

¡Empujando y Tirando Juntos! Explorando Empuje y Tracción con Juegos

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que niños y niñas de 3 a 5 años aprendan de manera divertida y colaborativa los conceptos básicos de empuje y tracción a través de actividades físicas y juegos. A través del movimiento y el trabajo en equipo, los pequeños explorarán cómo empujar y jalar objetos, comprendiendo cómo estas fuerzas afectan el movimiento en su entorno. Esta experiencia les ayudará a desarrollar habilidades motrices, sociales y cognitivas, fomentando la colaboración para alcanzar metas comunes.

La relevancia de este plan radica en conectar el aprendizaje con su vida diaria, ya que empujar y jalar son acciones que realizan constantemente, como abrir puertas, mover juguetes o ayudar a sus compañeros. Así, los niños y niñas podrán reconocer y aplicar estas acciones de forma segura y efectiva, fortaleciendo además su capacidad para trabajar en grupo y respetar turnos.

Mediante una metodología basada en el aprendizaje colaborativo, los estudiantes se involucrarán activamente y compartirán responsabilidades para lograr los objetivos de cada sesión, desarrollando no solo habilidades físicas sino también sociales y emocionales.

Objetivos de Aprendizaje

- Explorar y ejecutar movimientos básicos de empuje y tracción con objetos y compañeros.
- Colaborar en grupos pequeños para realizar actividades y juegos relacionados con empujar y jalar.
- Identificar en su entorno cotidiano situaciones donde se aplican las acciones de empuje y tracción.
- Desarrollar habilidades motrices gruesas mediante el movimiento controlado y dirigido.
- Practicar la escucha activa y el respeto a los turnos durante las actividades grupales.

Recursos Necesarios

- Pelotas blandas (6 unidades)
- Cuerdas resistentes (3 unidades, aprox. 2 metros cada una)
- Conos o marcadores de espacio (8 unidades)
- Alfombrillas o tapetes para zona de descanso (opcional)
- Carteles con imágenes de empujar y jalar (2-3 piezas)
- Reproductor de música para canciones de movimiento
- Espacio amplio y seguro para actividades físicas

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de motricidad gruesa: caminar, correr, empujar objetos pequeños.
- Capacidad para seguir instrucciones sencillas.
- Experiencias previas con juegos en grupo y compartir materiales.
- Conocimiento básico de turnos y respeto a compañeros.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo cómo empujar y jalar juntos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Vamos a conocer dos formas divertidas de mover cosas: empujar y jalar. Esto nos ayudará a jugar mejor y trabajar juntos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Quién me puede mostrar cómo empujar una puerta? ¿Y cómo jalar una cuerda?"
- **Estudiantes:** Imitan los movimientos de empujar y jalar hacia el docente.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra una cuerda y una pelota y dice: "Hoy vamos a ser exploradores y descubriremos cómo estas cosas se mueven cuando las empujamos o jalamos. ¡Vamos a jugar y aprender juntos!"

Contextualización:

- **Docente:** "En casa y en el parque, usamos empujar y jalar todo el tiempo, como cuando abrimos la puerta o tiramos de un juguete."
- **Estudiantes:** Comentan ejemplos que conocen o han hecho.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Dividir a los niños en grupos de 3-4 para que juntos exploren empujar y jalar usando pelotas y cuerdas, con la guía del docente y fomentando el trabajo colectivo.

Actividad 1: Explorando el empuje con pelotas

- **Objetivo:** Explorar el movimiento de empujar objetos.
- **Instrucciones:**
 - El docente reúne a cada grupo cerca de un área delimitada con conos.
 - Entrega una pelota a cada grupo.
 - Dice: "Vamos a empujar la pelota con las manos para que llegue al otro lado del espacio sin que salga de los conos. Trabajen juntos para que la pelota no se salga."
 - Los niños empujan la pelota mientras se turnan y se ayudan.
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños
- **Producto:** Pelota movida con empuje dentro del área delimitada
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Observar la colaboración, preguntar "¿Cómo pueden hacer para que la pelota no se salga? ¿Quién quiere ayudar?"

Actividad 2: Jalar la cuerda en equipo

- **Objetivo:** Practicar la acción de jalar en grupo.
- **Instrucciones:**
 - El docente da una cuerda a cada grupo y explica: "Ahora vamos a jalar la cuerda para traer un objeto que pondremos al otro lado. Hagan fuerza juntos y hablen para jalar al mismo tiempo."
 - Coloca un juguete o un objeto ligero al final de la cuerda.
 - Los niños intentan jalar la cuerda para acercar el objeto hacia ellos, ayudándose entre sí.
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños
- **Producto:** Objeto acercado a través de la cuerda jalada en equipo
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilitar el diálogo, preguntar "¿Cómo podemos jalar todos juntos? ¿Quién quiere contar cuándo jalar?"

