

¡Moviéndonos con energía! Fortaleciendo nuestras habilidades motrices

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria (6-11 años) fortalezcan sus habilidades motrices básicas a través de actividades recreativas, juegos y circuitos motrices. A lo largo de seis sesiones, los niños desarrollarán la coordinación, el equilibrio, la agilidad y el control corporal, habilidades esenciales para su bienestar físico y social. Mediante el Aprendizaje Basado en Problemas, los estudiantes enfrentarán retos motrices que estimularán su pensamiento crítico, trabajo en equipo y capacidad para resolver problemas en contextos lúdicos. Estas habilidades no solo mejoran su desempeño físico, sino que también favorecen su confianza y participación activa en diversas situaciones cotidianas como jugar, desplazarse con seguridad y colaborar con sus compañeros. Este plan conecta con su vida diaria al mostrar cómo el movimiento es fundamental para explorar el mundo, divertirse y mantenerse saludables.

Objetivos de Aprendizaje

- Fortalecer las habilidades motrices básicas mediante juegos y circuitos que mejoren la coordinación, el equilibrio y la agilidad.
- Desarrollar las capacidades coordinativas promoviendo el control corporal y la orientación espacial a través de actividades lúdicas.
- Potenciar el desarrollo motor mediante circuitos recreativos que estimulen la locomoción y la coordinación.
- Promover la participación activa, el trabajo en equipo y la resolución de retos motores en juegos y circuitos motrices.
- Favorecer la ejecución de patrones básicos de movimiento para mejorar el control corporal y la coordinación.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio al aire libre o gimnasio
- Conos plásticos (al menos 10 unidades)
- Aros hula hula (6 unidades)
- Cuerdas para salto (3 unidades)
- Pelotas pequeñas y medianas (6 unidades)
- Colchonetas o esterillas (6 unidades)
- Tarjetas con indicaciones de actividades (preparadas por el docente)

- Silbato para el docente
- Marcadores de piso adhesivos o cintas para delimitar circuitos
- Reloj o cronómetro
- Carteles visuales con instrucciones simples y dibujos para cada circuito
- Material audiovisual: video corto motivacional sobre movimientos y juegos

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de desplazamiento: caminar, correr, saltar
- Capacidad para seguir instrucciones sencillas
- Experiencia previa con actividades en grupo y juegos recreativos
- Conocimiento básico de reglas de juegos colectivos

Actividades

Sesión 1: Descubriendo nuestras habilidades motrices básicas

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Presentar el objetivo de fortalecer las habilidades motrices básicas para movernos con más coordinación, equilibrio y agilidad.

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Quién puede mostrarnos cómo saltar en un pie? Ahora, ¿y cómo caminar hacia atrás sin perder el equilibrio?"

Estudiantes: Demuestran saltos en un pie y caminan hacia atrás en el espacio libre.

Motivación y enganche:

Docente: "¿Sabían que cuando juegan y corren, están entrenando sus músculos y su cerebro para hacer movimientos increíbles? Hoy vamos a divertirnos y a descubrir lo que nuestro cuerpo puede hacer."

Contextualización:

Docente: "Fortalecer nuestras habilidades motrices nos ayuda a jugar mejor, evitar caídas y sentirnos seguros cuando corremos o saltamos en el recreo o en casa."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Docente: "Vamos a trabajar en circuitos motrices que nos ayudarán a mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad. En cada estación, enfrentarán un pequeño reto que deberán resolver en equipo."

Actividades de aprendizaje activo:

• **Actividad 1: Circuito de coordinación y equilibrio**

Objetivo: Fortalecer la coordinación y el equilibrio.

Instrucciones:

- Dividir al grupo en equipos de 4 niños.
- Cada equipo realizará un circuito con estaciones: saltar dentro de aros, caminar sobre una cuerda tirada en el suelo, y pasar entre conos sin tocar.
- **Docente dice:** "En cada estación, intenten mantener el equilibrio y moverse con cuidado. ¿Quién puede hacerlo sin tocar los conos?"
- Los estudiantes rotan por las estaciones, alentándose mutuamente.

Organización: Grupos de 4

Producto o evidencia: Ejecución de movimientos coordinados y equilibrados en el circuito

Tiempo: 30 minutos

Rol del docente: Observar movimientos, ofrecer correcciones suaves, motivar el trabajo en equipo.

• **Actividad 2: Juego "El relevo ágil"**

Objetivo: Mejorar la agilidad y la locomoción.

Instrucciones:

- Formar dos equipos iguales.
- Los estudiantes deben correr un tramo de 10 metros, esquivar conos y regresar para pasar el turno al siguiente compañero.
- **Docente dice:** "Recuerden usar sus brazos para ayudar al movimiento y mirar hacia adelante para no chocar."

Organización: Equipos, turno individual

Producto o evidencia: Participación activa y control de movimientos ágiles

Tiempo: 30 minutos

Rol del docente: Supervisar seguridad, fomentar la competencia sana, dar retroalimentación inmediata.

• **Actividad 3: Control corporal con pelotas**

Objetivo: Desarrollar el control corporal y la coordinación ojo-mano.

Instrucciones:

- Los niños se colocan en parejas.

- Se pasan la pelota usando las manos, primero estando quietos, luego moviéndose lentamente, y después corriendo suavemente.
- **Docente dice:** "Concéntrate en atrapar la pelota y en tus pasos para no tropezar."

Organización: Parejas

Producto o evidencia: Mejora en pases y recepción de pelota mientras se controla el cuerpo

Tiempo: 30 minutos

Rol del docente: Observar coordinación, corregir postura, animar la comunicación entre parejas.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Se les invita a crear una pequeña coreografía con movimientos del circuito para mostrar al grupo.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: Se les asigna un acompañante o se reduce la dificultad de la estación (ej. caminar sobre una cuerda más ancha).

