

Explorando mis manos y pies: descubrimos la lateralidad jugando

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que niños y niñas de preescolar (3 a 5 años) descubran y reconozcan su lateralidad a través de actividades lúdicas y colaborativas en la asignatura de Recreación. A través del juego y la exploración corporal, los estudiantes aprenderán a identificar su mano y pie dominante, desarrollando atención, concentración y trabajo en equipo. La lateralidad es fundamental para la coordinación motriz y el desarrollo integral, además de que conocerla les ayuda en actividades cotidianas como escribir, lanzar o saltar. Este proyecto conecta con su vida diaria al permitir que exploren su cuerpo, comprendan sus preferencias motrices y se diviertan con sus compañeros. Usando la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos, los niños construirán juntos un mural con sus huellas y movimientos favoritos, lo que fomenta la autonomía y la colaboración, mientras refuerzan su atención y concentración en las actividades propuestas.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y diferenciar la mano y pie dominante a través del juego y la exploración corporal.
- Desarrollar atención y concentración durante actividades motrices lúdicas.
- Colaborar en equipo para crear un mural colectivo que represente la lateralidad de cada estudiante.
- Demostrar conciencia corporal al seguir instrucciones usando la mano o pie dominante.

Recursos Necesarios

- Hojas grandes de papel kraft para mural (1 por grupo o toda la clase)
- Pintura de dedos no tóxica (varios colores)
- Marcadores gruesos y crayones
- Espejos pequeños (1 por cada 2 niños)
- Imágenes y tarjetas con dibujos de manos y pies
- Conos o cintas adhesivas para delimitar espacios de juego
- Sillas o bancos pequeños para actividades de sentado
- Grabadora o dispositivo para reproducir canciones infantiles
- Tarjetas con instrucciones visuales para actividades

Requisitos Previos

- Habilidades básicas motrices: caminar, correr, saltar.
- Capacidad para seguir instrucciones simples y esperar turnos.
- Experiencia previa con juegos en grupo y actividades de exploración corporal.
- Familiaridad con conceptos básicos de “izquierda” y “derecha” a nivel oral.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo mis manos y pies

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Presentar el tema de lateralidad y motivar a los niños a explorar cuál es su mano y pie preferido para usar.

Activación de conocimientos previos:

Docente: “¿Con qué mano dibujan ustedes? ¿Y con qué pie les gusta saltar?”

Estudiantes: Responden levantando la mano o señalando la mano o pie que usan.

Motivación y enganche:

Docente: “¡Vamos a jugar a descubrir qué mano y pie nos gusta más usar, como un detective del cuerpo!”

Contextualización:

Docente: Explica que conocer nuestra mano y pie dominante nos ayuda a hacer cosas como pintar, saltar y correr mejor.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para explorar su cuerpo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el concepto de lateralidad con imágenes de manos y pies, y explica que cada persona tiene una mano y pie que usa más.

Actividad 1: “¿Con qué mano dibujo mejor?”

- **Objetivo:** Identificar la mano dominante al realizar un dibujo.
- **Instrucciones:**

- **Docente dice:** “Cada uno va a dibujar con una mano, primero con la derecha y luego con la izquierda. ¿Con qué mano les gusta más dibujar?”
- Reparte hojas y crayones.
- Los niños dibujan una figura simple con ambas manos.
- Conversan en grupo cuál mano les resultó más fácil.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Dibujo con ambas manos y expresión oral sobre preferencia.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Observar, preguntar “¿Cómo se siente tu mano al dibujar?”, apoyar a niños que tengan dificultad.

Actividad 2: “Saltos con pie preferido”

- **Objetivo:** Reconocer el pie dominante mediante saltos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** “Vamos a saltar en un pie, primero en uno y luego en otro. ¿Con qué pie pueden saltar mejor?”
 - Delimita espacio con conos para que salten sin chocar.
 - Los niños saltan en un pie varios segundos y luego en el otro.
 - Conversan en grupo cuál pie les resultó más fácil para saltar.
- **Organización:** Grupos de 3-4 para turnarse
- **Producto:** Expresión verbal y física del pie dominante.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Motivar, observar equilibrio y lateralidad, apoyar a niños con dificultad.

Actividad 3: “Juego de espejos”

- **Objetivo:** Mejorar atención y concentración identificando movimientos con la mano y pie dominantes.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** “En parejas, uno hace un movimiento con la mano o pie derecho, y el otro lo imita como su espejo.”
 - Entregar espejos para que se observen y reconozcan la lateralidad.
 - Rotar roles para que todos participen.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Ejecución de movimientos y expresión de preferencia.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Guiar, corregir movimientos, preguntar “¿Qué mano usaste?”, “¿Qué pie levantaste?”.

