

¡Moviéndonos con fuerza! Fortaleciendo nuestras habilidades motrices

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria (6-11 años) desarrollen y fortalezcan sus habilidades motrices fundamentales a través de actividades recreativas y lúdicas que promueven el movimiento, la coordinación y el control corporal. A través de situaciones problema relacionadas con desafíos físicos, los niños aprenderán a identificar sus capacidades motrices, mejorar su equilibrio, fuerza y coordinación, y aplicarlas en juegos y ejercicios creativos.

El fortalecimiento de estas habilidades es esencial para su desarrollo integral, ya que facilita su desempeño en actividades físicas diarias, juegos y deportes, además de contribuir a su salud y bienestar general. Con el enfoque de Aprendizaje Basado en Problemas, los estudiantes serán protagonistas activos, analizando y resolviendo retos motrices en equipo, lo que fomenta su pensamiento crítico, colaboración y autonomía.

Este aprendizaje vivencial y contextualizado conecta con su vida cotidiana, ya que las habilidades motrices son necesarias para correr, saltar, lanzar, atrapar y realizar múltiples movimientos que utilizan en su día a día, tanto en la escuela como en el hogar y espacios de juego.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las diferentes habilidades motrices y su importancia en la vida diaria.
- Diseñar estrategias para mejorar el equilibrio, la coordinación y la fuerza corporal mediante actividades recreativas.
- Ejecutar ejercicios de fortalecimiento motriz aplicados a situaciones problemáticas propuestas en grupo.
- Evaluar su propio desempeño y el del grupo para identificar áreas de mejora en sus habilidades motrices.

Recursos Necesarios

- Conos de colores (10 unidades).
- Cuerdas para saltar (5 unidades).
- Pelotas blandas de diferentes tamaños (6 unidades).
- Aros plásticos (8 unidades).
- Colchonetas o tapetes (5 unidades).
- Silbato para el docente.
- Tarjetas con imágenes de movimientos y habilidades motrices (20 tarjetas).
- Hojas y lápices para registro y reflexión.

- Reproductor de música portátil y playlist con música motivadora.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de movimientos corporales como correr, saltar y lanzar.
- Habilidades motrices básicas adquiridas en cursos anteriores.
- Experiencia previa en actividades recreativas grupales.
- Capacidad para seguir instrucciones simples y trabajar en equipo.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo y fortaleciendo nuestras habilidades motrices

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a descubrir cómo movernos con más fuerza y coordinación para hacer que nuestro cuerpo sea más fuerte y ágil. Esto nos ayudará a jugar mejor y sentirnos más saludables."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra tarjetas con imágenes de movimientos (saltar, correr, atrapar) y pregunta: "¿Quién sabe cómo hacer este movimiento? ¿Pueden mostrarlo?"
- **Estudiantes:** Responden levantando la mano, imitando los movimientos y comentando cuándo los usan en sus juegos o actividades.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "¿Sabían que los atletas entrenan todos los días para fortalecer sus músculos y moverse mejor? ¡Vamos a ser como ellos hoy! ¿Listos para un reto motriz?"
- **Estudiantes:** Se muestran entusiasmados y curiosos.

Contextualización:

- **Docente:** "En nuestra vida diaria, para jugar, correr y hasta para ayudar en casa, necesitamos que nuestro cuerpo esté fuerte y coordinado. Por eso hoy aprenderemos a fortalecer esas habilidades que nos ayudan a movernos mejor."
- **Estudiantes:** Escuchan y comentan ejemplos propios de su vida cotidiana.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido:

Docente: "Vamos a resolver un reto: Imaginen que en un parque hay un circuito con obstáculos y desafíos que nos ayudarán a fortalecer nuestra fuerza, equilibrio y coordinación. Vamos a trabajar en equipo para cumplirlo."

Actividad 1: Identificando nuestras habilidades motrices

- **Objetivo:** Analizar las habilidades motrices básicas y su importancia.
- **Instrucciones:**
 - Divida a los estudiantes en grupos pequeños (3 o 4 niños).
 - Entregue a cada grupo un conjunto de tarjetas con imágenes de movimientos motrices.
 - Pida que analicen cada movimiento y discutan en grupo para describir cuándo y cómo lo usan en su vida diaria.
 - Luego cada grupo comparte una habilidad motriz con el resto de la clase y explica su utilidad.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Lista verbal o escrita de habilidades motrices y ejemplos de uso.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Observa la participación, hace preguntas como: "¿Por qué creen que es importante esta habilidad?", "¿En qué juegos usan este movimiento?", "¿Es fácil o difícil para ustedes?"

