:** Por turnos individuales, con apoyo alentador de compañeros.
 - **Producto:** Completar la carrera para sumar puntos en el tablero.
 - **Tiempo:** 15 minutos
 - **Rol docente:** Motiva y corrige postura: “¡Muy rápido! Recuerda mantener los brazos moviéndose para ayudarte.”

Actividad 3: Salto de estrellas

- **Objetivo:** Fomentar la fuerza y coordinación al saltar.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Vamos a saltar de una estrella a otra, cuidando no pisar fuera.”
 - Se colocan colchonetas o figuras de estrellas en el piso separadas a poca distancia.
 - **Organización:** Grupos pequeños, animándose entre ellos.
 - **Producto:** Completar el recorrido de saltos para ganar una insignia.
 - **Tiempo:** 15 minutos
 - **Rol docente:** Vigila la seguridad, ofrece elogios y ajustes: “Muy bien, salta con fuerza y aterriza suave.”

Diferenciación:

- **Para niños que terminan antes:** Proponer que ayuden a compañeros a animar o a contar estrellas para practicar habilidades sociales.
- **Para niños con más dificultades:** Ofrecer apoyo individual, permitir caminar en lugar de correr, o usar ayudas físicas para equilibrio.

Transiciones:

Docente: “¡Excelente trabajo exploradores! Ahora que caminamos, corrimos y saltamos, vamos a descansar un poquito y contar cuántas estrellas ganamos para seguir jugando.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: “Vamos a hacer un círculo y cada uno dirá qué le gustó más: caminar, correr o saltar. También mostraremos nuestras estrellas.”

Estudiantes: Comparten sus preferencias y muestran orgullosos sus insignias.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Cómo te sentiste cuando caminaste por el camino de conos?”
- “¿Fue divertido correr como un cohete? ¿Qué parte te gustó más?”
- “¿Crees que puedes hacerlo solo en casa o en el parque?”

Retroalimentación:

Docente: Felicita a todos individualmente destacando esfuerzos específicos (“Me gustó cómo mantuviste el equilibrio, muy bien”) y anima a seguir practicando.

Transferencia:

Docente: “Mañana seguiremos jugando y mejorando, pero hoy pueden contar a su familia cómo caminar y correr los hace aventureros fuertes.”

Tarea o reto:

“En casa, intenta caminar y correr en el patio o parque, y pide a mamá o papá que te den una estrella por intentarlo.”

Sesión 2: Aventuras en movimiento: saltos, carreras y juegos cooperativos

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a continuar nuestras aventuras moviéndonos más rápido y saltando alto para ser aún más fuertes y seguros.”

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra el tablero con las estrellas ganadas en la sesión anterior. Pregunta: “¿Quién se acuerda de cómo caminamos y corrimos? ¿Qué fue lo que más les gustó hacer?”
- **Estudiantes:** Responden y hacen movimientos imitando las actividades previas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** “Hoy tenemos un nuevo reto: ser superhéroes que saltan obstáculos y corren para salvar el día. Por cada reto cumplido ganarán una insignia de superhéroe.”
- **Estudiantes:** Muestran emoción y se preparan para la nueva aventura.

Contextualización:

Docente: “Saltar, correr y caminar fuerte nos ayuda a jugar con amigos, ir a la escuela y divertirnos mucho. Por eso vamos a practicar juntos.”

Estudiantes: Participan atentos y motivados.

Fase de Desarrollo**Tiempo estimado:**

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta un mapa del juego con niveles que representan diferentes retos físicos para superar. Cada niño busca ganar una insignia de superhéroe al completar cada nivel.

Actividad 1: Carrera de relevos superhéroes

- **Objetivo:** Mejorar la velocidad y trabajo en equipo al correr.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Formemos equipos. Cada superhéroe correrá hasta el cono y regresará para pasar la insignia al siguiente compañero.”
 - Se forman 2 equipos, se delimita pista para relevos.
 - **Organización:** Grupos de 4 niños.

- **Producto:** Completar la carrera de relevos para ganar una insignia.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Anima, supervisa el orden y fomenta el apoyo entre compañeros.

Actividad 2: Salto del río mágico

- **Objetivo:** Fortalecer la coordinación y el equilibrio al saltar.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Imaginemos que hay un río mágico que solo podemos cruzar saltando de piedra en piedra (colchonetas). Saltaremos sin tocar el agua.”
 - Se colocan colchonetas separadas simulando piedras.
 - **Organización:** Individual o parejas para ayudarse.
 - **Producto:** Cruzar el río sin pisar fuera para ganar puntos.
 - **Tiempo:** 15 minutos
 - **Rol docente:** Observa la técnica y ofrece ayuda verbal: “Muy bien, flexiona las rodillas para saltar.”

Actividad 3: Juego libre con balones blandos

- **Objetivo:** Promover el control corporal y la socialización mediante el movimiento.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Vamos a pasar la pelota rodando o lanzándola suave a un amigo. Recuerden moverse para alcanzarla.”
 - Se forman grupos pequeños con balones blandos.
 - **Organización:** Grupos de 3-4 niños.
 - **Producto:** Participación activa y cooperación en el juego.
 - **Tiempo:** 15 minutos
 - **Rol docente:** Facilita el juego, fomenta turnos y alienta la interacción positiva.

Diferenciación:

- **Para niños que terminan antes:** Pueden ser líderes que motivan a sus compañeros o ayudan a preparar el siguiente juego.
- **Para niños con más dificultades:** Se les brinda apoyo para moverse a su ritmo, se les permite usar ayuda física o participar en roles menos activos.

Transiciones:

Docente: “Muy bien, superhéroes, ahora que aprendimos a correr, saltar y jugar juntos, vamos a sentarnos en círculo para compartir lo que más nos gustó.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: “Vamos a hacer un dibujo rápido en una cartulina grande donde cada niño pone una estrella o una sonrisa en el lugar que más le gustó jugar.”

Estudiantes: Participan colocando su marca y comentando sus elecciones.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué fue lo que más te gustó hacer hoy?”
- “¿Cómo te ayudaron tus amigos en la carrera de relevos?”
- “¿Crees que puedes saltar y correr mejor que la última vez?”

Retroalimentación:

Docente: Ofrece comentarios positivos personalizados, reconoce el esfuerzo y la mejora, y anima a seguir practicando.

Transferencia:

Docente: “Recuerden contarle a su familia cómo fueron nuestros juegos de superhéroes y que pueden practicar en casa para ser cada día más fuertes.”

Tarea o reto:

“Invita a un amigo o familiar a jugar a correr y saltar contigo en casa o en el parque para compartir lo aprendido.”

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica al inicio de la primera sesión para conocer habilidades previas; formativa durante las actividades para monitorear avances y ajustar apoyos; sumativa al cierre de la segunda sesión mediante observación y evidencias de participación y logro.

Criterios de evaluación:

- Coordina movimientos básicos para caminar y correr independientemente.
- Muestra resistencia y motivación para participar en actividades físicas lúdicas.
- Participa activamente en juegos cooperativos y respeta turnos.
- Demuestra progreso en equilibrio y coordinación al realizar saltos y desplazamientos.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo de habilidades motrices observadas durante las actividades.
- Observación directa con anotaciones anecdóticas.
- Registro de puntos y estrellas ganadas en tablero para seguimiento motivacional.

- Autoevaluación simple mediante preguntas orales al final de cada sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Desempeño en la caminata de conos (equilibrio y coordinación).
- Finalización de carreras y relevos (resistencia y velocidad).
- Participación activa y cooperación en juegos con balones.
- Reflexiones orales y dibujos realizados en cierre de sesiones.