Actividad 3: Juego "Empuja y jala en equipo"

- **Objetivo:** Aplicar empuje y tracción en un juego colaborativo.
- **Instrucciones:**
 - Dividir al grupo en dos equipos pequeños.
 - En el centro del espacio, colocar una cuerda marcada con un pañuelo en el medio.
 - El juego consiste en que los dos equipos jalen la cuerda para llevar el pañuelo hacia su lado.
 - Antes de empezar, el docente recuerda trabajar en equipo y respetar los turnos.
- **Organización:** Dos equipos de 4 niños.

- **Producto:** Participación activa y respeto entre compañeros durante el juego.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Supervisar seguridad, promover el respeto y la cooperación, intervenir si es necesario para mediar.

Diferenciación:

- Para quienes terminan antes: invitar a que ayuden a compañeros que lo necesiten o que expliquen qué sienten al empujar o jalar.
- Para quienes necesitan más apoyo: permitir usar objetos más ligeros o participar en roles de observación y apoyo verbal.

Transición:

Después del juego, reunir a todos para sentarse en círculo y relajarse mientras conversan sobre lo que hicieron y sintieron.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** "Vamos a recordar qué es empujar y qué es jalar. ¿Quién me dice una cosa que empujó hoy? ¿Y algo que jaló?"
- **Estudiantes:** Responden y el docente refuerza con imágenes de los carteles.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Te gustó empujar juntos la pelota? ¿Por qué?
- ¿Cómo ayudaron a su equipo cuando jalaban la cuerda?
- ¿Qué aprendiste sobre trabajar en grupo?

Retroalimentación:

El docente brinda comentarios positivos individualizados y grupales, destacando la colaboración, la participación y la seguridad en los movimientos.

Transferencia:

Invita a los niños a observar en casa y en el parque cuándo empujan o jalan cosas y contarlo en la próxima sesión.

Tarea o reto:

En casa, pedir a los niños que con ayuda de un adulto, intenten empujar o jalar algún objeto y cuenten qué les pareció.

Sesión 2: Jugando y Aprendiendo con Empuje y Tracción

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar lo que aprendimos y descubrir nuevas formas de empujar y jalar en equipo para divertirnos y seguir aprendiendo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Enseña fotos o dibujos de niños empujando y jalando. Pregunta: "¿Qué están haciendo estos niños? ¿Ustedes recuerdan cómo se siente empujar y jalar?"
- **Estudiantes:** Comparten sus respuestas y experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "Hoy vamos a hacer carreras en equipo usando empujar y jalar. ¿Quién quiere ser parte del equipo ganador?"

Contextualización:

- **Docente:** "En el parque o en casa, a veces necesitamos empujar para mover cosas pesadas o jalar para traer algo que queremos. Hoy lo haremos en juegos divertidos."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Carrera de empuje en equipo

- **Objetivo:** Practicar empujar objetos en equipo para avanzar rápido.
- **Instrucciones:**
 - Formar grupos de 3-4 niños.
 - Cada grupo recibe una pelota grande y blanda.
 - El objetivo es empujar la pelota desde la línea de salida hasta la meta lo más rápido posible, trabajando juntos para que la pelota no se salga del camino delimitado con conos.
 - Cada niño debe turnarse para empujar y animar a los demás.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Pelota movida con empuje colaborativo hasta la meta
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Motivar, observar cooperación y seguridad, hacer preguntas como "¿Cómo pueden ayudarse para empujar mejor?"

Actividad 2: Tira y afloja con cuerda musical

- **Objetivo:** Experimentar la tracción y coordinación en equipo.
- **Instrucciones:**
 - Dividir en dos equipos.
 - Colocar la cuerda con un pañuelo en el centro.
 - Al sonar la música, los niños jalen la cuerda suavemente para atraer el pañuelo hacia su lado.
 - Cuando pare la música, todos sueltan la cuerda y descansan.
 - Repetir varias rondas, fomentando turnos y comunicación.
- **Organización:** Dos equipos
- **Producto:** Participación activa y coordinación con música
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Controlar la música, promover seguridad, preguntar "¿Cómo se sienten cuando jalan juntos?"

