

¡Aventuras en Movimiento! Circuito de Equilibrio y Agilidad para Pequeños Exploradores

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que niños y niñas de 3 años desarrollen habilidades fundamentales de motricidad gruesa a través de actividades lúdicas y colaborativas. Los estudiantes aprenderán a resolver desafíos prácticos cotidianos, como esquivar obstáculos y mantener el equilibrio al subir escaleras, mediante un circuito motriz y juegos de agilidad. Estas experiencias no sólo fomentan la precisión y coordinación en sus movimientos, sino que también fortalecen la confianza en sus capacidades físicas dentro de un ambiente seguro y divertido.

La relevancia de este plan radica en conectar el aprendizaje con situaciones reales que los niños enfrentan diariamente, promoviendo su autonomía y seguridad. Además, al trabajar en pequeños grupos, los estudiantes desarrollan habilidades sociales y de colaboración, aprendiendo a apoyarse mutuamente para alcanzar metas comunes. Así, este plan favorece el aprendizaje activo y el desarrollo integral en un contexto apropiado para su edad.

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar la coordinación motriz gruesa mediante la realización de circuitos que involucren equilibrio y desplazamiento.
- Incrementar la precisión en posturas y movimientos al esquivar obstáculos en un entorno controlado.
- Fomentar el trabajo colaborativo en grupos pequeños para alcanzar metas comunes en actividades físicas.
- Identificar y aplicar estrategias para mantener el equilibrio al subir y bajar superficies simuladas.

Recursos Necesarios

- Conos plásticos pequeños (6 unidades)
- Aros de plástico (4 unidades)
- Colchonetas o tapetes antideslizantes (3 unidades)
- Cajas de cartón o bloques suaves para simular escaleras (1 set de 5 escalones)
- Cuerda para delimitar zonas (1 metro)
- Silbato para señalización (1 unidad)
- Tarjetas con imágenes de movimientos a realizar (8 tarjetas)
- Reproductor de música con canciones infantiles animadas (opcional)

Requisitos Previos

- Haber participado en actividades básicas de movimiento y desplazamiento, como caminar y correr.
- Conocimiento básico de instrucciones simples y capacidad para seguir indicaciones cortas.
- Experiencias previas con juegos en grupo y reconocimiento de compañeros.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a jugar y movernos como pequeños exploradores que necesitan esquivar piedras y mantener el equilibrio en su aventura. Esto nos ayudará a ser más fuertes y seguros cuando caminemos o subamos escaleras."

Estudiantes: Escuchan atentos y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra una imagen grande y colorida de un niño esquivando obstáculos y pregunta: "¿Quién sabe qué significa esquivar? ¿Han jugado a saltar o a no tocar algo en el suelo?"
- **Estudiantes:** Responden con palabras o gestos, comparten experiencias breves.

Motivación y enganche:

Docente: "Les voy a contar un secreto: los niños que practican juegos como esquivar y mantener el equilibrio se vuelven exploradores muy valientes y rápidos. ¿Quieren ser exploradores conmigo?"

Estudiantes: Expresan entusiasmo y ganas de participar.

Contextualización:

Docente: "Cuando caminamos en casa, a veces tenemos que subir escaleras o evitar juguetes en el suelo para no tropezar. Hoy aprenderemos a hacer esto jugando."

Estudiantes: Asienten y se preparan para iniciar las actividades.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Divide a los niños en grupos de 3-4 integrantes y explica que juntos explorarán un circuito con diferentes retos para practicar esquivar obstáculos y mantener el equilibrio. Se les invita a apoyarse y animarse mutuamente.

Estudiantes: Forman grupos y escuchan con atención las instrucciones.

Actividad 1: Circuito de Agilidad - Esquivar Obstáculos

- **Objetivo:** Incrementar la precisión en posturas y movimientos al esquivar obstáculos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Cada grupo va a pasar por un camino donde hay conos y aros que deben esquivar sin tocarlos. Vamos a ir despacio para no caernos."
 - **Estudiantes:** En grupos, toman turnos para atravesar el circuito, animándose entre ellos.
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños
- **Producto:** Participación activa y recorrido exitoso del circuito
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Observa precisión del movimiento, anima y pregunta: "¿Cómo hacen para no tocar los conos? ¿Qué parte del cuerpo usan para moverse mejor?"

