

¡Moviéndonos con energía! Desarrollo divertido de la motricidad gruesa

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los niños y niñas de preescolar (3 a 5 años) desarrollen su motricidad gruesa a través de actividades divertidas y desafiantes. Los estudiantes aprenderán a dominar y controlar su cuerpo mediante juegos y retos que fomentan el equilibrio, la coordinación y la fuerza. Estas habilidades son fundamentales para su crecimiento físico, seguridad en sus movimientos y para participar con confianza en su entorno cotidiano, como correr, saltar y trepar.

El plan conecta con su vida real porque los niños experimentan el movimiento y el control corporal en sus juegos diarios y actividades físicas. Al enfrentar retos creativos, los estudiantes desarrollan no solo su cuerpo, sino también su capacidad para resolver problemas y trabajar en equipo, promoviendo su autonomía y autoestima.

Además, la metodología basada en retos garantiza que el aprendizaje sea activo, significativo y adaptado a su ritmo y estilo de aprendizaje, asegurando que cada niño logre avances concretos en el dominio de sus movimientos.

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar el control y equilibrio corporal mediante actividades lúdicas.
- Mejorar la coordinación motriz gruesa en saltos, desplazamientos y giros.
- Fomentar la confianza y autonomía en el manejo del propio cuerpo.
- Promover la colaboración y comunicación en retos grupales motrices.

Recursos Necesarios

- Colchonetas suaves (6 unidades).
- Cuerdas delgadas para delimitar espacios (3 piezas de 2 metros).
- Aros de plástico (4 unidades).
- Conos de colores para circuitos (10 unidades).
- Pelotas ligeras de espuma (5 unidades).
- Reproductor de música con canciones infantiles rítmicas.
- Tarjetas con imágenes de animales que imitan movimientos (10 tarjetas).
- Marcadores adhesivos para delimitar zonas en el piso.

Requisitos Previos

- Haber participado en actividades básicas de movimiento corporal (caminar, correr, saltar).
- Conocer instrucciones simples y responder a indicaciones verbales.
- Experiencia previa en juegos grupales sencillos.

Actividades

Sesión 1: Explorando el movimiento y el control corporal

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a divertirnos moviendo nuestro cuerpo como diferentes animales para aprender a controlarlo mejor. Es muy importante porque así podemos jugar y explorar sin miedo."

Estudiantes: Escuchan y se preparan para moverse.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra tarjetas con imágenes de animales (conejo, elefante, rana, pájaro) y pregunta: "¿Quién sabe cómo se mueve este animal? ¿Quieren moverse como él conmigo?"

Estudiantes: Imitan movimientos simples de los animales nombrados (saltar como conejo, pisar fuerte como elefante).

Motivación y enganche:

Docente: "Hoy tenemos un reto: vamos a crear un circuito donde tendremos que movernos como estos animales para pasar por diferentes lugares sin caer o tropezar. ¿Están listos para ser exploradores del movimiento?"

Estudiantes: Muestran entusiasmo y participan con preguntas y respuestas.

Contextualización:

Docente: "Mover nuestro cuerpo nos ayuda a jugar, a correr con amigos y a hacer cosas divertidas todos los días. Vamos a practicar para ser más fuertes y seguros."

Estudiantes: Asienten y se preparan para iniciar las actividades.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: "Vamos a enfrentarnos a un reto: superar nuestro circuito animal, donde cada estación tendrá un movimiento diferente para ejercitar nuestro cuerpo y ganar control y equilibrio."

Actividad 1: Circuito animal

- **Objetivo:** Desarrollar control y equilibrio corporal.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Primero saltamos como conejo hasta el aro, luego caminamos pisando fuerte como elefante sobre las colchonetas, después caminamos en puntillas como pájaros entre los conos, y finalmente hacemos un pequeño salto de rana para llegar al final."
 - **Estudiantes:** Realizan cada movimiento en secuencia siguiendo las indicaciones.
- **Organización:** Grupos de 3 niños para que se apoyen y animen.
- **Producto:** Completar el circuito con movimientos adecuados.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Observar postura, equilibrio y coordinación; hacer preguntas como "¿Puedes mantener el equilibrio mientras saltas?" o "¿Cómo sientes tus pies cuando caminas en puntillas?"