Diferenciación

- **Para quienes terminan antes:** Invitar a que ayuden a sus compañeros o exploren hacer movimientos con ambas manos y pies.
- **Para quienes requieren más apoyo:** Acompañamiento personalizado, uso de apoyos visuales y demostración física clara, permitir pausas y repetir instrucciones.

Transiciones

Después de cada actividad, el docente hace preguntas cortas para conectar con la siguiente: “Ahora que descubrimos nuestra mano para dibujar, ¿qué tal si saltamos con nuestro pie favorito?”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: “Vamos a decir en voz alta qué mano y pie nos gustan más para usar.”

Estudiantes: Comparten sus descubrimientos en círculo.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Cuál mano usaste para dibujar?”
- “¿Con qué pie te gusta saltar más?”
- “¿Cómo te sentiste haciendo los juegos?”

Retroalimentación:

Docente: Elogia la participación, reconoce esfuerzos y responde dudas.

Transferencia:

Docente: “Mañana seguiremos jugando para hacer un mural con nuestras huellas.”

Tarea o reto:

Pedir a las familias que observen con qué mano y pie el niño juega o realiza actividades en casa.

Sesión 2: Jugando con mis manos y pies

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar con lo aprendido y preparar a los niños para actividades colectivas de lateralidad y trabajo en equipo.

Activación de conocimientos previos:

Docente: “¿Quién recuerda qué mano y pie le gusta más usar? Vamos a compartirlo.”

Estudiantes: Comparten respuestas y recuerdan la sesión anterior.

Motivación y enganche:

Docente: “Hoy jugaremos en equipos para descubrir más sobre nuestro cuerpo y vamos a crear algo juntos.”

Contextualización:

Docente: Explica que trabajar en equipo nos ayuda a aprender y divertarnos más.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Propone crear un mural usando las huellas de las manos y pies de los niños para representar la lateralidad del grupo.

Actividad 1: “Huellas de manos y pies”

- **Objetivo:** Reconocer lateralidad y trabajar colaborativamente en un mural.
- **Instrucciones:**
 - Organizar a los niños en grupos pequeños.
 - Explicar cómo usar la pintura de dedos para hacer la huella de la mano y del pie dominante en el mural.
 - Cada niño elige el color que quiere y hace sus huellas en el papel kraft.
 - Mientras unos pintan, otros esperan y animan a sus compañeros.
- **Organización:** Grupos de 4-5 niños
- **Producto:** Mural colectivo con huellas de manos y pies.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Supervisar la participación, fomentar el apoyo mutuo, asegurar la higiene y seguridad.

Actividad 2: “Cuento y baile lateral”

- **Objetivo:** Desarrollar atención y concentración siguiendo movimientos con la mano y pie dominantes.
- **Instrucciones:**
 - El docente narra un cuento corto relacionado con animales que usan preferentemente una pata o mano.
 - Los niños imitan los movimientos del cuento usando la mano o pie que prefieran.
 - Se incorporan indicaciones para usar la derecha o izquierda según la historia.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación en la dramatización y movimientos.

- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Guiar movimientos, motivar la concentración y elogiar la imitación.

Diferenciación

- **Para quienes terminan antes:** Animar a decorar el mural con dibujos de manos y pies alrededor de las huellas.
- **Para quienes necesitan más apoyo:** Acompañamiento para aplicar pintura y realizar movimientos lentamente con apoyo físico si es necesario.

Transiciones

Al terminar las huellas, el docente invita a que todos se sienten para escuchar el cuento y luego imitar los movimientos juntos en círculo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: “¿Qué colores usaron para sus huellas? ¿Con qué mano y pie hicieron las huellas?”

Estudiantes: Responden y señalan en el mural.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Te gustó hacer el mural con tus huellas?”
- “¿Pudiste usar tu mano o pie preferido?”
- “¿Cómo ayudaste a tus amigos en el grupo?”

Retroalimentación:

Docente: Elogia el trabajo en equipo, la atención y la creatividad.

Transferencia:

Docente: “En la próxima sesión seguiremos jugando para conocer más sobre nuestro cuerpo y la lateralidad.”

Tarea o reto:

Invitar a los niños a contar a su familia lo que aprendieron sobre su mano y pie preferido.

