

¡Manos y pies en acción! Descubriendo la lateralidad jugando en equipo

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los niños y niñas de preescolar (3 a 5 años) exploren y comprendan la lateralidad a través de actividades recreativas que fomentan la coordinación motriz y el trabajo en equipo. La lateralidad es la preferencia que tienen las personas por un lado del cuerpo, como usar más la mano o el pie derecho o izquierdo, y es fundamental para el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas.

Los estudiantes aprenderán a identificar y usar sus lados derecho e izquierdo mientras juegan y colaboran con sus compañeros, favoreciendo la conciencia corporal y la cooperación. Este aprendizaje es relevante porque les ayuda a orientarse en el espacio, mejorar su equilibrio y coordinación, y a participar activamente en juegos y tareas cotidianas.

El proyecto se centra en crear un mural colectivo con huellas de manos y pies derechos e izquierdos de cada niño, reforzando la comprensión y el sentido de pertenencia al grupo. A través del juego, la exploración y la creación, los niños desarrollarán habilidades sociales y motrices que les serán útiles en su vida diaria y futura escolaridad.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y diferenciar el lado derecho e izquierdo del cuerpo mediante actividades lúdicas.
- Desarrollar la coordinación motriz gruesa y fina usando ambos lados del cuerpo.
- Colaborar en equipo para crear un producto colectivo que evidencie el aprendizaje sobre lateralidad.
- Expresar verbalmente sus experiencias y sensaciones al trabajar con la lateralidad y en grupo.

Recursos Necesarios

- Hojas grandes de papel kraft o cartulina para mural (1 por sesión o hasta completar mural)
- Pintura acrílica o témpera de colores (azul, rojo, amarillo, verde)
- Pinceles, rodillos y esponjas para pintar
- Delantales o camisetas viejas para proteger la ropa
- Marcadores gruesos de colores
- Imágenes simples que muestren manos y pies derechos e izquierdos
- Reproductor de música y playlist con canciones infantiles para juegos de movimiento
- Conos o cintas para delimitar espacios en el área de juego
- Tarjetas con dibujos de animales o personajes que usen preferentemente lado derecho o izquierdo (para juego de identificación)

Requisitos Previos

- Reconocimiento básico del cuerpo (partes como manos, pies, cabeza).
- Habilidades motrices iniciales para caminar, correr y manipular objetos.
- Experiencias previas en juegos grupales y actividades de movimiento.
- Capacidad para seguir instrucciones sencillas y participar en actividades guiadas.

Actividades

Sesión 1: Conociendo mi derecha y mi izquierda con el cuerpo en movimiento

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Presentar el concepto de lateralidad y empezar a reconocer el lado derecho e izquierdo del cuerpo de forma divertida y sencilla.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Saluda y pregunta: “¿Quién sabe qué mano usan para comer o dibujar?” Luego señala su mano derecha y luego la izquierda, invitando a los niños a levantar la mano que usan para aplaudir.
- **Estudiantes:** Participan levantando la mano, tocando sus manos y pies cuando el docente los señala.

Motivación y enganche:

- **Docente:** “¿Quieren jugar a que somos robots que solo pueden mover la mano derecha o solo la izquierda? ¡Vamos a descubrir qué tan rápido pueden mover sus manos y pies!”
- **Estudiantes:** Muestran entusiasmo y se preparan para el juego.

Contextualización:

El docente explica que saber cuál es nuestra mano o pie derecho o izquierdo nos ayuda a jugar mejor, a escribir y a hacer muchas cosas divertidas con nuestros amigos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

El docente introduce el concepto de lateralidad a través de juegos y actividades motrices que fomentan la exploración corporal y la cooperación.

Actividad 1: Juego “Mano derecha, mano izquierda”

- **Objetivo:** Identificar los lados derecho e izquierdo del cuerpo.
- **Instrucciones:**
 - Docente dice: “Cuando diga ‘mano derecha’, todos levantan su mano derecha; cuando diga ‘pie izquierdo’, todos levantan su pie izquierdo”.
 - Se alternan instrucciones con ritmo alegre y movimientos variados (tocar la cabeza con la mano derecha, dar un paso con el pie izquierdo, etc.).
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación activa y reconocimiento corporal.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Observar que los niños identifiquen correctamente y apoyar con señalamientos si es necesario.