Transiciones:

Al finalizar cada estación o juego, el docente reúne al grupo para hacer una breve reflexión y explicar la siguiente actividad, asegurando que todos comprendan y estén listos para continuar.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a hacer un dibujo rápido: ¿qué fue lo que más les gustó hacer hoy y qué movimiento les pareció más divertido?"

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué parte del circuito te ayudó a sentirte más seguro al moverte?"
- "¿Cómo te sentiste trabajando en equipo con tus amigos?"
- "¿Qué aprendiste sobre tu cuerpo y tus movimientos hoy?"

Retroalimentación:

Docente: Felicita a cada grupo por el esfuerzo, resalta la mejora en coordinación y equilibrio, y anima a seguir practicando en casa o en el recreo.

Transferencia:

Docente: "En la próxima sesión vamos a descubrir nuevos retos para movernos aún mejor y divertirnos más. ¿Listos para seguir aprendiendo?"

Tarea o reto:

Docente: "Practiquen en casa saltar en un pie y caminar en línea recta sin perder el equilibrio. ¡Cuéntenos cómo les fue en la próxima clase!"

Sesión 2: Mejorando nuestra coordinación y control corporal

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy continuaremos fortaleciendo nuestra coordinación y control corporal para movernos con más confianza y precisión."

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Quién recuerda un reto del circuito que hicimos en la sesión pasada? ¿Qué fue lo que más les gustó hacer?"

Estudiantes: Comparten sus experiencias y recuerdan movimientos.

Motivación y enganche:

Docente: "¿Sabían que los atletas olímpicos entrenan habilidades muy parecidas a las nuestras? Vamos a entrenar como ellos con nuevos juegos."

Contextualización:

Docente: "Desarrollar estas habilidades nos ayuda a tener mejor equilibrio y a evitar accidentes cuando jugamos o corremos."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

• Actividad 1: Circuito de equilibrio dinámico

Objetivo: Mejorar el equilibrio y la orientación espacial.

Instrucciones:

- Equipos de 4 niños.
- Realizan un circuito que incluye caminar sobre colchonetas, pasar por debajo de cuerdas sin tocar y girar sobre un pie.
- **Docente dice:** "Concéntrate en mantener el equilibrio y observa dónde pones tus pies para no caerte."

Organización: Grupos de 4

Tiempo: 30 minutos

Rol docente: Supervisar y corregir posturas.

• Actividad 2: Juego "Atrapa la pelota"

Objetivo: Estimular la coordinación ojo-mano y la agilidad.

Instrucciones:

- Formar un círculo.
- Se lanzan pelotas de forma controlada entre los niños mientras se mueven dentro del círculo.
- **Docente dice:** "Muévanse con cuidado, observen bien dónde está la pelota y traten de atraparla sin perder el equilibrio."

Organización: Grupo completo

Tiempo: 30 minutos

Rol docente: Animar, observar coordinación y seguridad.

• Actividad 3: Circuito de agilidad con relevos

Objetivo: Potenciar la agilidad y la rapidez de movimientos.

Instrucciones:

- Equipos compiten en relevos que involucran correr, zigzaguear entre conos y saltar cuerdas.
- **Docente dice:** "Recuerden usar sus brazos y mantener el ritmo para ser ágiles y rápidos."

Organización: Equipos

Tiempo: 30 minutos

Rol docente: Supervisar seguridad y motivar esfuerzo.

Diferenciación:

- Niños avanzados pueden agregar un salto extra o realizar el circuito más rápido.
- Niños que requieran apoyo pueden reducir la velocidad o realizar los movimientos con ayuda del docente o compañero.

Transiciones:

El docente reúne a los estudiantes para compartir qué aprendieron y explicar la siguiente actividad, manteniendo el interés y el orden.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a formar un círculo y compartir qué actividad les ayudó más a mejorar su equilibrio y coordinación."

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué parte del juego te fue más fácil y cuál te costó más?"
- "¿Cómo te sentiste trabajando en equipo?"

- "¿Qué movimientos vas a practicar en casa?"

Retroalimentación:

Docente: Elogia el esfuerzo y destaca la importancia de continuar practicando para mejorar.

Transferencia:

Docente: "En la próxima sesión aprenderemos cómo trabajar en equipo para superar retos motrices juntos. ¡Será muy divertido!"

Tarea o reto:

Docente: "Practiquen caminar en línea recta sobre una cuerda o una línea en casa, intentando no perder el equilibrio."

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la sesión 1 mediante observación de habilidades motrices básicas (fase de inicio).
- **Formativa:** Durante todas las sesiones en la fase de desarrollo observando la ejecución de circuitos, juegos y participación en equipos.
- **Sumativa:** En la última sesión con una actividad integradora que combine coordinación, equilibrio y agilidad, evaluada mediante rúbrica simple.

Criterios de evaluación:

- Ejecuta movimientos básicos con coordinación, equilibrio y control corporal (Objetivo 1 y 5).
- Demuestra control corporal y orientación espacial en circuitos y juegos (Objetivo 2).
- Participa activamente en juegos y retos motrices, mostrando trabajo en equipo (Objetivo 4).
- Mejora progresiva en agilidad y locomoción a lo largo del plan (Objetivo 3).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar habilidades motrices durante actividades.
- Rúbrica simple para evaluar participación y ejecución en actividades integradoras.
- Observación directa y notas anecdóticas del docente.
- Autoevaluación sencilla con preguntas guiadas al finalizar algunas sesiones.

Evidencias de aprendizaje:

- Videos o fotos de los estudiantes realizando circuitos motrices.
- Resultados de actividades grupales y juegos.
- Registros escritos de autoevaluación y reflexión.