Actividad 3: Construcción de equipo - empujar y jalar para mover cajas

- **Objetivo:** Aplicar empuje y tracción para mover objetos en equipo.
- **Instrucciones:**
 - Colocar varias cajas ligeras en un extremo del espacio.
 - Los grupos deben decidir cómo empujar o jalar las cajas para llevarlas a otro lugar.
 - Fomentar que planifiquen juntos y se apoyen.
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños
- **Producto:** Cajas movidas a la zona indicada usando empujar y jalar
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Observar comunicación, hacer preguntas "¿Qué les ayuda a mover la caja mejor? ¿Quién quiere ser el líder que guía?"

Diferenciación:

- Quienes terminan rápido pueden ayudar a otros grupos con ideas o animando.
- Quienes necesitan apoyo pueden participar en mover objetos más pequeños o recibir guía individualizada.

Transición:

Invitar a los niños a sentarse en círculo para relajarse y hablar sobre lo que más les gustó.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** "Hoy aprendimos que empujar y jalar nos ayuda a mover cosas y que hacerlo juntos es más divertido. ¿Quién quiere contar qué fue lo más divertido?"
- **Estudiantes:** Comparten sus experiencias.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Te gustó trabajar en equipo para empujar o jalar?
- ¿Qué aprendiste sobre escuchar a tus amigos?
- ¿Cómo puedes usar empujar y jalar en casa?

Retroalimentación:

El docente felicita a cada grupo por su esfuerzo y colaboración, resaltando la importancia de compartir y cuidarse al moverse.

Transferencia:

Motivar a los niños a contar a sus familias lo que aprendieron y a seguir practicando empujar y jalar seguros.

Tarea o reto:

Invitar a que en casa identifiquen objetos que puedan empujar o jalar y lo comenten en la próxima clase.

Sesión 3: Jugando con fuerza y amistad: empuje y tracción en movimiento

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar y practicar empujar y jalar con juegos nuevos y divertidos para fortalecer el trabajo en equipo y la coordinación.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra los carteles y pregunta: "¿Qué es empujar? ¿Qué es jalar? ¿Quién me puede mostrar otro movimiento de empujar o jalar?"
- **Estudiantes:** Responden y demuestran.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "Hoy haremos un juego de carrera por equipos que necesita que empujen y jalen juntos. ¡Será una aventura de amigos!"

Contextualización:

- **Docente:** "Cuando jugamos con otros, empujar y jalar puede ayudarnos a ganar y a divertirnos más, siempre respetando a los compañeros."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Carreras de relevos empujando pelotas

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades motrices y trabajo colaborativo empujando objetos.
- **Instrucciones:**
 - Dividir en equipos de 4 niños.
 - Cada niño deberá empujar una pelota desde la línea de salida hasta un cono y regresar para pasar la pelota al siguiente compañero.
 - El equipo que termine primero gana.
- **Organización:** Equipos pequeños
- **Producto:** Pelota empujada en relevo con cooperación
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Supervisar seguridad, motivar, recordar turnos y cooperación.

Actividad 2: Juego "El tren que jala"

- **Objetivo:** Practicar la tracción y coordinación en grupo.
- **Instrucciones:**
 - Formar un tren donde cada niño se sujeta de la cintura del de adelante.
 - El primero empuja suavemente y los demás jalan para avanzar juntos.
 - Se puede cambiar el líder para que todos experimenten empujar y jalar.
- **Organización:** Grupo completo o subgrupos según espacio
- **Producto:** Desplazamiento coordinado en grupo
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilitar, animar a comunicarse y mantener ritmo seguro.

Actividad 3: Juego libre con estaciones de empuje y jalar

- **Objetivo:** Reforzar empuje y tracción en múltiples contextos.
- **Instrucciones:**
 - Instalar tres estaciones: empujar una pelota, jalar una cuerda para mover un objeto, y empujar cajas ligeras.
 - Los niños rotan por las estaciones en grupos pequeños, explorando libremente con guía del docente.
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños

- **Producto:** Participación activa y exploración motriz
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Apoyar, observar interacciones y promover trabajo colaborativo.

Diferenciación:

- Estudiantes con habilidades avanzadas pueden ayudar a planear estrategias en los juegos.
- Estudiantes con necesidades pueden participar con objetos adaptados y apoyo del adulto.

Transición:

Invitar a tomar asiento para relajarse y preparar el cierre.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** "Hoy vimos cómo empujar y jalar nos ayuda a movernos juntos y divertirnos. ¿Qué les gustó más?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo te ayudaron tus amigos cuando empujaste la pelota?
- ¿Qué sentiste cuando jalaste en el tren?
- ¿Por qué es importante esperar tu turno?

Retroalimentación:

El docente reconoce la colaboración y el cuidado con los compañeros, destacando el respeto en el juego.

Transferencia:

Invitar a practicar en casa con la familia movimientos de empujar y jalar para compartir en la próxima clase.