Actividad 2: Juego “Carrera de relevos con manos y pies”

- **Objetivo:** Desarrollar coordinación motriz y trabajar en equipo.
- **Instrucciones:**
 - Formar grupos de 3-4 niños.
 - Cada niño debe correr una pequeña distancia tocando con la mano derecha un cono y regresar tocando con el pie izquierdo otro cono.
 - El siguiente en el equipo repite la acción. Gana el equipo que termine primero.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Trabajo en equipo y coordinación.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Supervisar, animar y corregir posturas o movimientos para garantizar seguridad y aprendizaje.

Diferenciación:

- Niños que terminan rápido pueden ayudar a compañeros a recordar qué mano o pie usar.
- Niños con dificultades reciben apoyo individual para identificar lados y moverse con guía de un adulto o compañero.

Transición:

Tras el juego, el docente invita a sentarse en círculo y hablar sobre qué lado les gustó más usar y por qué, preparando para la próxima sesión donde harán un mural con sus huellas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

En círculo, cada niño dice una cosa que aprendió hoy sobre sus manos y pies.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Con qué mano te gusta más aplaudir?
- ¿Cuál pie usaste para tocar el cono?
- ¿Te gustó trabajar con tus amigos?

Retroalimentación:

El docente felicita a todos por participar y destaca la importancia de reconocer nuestro cuerpo y trabajar juntos.

Transferencia:

Anticipa que en la siguiente sesión harán un mural con las huellas de manos y pies de cada niño, para recordar lo aprendido.

Sesión 2: Creando nuestro mural de lateralidad

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar lo aprendido sobre lateralidad y preparar a los niños para la actividad artística colaborativa.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes de manos y pies derechos e izquierdos y pregunta: “¿Recuerdan cuál es mi mano derecha?”
- **Estudiantes:** Responden señalando y mencionando.

Motivación y enganche:

- **Docente:** “¡Hoy vamos a pintar y dejar huellitas de nuestras manos y pies para hacer un mural gigante!”
- **Estudiantes:** Muestran entusiasmo y preparan sus manos y pies para pintar.

Contextualización:

El docente explica que el mural será la huella de todo el grupo y que cada uno va a poner su mano o pie derecho o izquierdo para que todos vean lo que aprendieron.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

El docente guía a los niños para pintar y estampar las huellas de sus manos y pies, nombrando cada lado mientras lo hacen.

Actividad 1: Pintando manos y pies derechos e izquierdos

- **Objetivo:** Reforzar la identificación de lateralidad mientras coordinan el movimiento de estampar huellas.
- **Instrucciones:**
 - El docente ayuda a cada niño a pintar su mano derecha y estamparla en la cartulina.
 - Luego repite con la mano izquierda, el pie derecho y el pie izquierdo, nombrando cada lado en voz alta.
 - Durante la actividad, se pregunta: “¿Es esta tu mano derecha o izquierda?” para reforzar el aprendizaje.
- **Organización:** Individual con apoyo del docente y en pequeños grupos para esperar turno.
- **Producto:** Mural colectivo con huellas diferenciadas por lado.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Facilitar el proceso, ayudar con la pintura, preguntar y validar la identificación de los lados.

Actividad 2: Canción y movimiento “Izquierda, derecha, ¡vamos a mover!”

- **Objetivo:** Practicar la lateralidad con ritmo y coordinación en equipo.
- **Instrucciones:**
 - Reproducir una canción infantil que mencione los lados del cuerpo.
 - El docente indica movimientos a realizar con la mano o pie derecho o izquierdo según la letra.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación activa y coordinación grupal.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Motivar, corregir y reforzar el uso correcto de los lados.

Diferenciación:

- Niños que terminan antes pueden ayudar a limpiar pinceles o preparar pintura para otros.
- Niños con apoyo pueden realizar las estampas con ayuda y repetir movimientos lentos en la canción.

Transición:

El docente invita a observar el mural terminado y a contar qué mano o pie usaron en cada huella, preparando la próxima sesión para juegos colaborativos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Los niños nombran un lado que usaron para pintar y cómo se sentían al hacer el mural juntos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Te gustó pintar tu mano o pie derecho o izquierdo?
- ¿Con qué lado te gusta más jugar?
- ¿Te ayudaron tus amigos o ayudaste tú a alguien?

Retroalimentación:

El docente destaca la colaboración y el aprendizaje sobre los lados, felicitando el esfuerzo y creatividad.

Transferencia:

Se menciona que en la próxima sesión jugarán más para usar sus manos y pies de forma coordinada en equipo.

