

¡A Empujar y Jalar! Descubriendo el Empuje y la Tracción jugando

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que niños y niñas de preescolar (3-5 años) exploren y comprendan los conceptos básicos de empuje y tracción a través del juego y la recreación. A través de actividades lúdicas, los niños aprenderán cómo usar su cuerpo para empujar y jalar objetos, entendiendo estas acciones como fuerzas que mueven cosas. Este aprendizaje es fundamental porque desde pequeños experimentan estas fuerzas en su vida cotidiana, al empujar un carrito, jalar una cuerda o deslizar un juguete. El plan conecta el aprendizaje con experiencias reales y desarrolla habilidades motrices, sociales y cognitivas, promoviendo el trabajo en equipo y la creatividad. Utilizando la metodología de Aprendizaje Basado en Retos, los niños enfrentarán problemas sencillos que les motivarán a descubrir soluciones usando empuje y tracción, fomentando así su curiosidad y autonomía.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y diferenciar las acciones de empujar y jalar mediante juegos prácticos.
- Demostrar el uso del cuerpo para realizar empujes y tracciones en objetos cotidianos.
- Colaborar con compañeros para resolver retos que involucren empujar y jalar.
- Expresar con palabras sencillas qué sucede cuando empujan o jalar un objeto.

Recursos Necesarios

- Carritos pequeños o cajas con ruedas (2 unidades)
- Cuerdas resistentes para jalar (2 cuerdas de 2 metros)
- Pelotas suaves o balones ligeros (4 unidades)
- Conos o marcadores para delimitar espacios (6 unidades)
- Carteles con imágenes de empujar y jalar
- Área amplia y segura para moverse
- Reproductor de música para juegos de movimiento
- Hojas grandes y crayones para dibujar

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de motricidad gruesa: caminar, correr, empujar y jalar objetos pequeños.
- Experiencias previas con juegos de movimiento y manipulación de objetos.

- Capacidad para seguir instrucciones sencillas y participar en actividades grupales.

Actividades

Sesión 1: Conociendo el Empuje y la Tracción a través del Juego

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a jugar con nuestro cuerpo para descubrir dos acciones muy divertidas: empujar y jalar.

¿Quieren aprender cómo podemos mover cosas con nuestras manos y fuerza?”

Estudiantes: Escuchan y responden con entusiasmo.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra dos imágenes grandes: una persona empujando una puerta y otra jalando una cuerda. Pregunta:

“¿Qué creen que está haciendo cada persona? ¿Alguna vez han empujado algo? ¿Y jalado algo?”

Estudiantes: Responden y comentan experiencias breves.

Motivación y enganche:

Docente: Realiza una demostración con un carrito pequeño: primero empuja el carrito y luego lo jala, diciendo “¡Miren cómo se mueve el carrito cuando lo empujo y cuando lo jalo! ¿Quieren intentarlo?”

Estudiantes: Observan atentos y expresan ganas de probar.

Contextualización:

Docente: Explica: “Cada día usamos empujar y jalar para jugar, mover cosas y ayudar en la casa. Hoy vamos a descubrir cómo hacerlo mejor jugando juntos.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Divide a los niños en grupos pequeños y propone juegos con retos para que usen empujar y jalar.

Actividad 1: “Carrera de empuje”

- **Objetivo:** Identificar y practicar el empuje.

- **Instrucciones:** “Cada grupo tendrá un carrito. Su reto es empujar el carrito desde un punto hasta otro sin que se caiga nada encima. ¿Quién puede empujar con cuidado y fuerza?”
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños.
- **Producto:** Carrito movido correctamente de un punto a otro.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Observar que usen la fuerza para empujar, preguntar: “¿Cómo se siente empujar? ¿Es fácil o difícil? ¿Qué pasa si empujan muy fuerte?”