Actividad 2: Juego de la estatua animal

- **Objetivo:** Mejorar la coordinación y control corporal.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Cuando la música suene, todos se moverán imitando a su animal favorito. Cuando la música pare, deben quedarse quietos como una estatua con la pose del animal."
 - **Estudiantes:** Bailan y se detienen en poses animales.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Permanecer quietos en posturas correctas.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Elogiar el control y la creatividad; corregir suavemente posturas para mejorar equilibrio.

Actividad 3: Reto del camino invisible

- **Objetivo:** Fomentar confianza y autonomía en el manejo corporal.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Imaginemos que hay un camino invisible que tenemos que cruzar sin tocar el suelo. Usaremos las cuerdas y conos para hacer el camino. ¡Vamos a cruzar sin caer!"
 - **Estudiantes:** Caminan cuidadosamente sobre la cuerda y entre conos, concentrados en no perder el equilibrio.
- **Organización:** Individual con apoyo del docente si es necesario.
- **Producto:** Cruzar el camino sin pisar fuera del área delimitada.
- **Tiempo:** 10 minutos.

- **Rol del docente:** Brindar apoyo verbal y físico si se requiere; motivar la perseverancia.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitarlos a crear su propia estación de movimiento animal y explicarla al grupo.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** Ofrecer asistencia física cercana y simplificar movimientos, por ejemplo, caminar en lugar de saltar.

Transiciones:

Docente: "Muy bien, ahora que terminamos el circuito, vamos a calmarnos con un juego tranquilo para terminar la sesión."

Estudiantes: Se preparan para la siguiente actividad con atención.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a sentarnos en círculo y contar tres cosas que aprendimos hoy. ¿Quién quiere empezar?"

Estudiantes: Comparten palabras simples como "salté", "equilibrio", "caminar".

Reflexión metacognitiva:

- "¿Cómo te sentiste al saltar como un conejo?"
- "¿Fue difícil quedarse quieto como estatua? ¿Por qué?"
- "¿Qué movimiento te gustó más y por qué?"

Retroalimentación:

Docente: Reconoce a cada niño por su esfuerzo y logros, señalando avances individuales y animando a seguir practicando.

Transferencia:

Docente: "Mañana seguiremos explorando nuestro cuerpo con nuevos juegos para que cada vez sea más fuerte y seguro."

Tarea o reto:

Docente: "En casa, pueden mostrar a su familia cómo saltan como el conejo o caminan como el elefante. ¡Practiquen mucho!"

Sesión 2: Superando nuevos retos con mi cuerpo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a seguir aprendiendo a controlar nuestro cuerpo con nuevos movimientos para ser más fuertes y seguros al jugar."

Estudiantes: Escuchan y se preparan para moverse.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra imágenes de la sesión anterior y pregunta: "¿Recuerdan los animales y los movimientos que hicimos? ¿Quién quiere contar qué hizo?"

Estudiantes: Responden y recuerdan los movimientos.

Motivación y enganche:

Docente: "Hoy tenemos un nuevo reto: vamos a construir nuestro propio camino de aventuras para movernos con equilibrio y mucha energía."

Estudiantes: Se entusiasman y preguntan detalles.

Contextualización:

Docente: "Cuando aprendemos a controlar nuestro cuerpo, podemos jugar mejor, evitar caídas y divertirnos mucho más con amigos y familia."

Estudiantes: Asienten y se preparan para las actividades.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: "Vamos a armar juntos un camino de aventuras con diferentes retos para movernos, saltar, y girar con mucho cuidado y diversión."