Sesión 3: Juegos en equipo para fortalecer la lateralidad y la coordinación

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Repasar lateralidad y preparar a los niños para juegos cooperativos que desarrollan coordinación y trabajo en equipo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra el mural de huellas y pregunta: “¿Quién recuerda cuál es su mano derecha? ¿Y su pie izquierdo?”
- **Estudiantes:** Señalan y responden.

Motivación y enganche:

- **Docente:** “¡Hoy vamos a jugar a pasar la pelota usando solo la mano derecha o izquierda, y también a saltar con un pie!”
- **Estudiantes:** Se muestran emocionados y listos para moverse.

Contextualización:

Se explica que estos juegos ayudan a usar bien el cuerpo y a colaborar para que el equipo gane.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

El docente introduce juegos que requieren usar preferentemente un lado del cuerpo, fomentando la coordinación y el trabajo en equipo.

Actividad 1: “Pasa la pelota con la mano derecha”

- **Objetivo:** Mejorar coordinación y colaboración usando la mano derecha.
- **Instrucciones:**
 - Formar grupos de 4 niños sentados en círculo.
 - Pasar la pelota solo con la mano derecha mientras cantan una canción.
 - Si alguien usa la mano izquierda, el grupo debe repetir el paso.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Trabajo colaborativo y atención al uso del lado correcto.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Supervisar, animar y corregir suavemente el lado usado.

Actividad 2: “Carrera de saltos con pie izquierdo”

- **Objetivo:** Desarrollar equilibrio y coordinación usando el pie izquierdo.
- **Instrucciones:**
 - Delimitar una pista de saltos con conos.
 - Los niños deben saltar con el pie izquierdo hasta la meta y regresar.
 - Repetir varias veces y luego cambiar a pie derecho para comparar.
- **Organización:** Individual pero con motivación grupal.
- **Producto:** Mejora en equilibrio y conciencia lateral.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Guiar, animar y asegurar que se respete el pie indicado.

Actividad 3: “Robot lateral” (juego de imitación grupal)

- **Objetivo:** Reforzar la identificación y uso del lado derecho e izquierdo en coordinación con el grupo.
- **Instrucciones:**
 - El docente da instrucciones para mover solo la mano o pie derecho o izquierdo, y los niños imitan como robots.
 - Se alternan lados y movimientos (agitar mano, pisar, girar).
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Coordinación grupal y lateralidad.
- **Tiempo:** 5 minutos.
- **Rol del docente:** Motivar, corregir y mantener el ritmo del juego.

Diferenciación:

- Niños con mayor habilidad pueden ayudar a compañeros a seguir instrucciones.
- Niños que requieran más apoyo reciben instrucciones más lentas y acompañamiento individual.

Transición:

Después de los juegos, el docente invita a sentarse para compartir qué lado les gustó usar más y cómo ayudaron a sus amigos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Compartir en círculo cuál juego les gustó más y por qué, nombrando el lado del cuerpo que usaron.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Con qué mano o pie te sentiste más rápido?
- ¿Ayudaste a algún amigo en el juego?
- ¿Qué aprendiste sobre tu lado derecho e izquierdo?

Retroalimentación:

El docente felicita el esfuerzo y destaca el trabajo en equipo y la coordinación lograda.

Transferencia:

Se invita a practicar en casa y a observar qué mano usan para sus actividades diarias.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la sesión 1, durante la activación de conocimientos previos para conocer el reconocimiento corporal inicial.
- **Formativa:** Durante todas las actividades de desarrollo para ajustar apoyos y reforzar aprendizajes.
- **Sumativa:** En la sesión 6 (no detallada aquí) mediante la observación del mural final y la participación en juegos grupales.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente su lado derecho e izquierdo en actividades motrices. (Objetivo 1)
- Demuestra coordinación motriz usando ambos lados del cuerpo en juegos y actividades. (Objetivo 2)
- Participa y colabora activamente en actividades grupales para crear el mural y en juegos en equipo. (Objetivo 3)

- Expresa con palabras simples sus experiencias sobre el uso de los lados y el trabajo en equipo. (Objetivo 4)

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa de identificación de lateralidad y participación en juegos.
- Portafolio con fotos o registro del mural colectivo.
- Registro anecdótico de expresiones y respuestas durante reflexiones orales.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa y correcta identificación de lados en juegos “Mano derecha, mano izquierda” y “Pasa la pelota”.
- Mural colectivo con huellas diferenciadas de manos y pies derechos e izquierdos.
- Expresiones orales durante las reflexiones que muestran comprensión de lateralidad y trabajo en equipo.