Actividad 2: “Tira y afloja con cuerda”

- **Objetivo:** Reconocer y practicar la tracción.
- **Instrucciones:** “Vamos a hacer un juego en equipo. Dos grupos se ponen a cada lado de la cuerda. Cuando diga ‘¡Empiecen!’, jalen la cuerda para traerla a su lado. ¿Quién puede jalar más fuerte?”
- **Organización:** Equipos de 3 niños.
- **Producto:** Participación activa en el juego y comprensión de jalar.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Supervisar seguridad, motivar trabajo en equipo, preguntar: “¿Qué sienten cuando jalan? ¿Jalar es parecido o diferente a empujar?”

Actividad 3: “¿Qué puedo mover?”

- **Objetivo:** Experimentar empujar y jalar con diferentes objetos.
- **Instrucciones:** “Aquí hay pelotas, cajas y cuerdas. Prueben a empujar y jalar cada uno. ¿Qué objeto es más fácil de mover? ¿Por qué?”
- **Organización:** Individual o parejas.
- **Producto:** Descubrimiento personal y verbalización sobre empujar y jalar.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Guiar con preguntas: “¿Qué pasa si empujas la pelota? ¿Y si jalas la cuerda? ¿Qué te gusta más?”

Diferenciación:

- Niños que terminan antes pueden ayudar a compañeros o inventar un pequeño cuento sobre empujar y jalar.
- Niños que necesitan más apoyo reciben ayuda directa y se les da objetos más ligeros para que puedan moverlos con facilidad.

Transiciones:

Al terminar cada actividad, el docente reúne a los niños y pregunta: “¿Qué aprendimos? Ahora vamos a cambiar de juego para seguir aprendiendo con empujar y jalar.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Realiza un círculo para que cada niño diga una palabra o acción que recuerde sobre empujar o jalar. Luego dibujan juntos dos grandes manos, una empujando y otra jalando.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué fue lo que más te gustó de empujar o jalar?”
- “¿Puedes recordar qué pasa cuando empujas algo?”
- “¿Con quién te gustaría jugar para jalar juntos?”

Retroalimentación:

Docente: Felicita a todos por su participación, refuerza las palabras clave “empujar” y “jalar” y reconoce los esfuerzos individuales y grupales.

Transferencia:

Docente: “Mañana traeremos nuevas sorpresas para seguir jugando con empujar y jalar, así que pueden contarle a su familia cómo usan estas fuerzas en casa.”

Tarea o reto:

Invitar a los niños a que en casa observen y cuenten a la clase algún momento donde hayan empujado o jalado algo.

Sesión 2: Explorando Empuje y Tracción con Juegos de Equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Docente: Recuerda la sesión anterior preguntando: “¿Quién recuerda qué es empujar? ¿Y jalar? Hoy vamos a jugar más para aprender mejor.”

Estudiantes: Responden y comparten sus experiencias de casa.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Canta una canción sencilla con movimientos de empujar y jalar, invitando a imitar los movimientos con sus brazos.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra dos cajas grandes y dice: “Tenemos un reto: ¿Quién puede empujar la caja hasta allá? ¿Quién puede jalarla de regreso?”

Contextualización:

Docente: “Empujar y jalar nos ayuda a mover cosas en la escuela, en casa y en el parque. Hoy vamos a trabajar en equipo para lograrlo.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: “Empuja la caja”

- **Objetivo:** Practicar empuje en equipo.
- **Instrucciones:** “En grupos grandes, empujen la caja desde un extremo hasta otro del patio. Hablen para hacerlo juntos.”
- **Organización:** Grupos de 5 niños.
- **Producto:** Caja movida con esfuerzo coordinado.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Motivar colaboración, hacer preguntas: “¿Cómo se sienten trabajando juntos para empujar? ¿Qué pasa si uno empuja más fuerte que otro?”

Actividad 2: “Jala la caja”

- **Objetivo:** Practicar tracción en equipo.
- **Instrucciones:** “Ahora jalamos la caja con una cuerda. Debemos coordinar para traerla hacia aquí.”
- **Organización:** Mismos grupos.
- **Producto:** Caja movida jalando con cuerda.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Supervisar seguridad, preguntar: “¿Cómo trabajan juntos para jalar? ¿Es diferente de empujar?”

