

# ¡Vamos a movernos! Descubriendo nuestras habilidades motrices

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Retos

## Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria (6-11 años) conozcan, practiquen y mejoren sus habilidades motrices básicas a través de actividades divertidas y desafiantes. A lo largo de seis sesiones, los niños explorarán movimientos como correr, saltar, lanzar, atrapar y equilibrarse, enfrentando retos que los motivarán a usar su cuerpo de formas creativas y coordinadas.

El aprendizaje basado en retos les permitirá resolver problemas reales y diseñar soluciones motrices en equipo, promoviendo el trabajo colaborativo, la creatividad y la confianza en sus capacidades físicas. Estas destrezas son fundamentales para su desarrollo integral, salud y bienestar, y tienen impacto directo en su vida diaria, desde jugar con amigos hasta participar en actividades deportivas.

Al finalizar el plan, los estudiantes habrán adquirido mayor control, coordinación y conciencia corporal, lo que facilitará su participación activa y segura en diferentes contextos físicos y sociales.

## Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y ejecutar diferentes habilidades motrices básicas con control y precisión.
- Diseñar y aplicar soluciones creativas para superar retos físicos que requieren coordinación y equilibrio.
- Colaborar en equipos para planear y realizar actividades motrices que fomenten la cooperación y el respeto.
- Evaluar su propio desempeño motriz y el de sus compañeros para mejorar continuamente.
- Relacionar las habilidades motrices aprendidas con situaciones cotidianas y recreativas.

## Recursos Necesarios

- Balones pequeños y medianos (mínimo 6 unidades)
- Aros hula hula (4 unidades)
- Conos o marcadores para delimitar espacios (12 unidades)
- Cuerdas para saltar (4 unidades)
- Colchonetas o tapetes suaves (6 unidades)
- Tarjetas con imágenes de habilidades motrices y retos (30 tarjetas)
- Silbato para el docente
- Reloj o cronómetro
- Espacio amplio al aire libre o gimnasio

- Pizarra o rotafolio con marcadores

## Requisitos Previos

- Conocimiento básico de movimientos corporales simples (caminar, correr, saltar).
- Habilidades sociales básicas para trabajar en equipo.
- Experiencias previas en juegos grupales o actividades físicas recreativas.
- Capacidad para seguir instrucciones orales y participar activamente en dinámicas.

## Actividades

### Sesión 1: Explorando mis movimientos: descubre y activa tus habilidades motrices

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 15 minutos**

#### Propósito de la sesión:

Comprender qué son las habilidades motrices y por qué son importantes para movernos mejor y divertirnos.

#### Activación de conocimientos previos:

- **Docente dice:** "Vamos a jugar a 'Simón dice' usando movimientos como saltar, correr en el lugar, agacharse y estirarse. Presten atención para que puedan seguir los movimientos."
- **Estudiantes:** Participan imitando los movimientos indicados.

#### Motivación y enganche:

- **Docente dice:** "¿Sabían que nuestro cuerpo puede hacer más de 100 diferentes movimientos? Hoy vamos a descubrir algunos que nos ayudarán a ser más ágiles y fuertes, ¿quieren aprender a moverse como superhéroes?"
- **Estudiantes:** Escuchan y muestran interés, respondiendo afirmativamente.

#### Contextualización:

- **Docente dice:** "Cuando juegan en el recreo o ayudan en casa, usan muchas de estas habilidades sin darse cuenta. Conocerlas y practicarlas nos hace más seguros y felices."
- **Estudiantes:** Relacionan el tema con sus experiencias cotidianas.

#### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado: 95 minutos**

#### Presentación del contenido:

El docente presenta las cinco habilidades motrices básicas: correr, saltar, lanzar, atrapar y equilibrar, explicando brevemente en qué consisten con demostraciones.

### **Actividad 1: Circuito motriz básico**

- **Objetivo:** Identificar y practicar las habilidades motrices básicas.
- **Instrucciones:**
  - El docente organiza un circuito con estaciones para correr (delimitar 10 m), saltar en colchoneta, lanzar y atrapar balón, y equilibrio sobre cuerda en el suelo.
  - Los estudiantes rotan en grupos de 4, pasando 10 minutos en cada estación.
  - El docente explica cada estación antes de iniciar y muestra cómo realizarla correctamente.
- **Organización:** grupos de 4 estudiantes
- **Producto:** Participación activa en el circuito y registros orales de sensaciones (¿qué les pareció fácil o difícil?).
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol docente:** Supervisar técnica, motivar, hacer preguntas como "¿Cómo puedes mejorar tu equilibrio?"