Transición:

Docente: "¡Muy bien! Ahora que sabemos qué habilidades tenemos, vamos a practicar cómo fortalecerlas con un circuito de movimiento divertido."

Actividad 2: Circuito motriz de equilibrio, fuerza y coordinación

- **Objetivo:** Diseñar y ejecutar estrategias para mejorar habilidades motrices mediante actividades recreativas.
- **Instrucciones:**
 - Organice el espacio con conos, cuerdas, aros y colchonetas formando un circuito con 4 estaciones:
 - Estación 1: Saltar la cuerda (fuerza y coordinación)
 - Estación 2: Caminar sobre línea de conos sin perder el equilibrio
 - Estación 3: Lanzar y atrapar pelotas blandas en parejas
 - Estación 4: Saltar dentro y fuera de aros colocados en el suelo (agilidad y coordinación)
 - Divida a los estudiantes en grupos y asigne un inicio en diferentes estaciones para rotar.
 - Cada grupo realiza la actividad durante 5 minutos y luego rota a la siguiente estación hasta completar todas.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Participación activa y realización de cada ejercicio en el circuito.
- **Tiempo:** 40 minutos.

- **Rol del docente:** Supervisa que realicen los movimientos correctamente, fomenta el trabajo en equipo y motiva con frases: "¡Muy bien, mantengan el equilibrio!", "¡Excelente coordinación!"

Transición:

Docente: "Ahora que hemos practicado, vamos a pensar juntos en cómo nos fue y qué podemos mejorar."

Actividad 3: Reflexión grupal sobre fortalezas y retos

- **Objetivo:** Evaluar el propio desempeño y el del grupo para identificar áreas de mejora.
- **Instrucciones:**
 - En círculo, el docente guía la reflexión con preguntas:
 - "¿Cuál estación les gustó más y por qué?"
 - "¿Qué movimiento les resultó más fácil? ¿Y cuál más difícil?"
 - "¿Cómo se sintieron trabajando en equipo?"
 - Los estudiantes responden de forma voluntaria.
 - El docente anota respuestas clave en una pizarra visible para todos.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Registro verbal de reflexiones y aprendizajes.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita el diálogo, fomenta la participación y sintetiza puntos importantes.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Proponer que diseñen una estación adicional para el circuito con movimientos creativos que fortalezcan habilidades motrices.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: Ofrecer ayuda individualizada, simplificar movimientos y permitir descansos cortos durante el circuito.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

- **Actividad:** "Tres cosas que aprendí hoy". Cada estudiante dice o escribe tres aprendizajes sobre habilidades motrices y cómo las fortalecieron.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué habilidad motriz me gustó más practicar y por qué?
- ¿Cómo me sentí al trabajar en equipo para superar los retos del circuito?

- ¿Qué puedo hacer para seguir mejorando mis movimientos en casa o en el parque?

Retroalimentación:

Docente: Proporciona comentarios positivos personalizados a cada estudiante, destacando avances y motivando a seguir practicando.

Transferencia:

Docente: Explica que en la próxima sesión continuarán fortaleciendo estas habilidades, aplicándolas en nuevos juegos y retos para que sigan mejorando.

Tarea o reto:

- Invitar a los estudiantes a practicar al menos una de las estaciones del circuito en su casa o parque y contar cómo les fue en la próxima sesión.

Sesión 2: Aplicando y perfeccionando nuestras habilidades motrices en equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a usar lo que aprendimos para enfrentar un nuevo reto motriz en equipo, donde cada uno aportará sus habilidades para lograrlo."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Hace preguntas rápidas: "¿Qué estaciones del circuito les gustaron más? ¿Qué movimientos les parecieron más fáciles o difíciles?"
- **Estudiantes:** Responden compartiendo experiencias y sensaciones.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un video corto (2 minutos) de niños practicando habilidades motrices en equipo y dice: "¡Vamos a ser tan buenos como ellos!"
- **Estudiantes:** Observan atentos y se sienten motivados.

Contextualización:

- **Docente:** "Fortalecer nuestras habilidades motrices no solo nos ayuda a jugar mejor, sino también a cuidar nuestro cuerpo y divertirnos con amigos."
- **Estudiantes:** Comentan otras actividades donde usan estas habilidades.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Docente: "Vamos a resolver juntos un desafío: crear y completar un juego de relevos con estaciones motrices que diseñaremos en grupos."