Actividad 3: “Dibujo de empuje y tracción”

- **Objetivo:** Expresar con dibujos lo aprendido.
- **Instrucciones:** “Cada niño dibuja algo que haya empujado o jalado hoy.”
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Dibujo personal.
- **Tiempo:** 5 minutos.
- **Rol docente:** Apoyar con preguntas sobre el dibujo y palabras para describirlo.

Diferenciación:

- Para niños con mayor habilidad motriz, proponer que expliquen sus dibujos al grupo.
- Para niños con dificultades, ofrecer ayuda para dibujar o hacer garabatos que representen sus ideas.

Transiciones:

Docente: “Terminamos de mover la caja y ahora vamos a mostrar con colores lo que cada uno sintió hoy.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Se hace un mural colectivo con los dibujos y se repasan las palabras “empujar” y “jalar”.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué es más fácil: empujar o jalar? ¿Por qué?”
- “¿Qué aprendiste hoy que no sabías?”

Retroalimentación:

El docente da elogios personalizados y anima a seguir practicando en casa.

Transferencia:

Recordar que pueden observar en casa y contar cómo usan empujar y jalar en su día.

Sesión 3: Creando Nuevos Retos con Empuje y Tracción

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Docente: Recuerda con los niños los juegos anteriores y pregunta: “¿Qué tal si inventamos nuevos juegos para empujar y jalar?”

Estudiantes: Participan con ideas.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra un video corto de niños jugando juegos de empujar y jalar (1-2 minutos).

Motivación y enganche:

Docente: Propone un reto: “Vamos a crear nuestro juego especial usando empujar y jalar. ¿Quieren?”

Contextualización:

Docente: Explica que crear juegos ayuda a entender mejor cómo usar empujar y jalar en la vida real y en la diversión.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: “Inventamos un juego con empuje”

- **Objetivo:** Crear estrategias para empujar en un juego nuevo.
- **Instrucciones:** En grupos, los niños deciden cómo empujar objetos para lograr un objetivo (por ejemplo, empujar pelotas hacia un cono).
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños.
- **Producto:** Juego creado y jugado por el grupo.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar ideas, guiar preguntas: “¿Cómo pueden empujar para que las pelotas lleguen rápido? ¿Qué reglas quieren seguir?”

Actividad 2: “Inventamos un juego con tracción”

- **Objetivo:** Crear estrategias para jalar en un juego nuevo.
- **Instrucciones:** En grupo, crean un juego usando la cuerda para jalar con un objetivo (por ejemplo, jalar para mover un objeto hasta una meta).
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños.
- **Producto:** Juego creado y jugado.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Estimular colaboración y reglas claras, preguntar: “¿Cómo van a jalar juntos? ¿Qué hacen si alguien se cansa?”

Actividad 3: “Presentamos nuestros juegos”

- **Objetivo:** Expresar y compartir lo creado.
- **Instrucciones:** Cada grupo muestra su juego a los demás y explica cómo usan empujar o jalar.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Presentación oral y demostración.
- **Tiempo:** 5 minutos.
- **Rol docente:** Aplaudir y reforzar conceptos, ayudar a expresar ideas.

Diferenciación:

- Para niños que necesitan apoyo, asignar roles sencillos dentro del juego, como animar o contar.
- Para quienes terminan rápido, fomentar que ayuden a otros grupos o que inventen reglas adicionales.

Transiciones:

Docente: “Ahora que conocemos muchos juegos, vamos a reflexionar sobre lo que aprendimos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Los niños dicen una cosa que aprendieron sobre empujar o jalar y cómo lo usaron en sus juegos.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Cómo ayudó tu equipo para empujar o jalar?”
- “¿Qué aprendiste haciendo tu propio juego?”

