

Movimiento y Expresión: Explorando la Expresión Corporal y Gimnasia General

Educación Física | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de secundaria (12-15 años) descubran y desarrollen habilidades en expresión corporal y gimnasia general a través del trabajo colaborativo. El propósito es que los alumnos comprendan cómo el cuerpo puede comunicar emociones, ideas y estados de ánimo de manera creativa y coordinada, además de fortalecer su condición física y conciencia corporal mediante ejercicios de gimnasia general. La relevancia de estas habilidades radica en su aplicación para mejorar la comunicación no verbal, la coordinación motriz y el trabajo en equipo, competencias útiles tanto en el ámbito escolar como en la vida cotidiana y social.

Durante la sesión, los estudiantes participarán activamente en grupos pequeños, fomentando la responsabilidad compartida y la interdependencia positiva para crear secuencias de movimientos expresivos y ejercicios gimnásticos básicos. La experiencia les permitirá conectar el aprendizaje con situaciones reales, como presentaciones artísticas, deportes y actividades recreativas, promoviendo un estilo de vida activo y saludable.

Objetivos de Aprendizaje

- Crear una secuencia sencilla de movimientos expresivos utilizando elementos de expresión corporal en equipo.
- Ejecutar ejercicios básicos de gimnasia general que mejoren la coordinación y flexibilidad.
- Analizar y reflexionar sobre la importancia del lenguaje corporal y la colaboración en actividades físicas grupales.
- Demostrar responsabilidad y cooperación efectiva dentro del grupo para alcanzar metas comunes.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio y seguro para movimiento (gimnasio o patio)
- Colchonetas o tapetes (1 por cada 3-4 alumnos)
- Conos o marcas para delimitar espacios (6 unidades)
- Reproductor de música y altavoces
- Lista con ejemplos de emociones y situaciones para expresión corporal (impresa o digital)
- Tarjetas con instrucciones para ejercicios gimnásticos básicos
- Reloj o cronómetro
- Hojas y plumones para diseño de secuencias (1 por grupo)

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre el calentamiento físico y normas de seguridad en actividad física.
- Habilidad para seguir instrucciones y trabajar en equipo.
- Experiencia previa en actividades físicas básicas y movimientos corporales sencillos.
- Respeto y disposición para participar en actividades grupales.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que en la sesión explorarán cómo el cuerpo puede expresar emociones e ideas y cómo la gimnasia general ayuda a desarrollar coordinación y flexibilidad, además de trabajar en equipo para lograr objetivos comunes.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar activamente.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta al grupo: "¿Pueden pensar en alguna situación donde su cuerpo haya expresado algo sin usar palabras? ¿Qué movimientos hicieron?"
- **Estudiantes:** Responden compartiendo ejemplos breves (gestos, posturas, expresiones faciales).

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un video corto (1-2 minutos) con escenas de personas usando expresión corporal para contar una historia o transmitir emociones. Luego comenta un dato curioso: "¿Sabían que nuestro cuerpo puede comunicar hasta el 70% de lo que sentimos, sin decir una palabra?"
- **Estudiantes:** Observan el video y reflexionan sobre el impacto del lenguaje corporal.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con su vida cotidiana: "En redes sociales, deportes, teatro y hasta en nuestras conversaciones diarias, nuestro cuerpo habla por nosotros. Hoy aprenderán a usarlo mejor para expresar y trabajar en equipo."

Estudiantes: Relacionan el contenido con actividades que realizan fuera de clase.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 38 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce la actividad del día destacando que se trabajará en grupos para crear una pequeña rutina que combine expresión corporal y ejercicios gimnásticos básicos. Explica brevemente los conceptos de expresión corporal y gimnasia general, enfatizando la colaboración.

Estudiantes: Escuchan y preparan su disposición para trabajar en equipo.

Actividad 1: Exploración de emociones y movimientos (10 minutos)

- **Objetivo:** Crear una secuencia sencilla de movimientos expresivos en equipo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide la clase en grupos de 3-4 alumnos. Entrega a cada grupo una lista con emociones (alegría, miedo, sorpresa, tristeza, enojo) y situaciones para representar con el cuerpo.
 - Cada grupo elige 3 emociones y discuten cómo expresarlas con movimientos y posturas.
 - Practican en grupo durante 7 minutos, diseñando una mini-secuencia de 3 movimientos, uno por emoción.
- **Organización:** Grupos de 3-4 alumnos
- **Producto:** Mini-secuencia de expresión corporal grupal
- **Rol docente:** Observa grupos, formula preguntas guía como "¿Cómo pueden mostrar alegría sin usar palabras?" o "¿Qué movimientos transmiten miedo?"
- **Tiempo:** 10 minutos

Actividad 2: Ejercicios básicos de gimnasia general en equipo (15 minutos)