Actividad 1: Construcción colectiva de circuito

- **Objetivo:** Fomentar colaboración y coordinación motriz.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Voy a mostrarles los materiales y entre todos vamos a decidir cómo ponerlos para hacer nuestro camino de aventuras. ¿Quién quiere ayudar a ubicar los conos, cuerdas y aros?"
 - **Estudiantes:** Sugieren y colocan los materiales con ayuda del docente.
- **Organización:** Grupos pequeños para ordenar materiales.

- **Producto:** Un circuito diseñado en conjunto.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Guiar, motivar la participación y validar ideas.

Actividad 2: Recorrido en el circuito de aventuras

- **Objetivo:** Mejorar el dominio corporal y el equilibrio.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Ahora vamos a recorrer nuestro camino. En cada estación haremos un movimiento especial: saltar dentro de los aros, caminar sobre la cuerda, rodear los conos caminando en equilibrio y girar en un lugar."
 - **Estudiantes:** Realizan el recorrido siguiendo las instrucciones.
- **Organización:** Individual con apoyo si es necesario.
- **Producto:** Completar el circuito con movimientos adecuados.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Observar control y seguridad; hacer preguntas guía como "¿Cómo haces para no perder el equilibrio?" o "¿Qué sientes cuando giras?."

Actividad 3: Juego de lanzamiento y atrapada

- **Objetivo:** Desarrollar coordinación ojo-mano y control corporal.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "En parejas, nos pasaremos la pelota suave lanzándola y atrapándola. Vamos a usar nuestras manos y movernos con cuidado para no dejar caer la pelota."
 - **Estudiantes:** Practican lanzando y atrapando la pelota.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Lanzamientos y atrapadas exitosas.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Incentivar la comunicación y el trabajo en equipo; corregir postura y movimientos.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitar a crear movimientos nuevos para agregar al circuito.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** Simplificar tareas, permitir lanzamientos más cortos y apoyo físico suave en el circuito.

Transiciones:

Docente: "Muy bien, ahora vamos a sentarnos para contar qué fue lo que más les gustó y cómo se sintieron."

Estudiantes: Se preparan para la reflexión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a hacer un dibujo rápido de nuestro movimiento favorito de hoy, y luego lo mostramos a los amigos."

Estudiantes: Dibuja y comparte con compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué tan fácil fue caminar sobre la cuerda?"
- "¿Qué te ayudó a no perder el equilibrio?"
- "¿Cómo te sentiste cuando atrapaste la pelota?"

Retroalimentación:

Docente: Da comentarios positivos, reconoce el esfuerzo y las habilidades mejoradas, y sugiere seguir practicando en casa.

Transferencia:

Docente: "Recuerden que pueden mostrar a sus familias cómo caminar en equilibrio o lanzar y atrapar pelotas, para seguir siendo fuertes y ágiles."

Tarea o reto:

Docente: "En casa, practiquen con un familiar caminar en línea recta o lanzar una pelota suave, ¡y cuéntenme cómo les fue!"

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante ambas sesiones en la fase de desarrollo y sumativa en la fase de cierre de la segunda sesión.

Criterios de evaluación:

- Demuestra control y equilibrio corporal al completar el circuito animal (Objetivo 1).
- Realiza movimientos coordinados de saltos, giros y desplazamientos (Objetivo 2).
- Muestra confianza y autonomía al participar activamente en retos individuales y grupales (Objetivo 3).
- Colabora y comunica eficazmente con compañeros durante actividades grupales (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Observación directa con lista de cotejo para cada actividad motriz.
- Registro anecdótico de participación y actitudes.

- Portafolio con dibujos y evidencias de actividades realizadas.
- Autoevaluación simple mediante preguntas orales durante reflexión.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación exitosa en el circuito y juegos de movimiento.
- Posturas adecuadas y permanencia en equilibrio durante actividades.
- Interacción positiva y proactividad en tareas grupales.
- Dibujo y relato de movimientos favoritos.

Enriquecimientos

Inicio - Contextualizar

Contextualización para la fase de inicio

¡Hola, pequeños exploradores del movimiento! ¿Sabían que todos los días usamos nuestro cuerpo para hacer muchas cosas divertidas? Cuando corren en el parque, saltan en los juegos o simplemente bailan con su canción favorita, están usando algo muy especial llamado motricidad gruesa. Esto significa que están aprendiendo a controlar y mover grandes partes de su cuerpo, como los brazos, las piernas y el tronco, para hacer actividades que nos llenan de alegría y energía.