Transición:

Docente: "¡Muy bien! Ahora que sabemos esquivar, vamos a aprender a mantener el equilibrio para no caernos, como si estuviéramos caminando en una cuerda invisible."

Actividad 2: Juego de Equilibrio - Subir Escaleras Seguras

- **Objetivo:** Identificar y aplicar estrategias para mantener el equilibrio al subir superficies simuladas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Vamos a subir estas escaleras hechas con bloques suaves, uno por uno, con cuidado de no perder el equilibrio. Pueden usar los brazos para mantenerse firmes."
 - **Estudiantes:** Por turnos, suben y bajan las escaleras con apoyo del grupo que los anima.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Ejecución segura y equilibrada del desplazamiento
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Supervisa posturas, ofrece apoyo verbal y físico si es necesario, pregunta: "¿Qué hacen para mantener el equilibrio? ¿Les ayuda mirar hacia adelante o bajar la cabeza?"

Actividad 3: Juego Colaborativo - La Carrera de los Exploradores

- **Objetivo:** Fomentar el trabajo colaborativo para alcanzar metas comunes y aplicar habilidades motrices desarrolladas.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** "Ahora, cada grupo será un equipo de exploradores que debe pasar juntos por un camino esquivando y manteniendo el equilibrio. Deben ayudarse y animarse para llegar al final."
- **Estudiantes:** En grupos, recorren el circuito combinando esquivar y equilibrarse, apoyándose entre ellos.

- **Organización:** Grupos pequeños

- **Producto:** Recorrido exitoso en equipo y colaboración visible

- **Tiempo:** 10 minutos

- **Rol del docente:** Facilita la interacción, observa la colaboración y formula preguntas: "¿Cómo se ayudan ustedes? ¿Qué hacen cuando uno tiene dificultad?"

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitar a crear su propio movimiento de equilibrio para mostrar al grupo.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Ofrecer ayuda física suave o permitir que repitan el recorrido con asistencia de un adulto o compañero.

Transición a cierre:

Docente: "Ahora que terminamos los juegos, vamos a platicar sobre todo lo que aprendimos y cómo nos sentimos siendo exploradores."

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Entrega una tarjeta de "¿Qué aprendí hoy?" con dibujos simples y pide a cada niño que señale una imagen (por ejemplo, esquivar, equilibrio, ayudar) y diga una palabra o frase corta.

Estudiantes: Participan señalando y expresando sus ideas con apoyo del docente.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué fue lo que más te gustó hacer hoy?"
- "¿Cómo ayudaste a tus amigos en el juego?"
- "¿Qué harás cuando veas un obstáculo en tu camino?"

Retroalimentación:

Docente: Felicita a cada niño individualmente por sus esfuerzos y avances, destacando ejemplos específicos de colaboración y movimiento preciso.

Transferencia:

Docente: "Recuerden que pueden practicar en casa al subir escaleras o caminar sin chocar con cosas. ¡Así serán exploradores todos los días!"

Tarea o reto:

Docente: Pide a las familias que animen a los niños a contar en casa cómo esquivaron obstáculos o mantuvieron el equilibrio durante el día, y que compartan estas historias en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica al inicio (activación de conocimientos), formativa durante las actividades de desarrollo (observación directa y preguntas guía), y sumativa en el cierre (participación en síntesis y reflexión).

Criterios de evaluación:

- Coordina movimientos para esquivar obstáculos sin tocarlos (Objetivo 2)
- Mantiene el equilibrio al subir y bajar superficies simuladas (Objetivo 4)
- Participa activamente en grupo y muestra colaboración con compañeros (Objetivo 3)
- Demuestra precisión y control en posturas y desplazamientos (Objetivo 1)

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante el circuito y juegos
- Notas anecdóticas del docente sobre la colaboración y habilidades motrices
- Autoevaluación sencilla mediante preguntas orales en la reflexión final

Evidencias de aprendizaje:

- Recorrido completo y exitoso del circuito de agilidad y equilibrio
- Interacción y apoyo mutuo en actividades grupales
- Respuestas y participación en la actividad de síntesis y reflexión final