- **Objetivo:** Ejecutar ejercicios básicos de gimnasia que mejoren coordinación y flexibilidad.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega tarjetas con ejercicios gimnásticos sencillos (ejemplos: estiramientos, equilibrios, rodadas básicas, saltos controlados).
 - Cada grupo debe realizar los ejercicios en orden, ayudándose mutuamente para corregir posturas y coordinaciones.
 - Se asigna un tiempo para cada ejercicio (2 minutos aprox.).
- **Organización:** Grupos de 3-4 alumnos
- **Producto:** Ejecución grupal de rutina gimnástica básica
- **Rol docente:** Supervisa técnica, corrige errores, fomenta el apoyo mutuo; pregunta "¿Cómo sienten que les ayuda trabajar juntos en estos ejercicios?"
- **Tiempo:** 15 minutos

Actividad 3: Integración y presentación de rutina combinada (13 minutos)

- **Objetivo:** Demostrar responsabilidad y cooperación efectiva para lograr una rutina común.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** Indica que ahora cada grupo debe integrar su mini-secuencia de expresión corporal con los ejercicios gimnásticos aprendidos, formando una rutina de 3-4 minutos.
- Los estudiantes trabajan juntos para combinar movimientos creativos y ejercicios gimnásticos de manera fluida.
- Practican y ensayan su rutina.
- Al final, cada grupo presenta su rutina frente a la clase.
- **Organización:** Grupos de 3-4 alumnos
- **Producto:** Presentación grupal de rutina expresiva y gimnástica
- **Rol docente:** Facilita, motiva, observa colaboración y expresión; provee retroalimentación inmediata después de cada presentación.
- **Tiempo:** 13 minutos

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponer que diseñen un cartel visual con dibujos o palabras que representen las emociones y movimientos de su rutina para apoyar a su grupo.
- **Para estudiantes con más dificultades:** Ofrecer apoyo individual o en pareja, simplificar movimientos, usar demostraciones visuales y permitir que participen en roles de planificación o narración si tienen limitaciones físicas.

Transiciones:

- Después de la exploración de emociones, el docente conecta: "Ahora que conocen cómo expresar con el cuerpo, vamos a fortalecer su control corporal con ejercicios gimnásticos."
- Luego de los ejercicios gimnásticos: "Con estas habilidades, vamos a unir todo para crear una rutina que muestre su creatividad y trabajo en equipo."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 12 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita a cada grupo que comparta 3 palabras que describan lo que aprendieron sobre la expresión corporal y el trabajo en equipo.
- Como grupo clase, el docente elabora un mapa mental colectivo en la pizarra con las palabras mencionadas, destacando los puntos clave.

Reflexión metacognitiva:

- **Docente:** Formula las siguientes preguntas para que los estudiantes respondan verbalmente o por escrito en una hoja:
 - ¿Qué movimientos de expresión corporal te parecieron más fáciles y cuáles más difíciles? ¿Por qué?

- ¿Cómo ayudó tu grupo a que todos participaran y logaran la rutina?
- ¿De qué manera puedes usar lo aprendido en otras actividades fuera de clase?

Retroalimentación:

Docente: Proporciona retroalimentación inmediata destacando el esfuerzo, la creatividad y la cooperación observada, señalando fortalezas y sugerencias para mejorar.

Transferencia:

Docente: Anima a los estudiantes a practicar movimientos expresivos y ejercicios gimnásticos en casa o en actividades extracurriculares, recordando que el cuerpo es una herramienta poderosa para comunicarse y mantenerse activo.

Tarea o reto:

Docente: Propone que cada estudiante prepare una breve rutina individual de 1 minuto combinando expresión corporal y un ejercicio gimnástico para compartir en la próxima clase o con su familia.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en inicio (pregunta detonadora), formativa durante desarrollo (observación directa y retroalimentación), y sumativa en cierre (presentación de rutina y reflexión).

Criterios de evaluación:

- Capacidad para crear y ejecutar movimientos expresivos que transmitan emociones (objetivo 1).
- Correcta ejecución de ejercicios gimnásticos básicos con coordinación y control (objetivo 2).
- Participación activa y reflexión sobre el lenguaje corporal y colaboración grupal (objetivo 3).
- Demostración de responsabilidad y trabajo colaborativo en la creación y presentación de la rutina (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante actividades grupales.
- Rúbrica para evaluar la presentación de la rutina (creatividad, ejecución técnica, colaboración).
- Autoevaluación y coevaluación mediante formularios breves al final de la sesión.
- Registro de respuestas escritas en la reflexión metacognitiva.

Evidencias de aprendizaje:

- Mini-secuencias y rutinas grupales presentadas.
- Desempeño en ejercicios gimnásticos básicos.
- Participación en discusiones y respuestas a preguntas de reflexión.
- Carteles visuales o materiales adicionales elaborados en clase.