Hoy vamos a descubrir juntos cómo podemos mejorar esos movimientos para jugar mejor, sentirnos más seguros y divertirnos mucho más. ¿Han sentido alguna vez que pueden correr más rápido o saltar más alto? Eso es porque su cuerpo está creciendo y aprendiendo a controlar cada movimiento. ¡Qué emocionante es poder dominar nuestro cuerpo!

En nuestras próximas aventuras de juego y movimiento, vamos a enfrentarnos a retos que nos ayudarán a ser más fuertes y habilidosos. No importa si a veces nos caemos o nos cansamos, lo importante es disfrutar y seguir intentando. Así, poco a poco, vamos a descubrir lo increíble que es nuestro cuerpo y todo lo que puede hacer.

¿Están listos para movernos con energía y divertirnos mientras aprendemos? ¡Vamos a comenzar esta aventura juntos!

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos para el Desarrollo de la Motricidad Gruesa

Estos ejemplos están diseñados para que los niños de preescolar (3-5 años) puedan explorar y mejorar el dominio y control de su cuerpo a través de actividades lúdicas y desafiantes, integrando la metodología de Aprendizaje Basado en Retos.

- **Desafío del Camino Saltarín:** Crear un circuito en el aula o patio con diferentes materiales (cojines, aros, cuerdas en el suelo) que los niños deben recorrer saltando, caminando en puntas o talones, y esquivando obstáculos.
 - Objetivo: Mejorar el equilibrio, coordinación y fuerza en las piernas.
 - Reto: Completar el circuito sin tocar el suelo fuera de las áreas señaladas.

- **Búsqueda del Tesoro en Movimiento:** Esconder objetos o imágenes grandes en el área de juego y dar pistas para encontrarlos mientras se realizan movimientos específicos (correr, gatear, caminar hacia atrás).
 - Objetivo: Desarrollar el control corporal y orientación espacial.
 - Reto: Encontrar todos los objetos en un tiempo determinado utilizando los movimientos indicados.
- **El Juego de las Estatuas Animadas:** Los niños bailan con música y al detenerse deben congelarse en una pose que trabaje el equilibrio, como pararse en un pie o agacharse.
 - Objetivo: Fortalecer el control postural y la estabilidad.
 - Reto: Mantener la postura sin moverse hasta que se reanude la música.

Casos de Estudio para Reflexión y Aplicación

Estos casos permiten a los docentes observar, analizar y adaptar las actividades según las necesidades de los niños, promoviendo la reflexión sobre el desarrollo motriz en el contexto del Aprendizaje Basado en Retos.

Caso	Descripción	Observaciones	Acciones Sugeridas
Pequeña Ana y el equilibrio	Ana, de 4 años, tiene dificultad para mantener el equilibrio en el juego de las estatuas y suele perder la postura con facilidad.	Se nota que Ana se esfuerza pero se cansa rápido y pierde concentración.	• Reducir la duración de las poses para que pueda lograr el reto con éxito. • Incorporar apoyos visuales o físicos (como sostenerse de un adulto o pared). • Practicar previamente movimientos más simples de equilibrio.
Juan y la coordinación al saltar	Juan, 5 años, se emociona mucho pero tiene dificultad para saltar en el circuito sin pisar fuera de las áreas señaladas.	Se distrae y pierde la secuencia del circuito.	• Dividir el circuito en partes más pequeñas para practicar cada paso. • Usar señales claras y colores para guiar sus movimientos. • Fomentar la repetición y el refuerzo positivo para mantener su atención.