Retroalimentación:

El docente reconoce la creatividad y el trabajo en equipo, usando lenguaje positivo y motivador.

Transferencia:

Invitar a los niños a inventar un juego en casa con sus familias usando empujar y jalar.

Sesión 4: Consolidando el Aprendizaje y Celebrando

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Docente: Saluda y pregunta: “¿Quién recuerda qué es empujar y jalar? Hoy vamos a jugar y recordar todo lo aprendido.”

Estudiantes: Participan y expresan lo que recuerdan.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Juego rápido de imitación: “Cuando diga empujar, movemos las manos adelante; cuando diga jalar, movemos las manos hacia nosotros.”

Motivación y enganche:

Docente: “Hoy haremos una fiesta de juegos para empujar y jalar. ¿Listos?”

Contextualización:

Docente: Explica que todo lo que aprendieron les servirá para jugar, mover cosas y divertirse mucho.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: “Circuito de empuje y tracción”

- **Objetivo:** Reforzar habilidades de empujar y jalar en diferentes estaciones.
- **Instrucciones:** Los niños rotan por estaciones donde deben empujar un carrito, jalar una cuerda y empujar pelotas hacia un objetivo.

- **Organización:** Grupos pequeños rotando.
- **Producto:** Participación activa y coordinación motriz.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Supervisar, hacer preguntas: “¿Qué estación te gustó más? ¿Cómo moviste el carrito? ¿Qué sentiste al jalar la cuerda?”

Actividad 2: “Canción y baile de empujar y jalar”

- **Objetivo:** Integrar el aprendizaje con expresión corporal y música.
- **Instrucciones:** Cantar una canción inventada con movimientos de empujar y jalar acompañados de baile.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación alegre y expresión corporal.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Dirigir la canción, animar y reforzar palabras clave.

Diferenciación:

- Niños que terminan antes pueden ayudar a preparar las estaciones o liderar los movimientos en la canción.
- Niños que requieren apoyo reciben acompañamiento individual para seguir los movimientos.

Transiciones:

Docente: “Ahora que bailamos y jugamos, vamos a compartir lo que más nos gustó.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Se hace un círculo y cada niño dice su parte favorita sobre empujar o jalar. El docente refuerza conceptos y felicita a todos.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué aprendiste jugando hoy?”
- “¿Con quién te gusta más empujar o jalar?”
- “¿Cómo usarás lo que aprendiste en casa o en el parque?”

Retroalimentación:

El docente da elogios específicos y anima a que sigan explorando con sus familias.

Transferencia:

Invitar a los niños a contar a sus familias y amigos lo que aprendieron para seguir jugando juntos.

Tarea o reto:

Observar y contar un momento en casa donde usen empujar o jalar, y compartirlo en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la primera sesión durante la activación de conocimientos previos para conocer las ideas iniciales sobre empujar y jalar.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones en las actividades prácticas y juegos, observando la participación, comprensión y habilidades motrices.
- **Sumativa:** En la última sesión, a través de la participación en el circuito de empuje y tracción, y la reflexión oral sobre lo aprendido.

Criterios de evaluación:

- Identifica y diferencia correctamente las acciones de empujar y jalar en actividades prácticas.
- Demuestra habilidades motrices para empujar y jalar objetos de manera segura y coordinada.
- Participa activamente en juegos y retos colaborativos relacionados con empuje y tracción.
- Expresa verbalmente sus experiencias y comprensiones sobre empujar y jalar.

Instrumentos sugeridos:

- Observación directa durante actividades y juegos.
- Lista de cotejo para verificar uso correcto de empujar y jalar.
- Portafolio con dibujos y productos realizados.
- Autoevaluación sencilla con preguntas orales durante reflexiones.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación en juegos de empujar y jalar.
- Dibujos que representan empuje y tracción.
- Presentaciones orales de juegos creados.
- Respuestas a preguntas reflexivas al final de cada sesión.