Sesión 3: Moviéndonos juntos y atentos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar lateralidad y preparar a los niños para juegos que exigen concentración y trabajo en equipo.

Activación de conocimientos previos:

Docente: “¿Quién puede mostrar con qué mano dibuja y con qué pie salta?”

Estudiantes: Muestran manos y pies dominantes.

Motivación y enganche:

Docente: “Hoy jugaremos a seguir instrucciones con nuestras manos y pies preferidos, ¡como un equipo de exploradores!”

Contextualización:

Docente: Explica que la atención y el trabajo en equipo nos ayudan a aprender más y divertirnos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Propone un juego de seguir instrucciones para mover la mano o pie dominante en equipo, reforzando la lateralidad y la concentración.

Actividad 1: “Simón dice lateral”

- **Objetivo:** Desarrollar atención y concentración siguiendo instrucciones sobre lateralidad.
- **Instrucciones:**
 - El docente actúa como “Simón” y da instrucciones: “Simón dice toca con la mano derecha tu nariz”, “Simón dice levanta el pie izquierdo”, etc.
 - Los niños solo obedecen cuando la frase inicia con “Simón dice”.
 - Se enfatiza el uso correcto de la mano y pie según la orden.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Ejecución de movimientos precisos y atención activa.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Observar atención, corregir lateralidad, motivar participación.

Actividad 2: “Carrera de relevos con trabajo en equipo”

- **Objetivo:** Fomentar trabajo en equipo, concentración y uso de lateralidad en movimiento.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los niños en equipos de 4.

- Cada niño debe correr hasta un punto, tocar con su mano o pie dominante una señal y regresar para pasar el turno.
- El equipo que termina primero gana, pero se valora la cooperación y atención en la ejecución.

- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Participación activa y trabajo colaborativo.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Supervisar, animar, asegurar que se usen las manos y pies correctos, reforzar trabajo en equipo.

Diferenciación

- **Para quienes terminan antes:** Ayudar a compañeros o inventar movimientos adicionales usando la mano y pie no dominante.
- **Para quienes necesitan apoyo:** Roles adaptados en la carrera para facilitar participación, instrucciones claras y repetidas.

Transiciones

Después de “Simón dice”, el docente invita a preparar equipos y explicar la carrera, conectando la atención con el trabajo en equipo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: “¿Qué aprendimos hoy sobre nuestras manos y pies? ¿Cómo ayudamos a nuestro equipo?”

Estudiantes: Responden en círculo.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Pudiste escuchar y seguir las instrucciones?”
- “¿Cómo te sentiste trabajando con tus amigos?”
- “¿Usaste la mano y pie que te gusta más?”

Retroalimentación:

Docente: Felicita la concentración y cooperación, invita a seguir practicando.

Transferencia:

Docente: “En la próxima sesión haremos un juego para usar todo lo que aprendimos y crear un baile en equipo.”

Tarea o reto:

Practicar en casa movimientos con la mano y pie preferidos, invitando a la familia a participar.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la Sesión 1, durante la activación de conocimientos previos para identificar ideas y habilidades iniciales.
- **Formativa:** Durante todas las actividades de desarrollo se observa atención, concentración, lateralidad y colaboración.
- **Sumativa:** En la fase de cierre de la Sesión 2 y 3, al evaluar la participación, expresión y trabajo en equipo.

Criterios de evaluación:

- Identifica y usa correctamente la mano y pie dominante en actividades motrices (Objetivo 1).
- Muestra atención y concentración durante las instrucciones y juegos (Objetivo 2).
- Participa activamente y coopera en actividades grupales y creación colectiva (Objetivo 3).
- Demuestra conciencia corporal en movimientos dirigidos (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante juegos y actividades.
- Registro anecdótico del docente sobre participación y atención.
- Portafolio con evidencias: dibujos, fotos del mural, grabaciones de movimientos o bailes.
- Autoevaluación sencilla verbal: preguntas guiadas para expresar cómo se sintieron.

Evidencias de aprendizaje:

- Dibujo y expresión oral de la mano dominante (Actividad 1, Sesión 1).
- Participación en saltos y juegos con pie dominante (Actividad 2, Sesión 1).
- Mural colectivo con huellas de manos y pies (Actividad 1, Sesión 2).
- Seguimiento de instrucciones en juegos de atención (Actividad 1, Sesión 3).
- Trabajo en equipo en carrera de relevos (Actividad 2, Sesión 3).