Grupo y la búsqueda del tesoro	El grupo de niños trabaja en equipo para encontrar los objetos pero algunos niños prefieren correr y otros gatear, dificultando la coordinación grupal.	Se generan diferencias en el ritmo y cumplimiento del reto.	• Establecer roles dentro del equipo con movimientos específicos para cada niño. • Promover la comunicación y colaboración para respetar los ritmos de cada uno. • Adaptar el reto para que incluya variedad de movimientos que permitan a todos participar activamente.
--------------------------------	---	---	--

Inicio - Diagnostico

Evaluación Diagnóstica Inicial: Desarrollo de la Motricidad Gruesa

Duración: 5-10 minutos

Objetivo: Identificar las habilidades motoras gruesas previas de los niños y niñas para adaptar las actividades y favorecer el dominio y control del cuerpo.

Instrucciones para el docente

- Realizar la evaluación en un espacio abierto que permita el movimiento libre de los niños.
- Presentar las actividades de forma lúdica y motivadora, usando un lenguaje sencillo y claro.
- Observar y anotar las respuestas y desempeño de cada niño o niña.

Actividades para evaluar habilidades motoras gruesas

Actividad	Descripción	Indicadores a observar
1. Caminar en línea recta	Invita a los niños a caminar despacio sobre una línea dibujada en el piso, como si fuera un camino.	• Capacidad para mantener el equilibrio. • Coordinación al colocar un pie delante del otro. • Control del cuerpo sin perder estabilidad.
2. Saltar con ambos pies	Pide a los niños que salten hacia adelante con ambos pies juntos, dos o tres veces seguidas.	• Fuerza y coordinación para despegar ambos pies. • Capacidad para aterrizar de manera controlada. • Equilibrio al caer.

3. Lanzar y atrapar una pelota suave	Entrega una pelota blanda y pide que la lancen suavemente hacia ti y luego intenten atraparla.	• Coordinación ojo-mano. • Capacidad para calcular fuerza al lanzar. • Destreza para atrapar.
4. Subir y bajar de un escalón bajo	Invita a los niños a subir y bajar un pequeño escalón o plataforma segura.	• Equilibrio y coordinación al desplazarse. • Control corporal y uso adecuado de las extremidades.

Preguntas cortas para conocer percepciones y experiencias

- ¿Te gusta correr y saltar? (Respuestas orales simples)
- ¿Qué juegos haces cuando corres o saltas?
- ¿Sientes que puedes controlar bien tu cuerpo cuando te mueves?

Estas preguntas permiten al docente conocer el interés y la confianza del niño hacia el movimiento, lo que ayuda a ajustar las actividades de las sesiones.

Cierre - Rubrica

Rúbrica de Evaluación: Desarrollo de la Motricidad Gruesa

Criterios	Excelente (3 puntos)	En proceso (2 puntos)	Inicial (1 punto)
Control del cuerpo en movimientos básicos (caminar, correr, saltar)	Se desplaza con equilibrio y coordinación, realizando los movimientos con fluidez y seguridad.	Realiza los movimientos básicos, pero con leves desequilibrios o falta de coordinación.	Presenta dificultades para realizar los movimientos básicos, mostrando inestabilidad o falta de control.
Capacidad para cambiar de dirección y detenerse con control	Cambia de dirección y se detiene suavemente sin perder el equilibrio.	Puede cambiar de dirección y detenerse, pero con cierta dificultad para mantener el equilibrio.	Le cuesta cambiar de dirección o detenerse, perdiendo el equilibrio con frecuencia.
Participación activa en las actividades de motricidad gruesa	Participa con entusiasmo y sigue las indicaciones con atención durante toda la sesión.	Participa la mayoría del tiempo, aunque en ocasiones se distrae o necesita recordatorios.	Participa poco o con desinterés, requiriendo apoyo constante para seguir la actividad.

Criterios	Excelente (3 puntos)	En proceso (2 puntos)	Inicial (1 punto)
Uso adecuado del espacio y respeto por compañeros	Se mueve respetando el espacio propio y el de los demás, evitando choques o accidentes.	Generalmente respeta el espacio, aunque ocasionalmente invade el espacio de otros.	No respeta el espacio indicado, ocasionando choques o interrupciones en la actividad.