Actividad 1: Diseño colaborativo del juego de relevos

- **Objetivo:** Diseñar estrategias para fortalecer habilidades motrices y planificar su aplicación en un juego.
- **Instrucciones:**
 - Divida a los estudiantes en grupos de 4.
 - Cada grupo piensa en 3 estaciones con ejercicios motrices (pueden usar las estaciones del circuito anterior o inventar nuevas).
 - Diseñan el orden del relevos y cómo pasarán el turno entre compañeros.
 - Escriben o dibujan su plan en hojas.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Plan escrito/dibujado del juego de relevos con estaciones.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Orienta, pregunta: "¿Qué habilidades motrices están trabajando en cada estación?", "¿Cómo se aseguraran que todos participen?"

Transición:

Docente: "¡Excelente! Ahora vamos a probar los juegos que diseñaron."

Actividad 2: Ejecución del juego de relevos motriz

- **Objetivo:** Ejecutar ejercicios motrices aplicados en situaciones de juego en equipo.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo monta su circuito en el espacio con los materiales disponibles.
 - Los grupos se turnan para realizar el juego de relevos de otro grupo.
 - Durante el juego, se enfatiza la cooperación, el esfuerzo y la correcta ejecución de las habilidades motrices.
- **Organización:** Grupos de 4 y rotación entre ellos.
- **Producto:** Participación activa en el juego y aplicación de habilidades motrices.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Rol del docente:** Observa, motiva, corrige técnica y promueve el juego limpio y la colaboración.

Transición:

Docente: "Ahora que jugamos, reflexionemos sobre lo que aprendimos y cómo nos sentimos."

Actividad 3: Evaluación y reflexión en equipo

- **Objetivo:** Evaluar el desempeño propio y del grupo y reflexionar sobre el aprendizaje.
- **Instrucciones:**
 - En grupo, responden a preguntas:
 - "¿Qué estación fue la más divertida y por qué?"
 - "¿Qué aprendimos sobre nuestras habilidades motrices?"
 - "¿Cómo podemos seguir mejorando?"
 - Comparten sus respuestas con el grupo grande.
- **Organización:** Grupos y plenaria.
- **Producto:** Reflexiones orales y anotaciones en hoja.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la reflexión, brinda retroalimentación y destaca logros.

Diferenciación:

- Para estudiantes con facilidad: Proponer que ayuden a organizar el circuito y apoyen a compañeros que lo necesiten.
- Para estudiantes que requieren apoyo: Brindar acompañamiento individual y adaptar estaciones para que participen con comodidad.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

- **Actividad:** Mapa mental colectivo en la pizarra con las habilidades motrices trabajadas y sus beneficios, construyendo con aportes de todos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué habilidad motriz me siento más fuerte ahora?
- ¿Cómo me ayudó trabajar en equipo a lograr el juego?
- ¿Qué ejercicio voy a practicar más en casa o en el recreo?

Retroalimentación:

Docente: Felicita a cada grupo y a los estudiantes por su esfuerzo, resaltando mejoras y actitudes positivas durante el juego y la reflexión.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a compartir con sus familias lo que aprendieron y a invitar a sus amigos a jugar y fortalecer sus habilidades motrices.

Tarea o reto:

- En casa, practicar uno de los juegos o ejercicios aprendidos y contar cómo les fue en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la fase de inicio de la sesión 1, mediante la activación de conocimientos previos y observación de habilidades básicas.
- **Formativa:** Durante las actividades del desarrollo en ambas sesiones, mediante la observación directa, preguntas guía y reflexiones grupales.
- **Sumativa:** En la fase de cierre de la sesión 2, a través de la evaluación colectiva, reflexiones y evidencias de participación activa en los juegos diseñados y ejecutados.

Criterios de evaluación:

- Identifica y describe diferentes habilidades motrices y su importancia (objetivo 1).
- Diseña estrategias y actividades para fortalecer habilidades motrices en grupo (objetivo 2).
- Ejecuta correctamente movimientos de equilibrio, fuerza y coordinación en actividades recreativas (objetivo 3).
- Reflexiona sobre su desempeño y el trabajo en equipo para mejorar habilidades (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar la participación y ejecución motriz durante el circuito y relevos.
- Rúbrica sencilla para evaluar el diseño del juego de relevos en equipo.
- Registro anecdótico de la reflexión grupal y respuestas individuales.
- Autoevaluación oral o escrita breve sobre el aprendizaje alcanzado.

Evidencias de aprendizaje:

- Listas y explicaciones de habilidades motrices identificadas.
- Plan escrito/dibujado del juego de relevos motrices.
- Participación activa y correcta ejecución en circuitos y juegos.
- Respuestas y reflexiones durante las actividades de evaluación y cierre.