### **Actividad 2: Reto creativo - “Diseña tu movimiento”**

- **Objetivo:** Crear y ejecutar un movimiento que combine al menos dos habilidades motrices.
- **Instrucciones:**
  - En equipos de 4, los estudiantes inventan un movimiento que incluya correr y saltar, o lanzar y atrapar, por ejemplo.
  - Practican su movimiento 10 minutos y luego lo muestran a la clase.
- **Organización:** grupos de 4
- **Producto:** Presentación de un movimiento original y explicación breve.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Facilitar creatividad, dar ejemplos si es necesario, y elogiar esfuerzos.

### **Actividad 3: Debate rápido - ¿Dónde usamos estas habilidades?**

- **Objetivo:** Relacionar habilidades motrices con situaciones reales.
- **Instrucciones:**
  - El docente plantea preguntas: "¿Dónde usas correr o lanzar fuera de la escuela? ¿Por qué es importante saber atrapar bien?"
  - Estudiantes responden en plenaria, compartiendo ejemplos.
- **Organización:** plenaria
- **Producto:** Participación oral y aportes de ejemplos.
- **Tiempo:** 15 minutos

- **Rol docente:** Guiar con preguntas y conectar respuestas con el aprendizaje.

### **Diferenciación:**

- Para estudiantes que terminan antes: Proponer que diseñen un pequeño cartel con dibujos de las habilidades motrices aprendidas.
- Para quienes necesitan más apoyo: Proporcionar ayuda personalizada en estaciones del circuito, con instrucciones más claras y demostraciones adicionales.

### **Transición:**

El docente reúne a todos y dice: "Hoy aprendimos mucho sobre nuestras habilidades motrices y cómo usarlas con creatividad. En la próxima sesión, vamos a enfrentarnos a retos que nos harán usar estas habilidades para resolver problemas juntos."

## **Fase de Cierre**

### **Tiempo estimado: 10 minutos**

#### **Síntesis:**

- Los estudiantes completan un "Ticket de salida" respondiendo: "¿Qué habilidad motriz te gustó más y por qué?"

#### **Reflexión metacognitiva:**

- "¿Qué movimiento te costó más hacer y cómo crees que podrías mejorarlo?"
- "¿Cómo te sentiste trabajando en equipo para inventar un movimiento?"

#### **Retroalimentación:**

El docente escucha las respuestas, destaca logros de cada grupo y ofrece recomendaciones para seguir practicando en casa o en el recreo.

#### **Transferencia:**

Se invita a los estudiantes a observar y comentar qué habilidades motrices usan en sus juegos diarios durante la semana.

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

Practicar en casa o en el parque un movimiento que combine correr y saltar, y contar cómo les fue en la próxima clase.

## **Sesión 2: Retos en movimiento: mejorando nuestra coordinación y equilibrio**

## **Sesión 3: Lanzar y atrapar con precisión: juegos y desafíos en equipo**

## **Sesión 4: Saltos y carreras: aumentando nuestra velocidad y resistencia**

## Sesión 5: Diseñando juegos motrices: creando retos para nuestros compañeros

## Sesión 6: Festival de habilidades: demostración y reflexión final

### Evaluación

#### Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1, durante la activación de conocimientos previos (observación de habilidades motrices básicas).
- **Formativa:** Durante todas las actividades prácticas y retos en cada sesión, con observación directa y retroalimentación continua.
- **Sumativa:** Sesión 6, evaluación del desempeño en el festival de habilidades y reflexión final.

#### Criterios de evaluación:

- Ejecuta con control y precisión al menos tres habilidades motrices básicas (corre, salta, lanza/atrapa).
- Participa activamente en la creación y resolución de retos motrices en equipo.
- Demuestra mejora en coordinación y equilibrio durante las actividades.
- Reflexiona sobre su desempeño y propone formas de mejorar.
- Relaciona las habilidades motrices con situaciones cotidianas y recreativas.

#### Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar ejecución técnica durante actividades.
- Rúbrica simple para evaluar creatividad y colaboración en retos grupales.
- Portafolio con registros de reflexiones y tareas.
- Autoevaluación con preguntas guiadas al final de cada sesión.
- Observación directa y notas anecdóticas del docente.

#### Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa y correcta ejecución en el circuito motriz y retos.
- Diseño y presentación de movimientos originales en equipo.
- Respuestas en debates y reflexiones escritas u orales.
- Desempeño en el festival final mostrando habilidades motrices variadas.
- Registros de autoevaluación y tareas realizadas.