Tarea o reto:

Observar y contar una situación donde hayan empujado o jalado algo en su entorno familiar.

Sesión 4: Celebrando nuestro aprendizaje sobre empuje y tracción

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar todo lo aprendido sobre empujar y jalar y prepararnos para demostrarlo en juegos divertidos y reflexionar sobre nuestro trabajo en equipo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra un mural con fotos y dibujos de las sesiones anteriores. Pregunta: "¿Qué recuerdan de empujar y jalar? ¿Quién quiere contar algo que aprendió?"
- **Estudiantes:** Participan contando sus recuerdos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "Hoy haremos una gran fiesta de juegos con todo lo que aprendimos. ¡Vamos a divertirnos mucho!"

Contextualización:

- **Docente:** "Empujar y jalar nos ayuda a mover cosas y a jugar con amigos. Hoy usaremos todo eso para celebrar y compartir."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Circuito de empuje y tracción

- **Objetivo:** Integrar habilidades de empujar y jalar en diferentes estaciones de juego.
- **Instrucciones:**
 - Instalar un circuito con tres estaciones: empujar pelotas, jalar cuerdas para mover objetos y empujar cajas.
 - Los niños rotan en grupos, aplicando lo aprendido y ayudándose mutuamente.
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños
- **Producto:** Participación activa en circuito colaborativo
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Motivar el trabajo en equipo, observar interacción, apoyar en dificultades.

Actividad 2: Juego final “El gran tira y afloja”

- **Objetivo:** Celebrar con un juego cooperativo que combina empuje y tracción.
- **Instrucciones:**
 - Dividir en dos equipos para un juego de tira y afloja con cuerda.
 - Recordar la importancia de trabajar juntos y respetar a los compañeros.
 - Después de varias rondas, cambiar equipos para que todos experimenten.
- **Organización:** Dos equipos
- **Producto:** Participación cooperativa y respetuosa

- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Supervisar seguridad, mediar si es necesario, celebrar los logros.

Actividad 3: Canción de despedida con movimientos de empujar y jalar

- **Objetivo:** Reforzar conceptos y despedirse con alegría.
- **Instrucciones:**
 - El docente pone música y guía una canción con movimientos de empujar y jalar.
 - Los niños siguen la canción realizando los movimientos juntos.
- **Organización:** Grupo completo
- **Producto:** Participación activa y alegre en canción
- **Tiempo:** 5 minutos
- **Rol docente:** Animar, guiar movimientos y motivar la participación.

Diferenciación:

- Quienes terminan antes pueden ayudar a compañeros o proponer movimientos nuevos.
- Quienes necesitan apoyo pueden participar con movimientos adaptados o en roles de animación.

Transición:

Preparar a los niños para sentarse en círculo para la reflexión final.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** "Hoy celebramos todo lo que aprendimos sobre empujar y jalar. ¿Qué fue lo que más te gustó de las actividades?"
- **Estudiantes:** Responden con entusiasmo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo te ayudaron tus amigos a empujar y jalar?
- ¿Qué aprendiste sobre trabajar en equipo?
- ¿Cómo usarás empujar y jalar cuando juegues fuera de la escuela?

Retroalimentación:

El docente felicita a todos por su esfuerzo, colaboración y respeto, entregando palabras positivas y alentadoras.

Transferencia:

Invitar a que compartan lo aprendido con su familia y sigan practicando en casa y en el parque.

Tarea o reto:

Invitar a los niños a dibujar o contar en la siguiente clase una experiencia donde ayudaron a alguien empujando o jalando algo.

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante todas las sesiones (fase de desarrollo), sumativa en la última sesión (fase de cierre).

Criterios de evaluación:

- Participa activamente en actividades de empuje y tracción (Objetivo 1).
- Colabora y respeta turnos durante juegos en equipo (Objetivo 2).
- Identifica situaciones de empuje y tracción en su entorno (Objetivo 3).
- Muestra control y coordinación motriz en movimientos de empujar y jalar (Objetivo 4).
- Demuestra habilidades sociales como escucha activa y trabajo en equipo (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Observación directa durante actividades y juegos (registro anecdótico).
- Lista de cotejo para participación, colaboración y habilidades motrices.
- Portafolio con dibujos o relatos de experiencias sobre empuje y tracción (en casa).
- Cocreación grupal de mural o cartel con evidencias del aprendizaje.

Evidencias de aprendizaje:

- Movimientos de empujar y jalar ejecutados en actividades y juegos.
- Participación activa y cooperación en equipos.
- Respuestas y reflexiones orales durante cierre de sesiones.
- Relatos o dibujos sobre situaciones cotidianas de empuje y tracción.