

¡Moviéndonos Juntos! Explorando Capacidades, Habilidades y Destrezas Motrices

Educación Artística | Expresión artística | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de primaria comprendan y experimenten sus capacidades, habilidades y destrezas motrices a través de juegos individuales y colectivos. Aprenderán a reconocer sus límites y posibilidades físicas mientras disfrutan actividades lúdicas que promueven el trabajo en equipo y la reflexión personal. La relevancia de este aprendizaje radica en que, al conocer mejor su cuerpo y las formas de moverlo, los niños pueden mejorar su salud, coordinación y confianza para participar activamente en juegos y deportes.

Además, el plan está diseñado con la metodología de Aprendizaje Colaborativo, promoviendo que los estudiantes trabajen en grupos pequeños, apoyándose mutuamente para alcanzar metas comunes. Esto favorece no solo el desarrollo físico, sino también habilidades sociales como la comunicación, la responsabilidad compartida y el respeto por los demás.

Este aprendizaje se conecta con la vida cotidiana de los estudiantes al relacionar las destrezas motrices con actividades que realizan en su tiempo libre y en la escuela, fomentando hábitos saludables y la valoración de su esfuerzo y progreso personal.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer sus límites y posibilidades en juegos individuales y colectivos.
- Valorar su desempeño motriz a través de la autoevaluación y la retroalimentación grupal.
- Determinar posibles mejoras en sus habilidades y destrezas motrices mediante la reflexión y el trabajo colaborativo.
- Participar activamente en actividades lúdicas que favorezcan el desarrollo de capacidades motrices.

Recursos Necesarios

- Conos o marcadores para delimitar espacios (10 piezas)
- Pelotas blandas pequeñas (4 unidades)
- Cuerdas para saltar (4 unidades)
- Carteles con imágenes de movimientos básicos (correr, saltar, lanzar, atrapar)
- Hojas impresas para autoevaluación y coevaluación (1 por estudiante)
- Marcadores o crayones
- Silbato para señalización
- Reproductor de música y playlist de música animada para actividades motrices

- Espacio amplio seguro para juegos (patio o gimnasio)

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de los movimientos corporales básicos (caminar, correr, saltar).
- Experiencia previa en juegos sencillos en grupo.
- Habilidades básicas para seguir instrucciones orales y trabajar en equipo.
- Actitud positiva hacia la participación activa y el respeto hacia compañeros.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo nuestro cuerpo en movimiento

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Conocer y explorar las capacidades y habilidades motrices personales, preparando a los estudiantes para identificar sus límites y posibilidades mientras se divierten en juegos.

Activación de conocimientos previos:

Docente: “¿Qué movimientos les gusta hacer cuando juegan en el recreo? Levanten la mano y díganme uno.”

Estudiantes: Responden mencionando movimientos como correr, saltar, lanzar, atrapar.

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que nuestro cuerpo puede hacer muchas cosas increíbles? Hoy vamos a descubrir cuánto podemos movernos y cómo podemos mejorar jugando juntos.”

Contextualización:

Docente: “Vamos a pensar en los juegos que más les gustan y cómo podemos usar nuestro cuerpo para disfrutar más, conocer nuestros límites y aprender a trabajar en equipo.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Les voy a mostrar unas tarjetas con diferentes movimientos. En grupos pequeños, van a practicar estos movimientos y luego nos contarán qué tan fácil o difícil fue para ustedes.”

Actividad 1: Circuito motriz por estaciones

- **Objetivo:** Reconocer límites y posibilidades en movimientos básicos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a la clase en grupos de 4 estudiantes. Explica que cada grupo rotará por estaciones con diferentes actividades: saltar la cuerda, correr entre conos, lanzar y atrapar la pelota, y equilibrio caminando sobre una línea.
 - Los grupos tienen 15 minutos en cada estación para practicar y observar cómo se sienten al realizar el movimiento.
 - **Estudiantes:** Participan activamente en cada estación, ayudándose y animándose entre ellos.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes)
- **Producto:** Registro breve oral grupal de sensaciones (qué fue fácil y qué difícil)
- **Tiempo:** 60 minutos (4 estaciones de 15 minutos)
- **Rol del docente:** Observa, hace preguntas como "¿Qué parte te gustó más? ¿Dónde sentiste que necesitas practicar más?", y fomenta el apoyo mutuo.

Actividad 2: Juego colaborativo “El relevo de habilidades”

- **Objetivo:** Valorar el desempeño y fomentar la responsabilidad compartida en un juego colectivo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza a los estudiantes en equipos de 5. Explica que harán un relevo donde cada integrante debe completar una tarea motriz (saltar cuerda 5 veces, correr alrededor de un cono, lanzar y atrapar la pelota 3 veces).
 - El equipo que termine primero y con mejor técnica gana. Se enfatiza la importancia de animar y apoyar a todos los compañeros.
 - **Estudiantes:** Participan en el relevo, animan a sus compañeros y trabajan en equipo.
- **Organización:** Grupos de 5 estudiantes
- **Producto:** Participación activa y observación del desempeño grupal
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la actividad, promueve el respeto y la colaboración, y guía la reflexión posterior.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Proponer que diseñen una estación nueva con un movimiento creativo para el circuito.
- Para estudiantes que necesitan más apoyo: Asignar un compañero guía en el grupo para ofrecer ayuda y dar indicaciones claras y motivadoras.

Transición:

Docente: “Ahora que exploramos nuestras habilidades y jugamos en equipo, vamos a reflexionar sobre lo que aprendimos y cómo podemos seguir mejorando.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: “En sus grupos, dibujen en una hoja tres cosas que aprendieron sobre sus movimientos y una cosa que les gustaría mejorar.”

Estudiantes: Debaten y plasman en dibujo o palabras sus ideas.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué movimiento me pareció más fácil y por qué?
- ¿Cómo me ayudaron mis compañeros en las actividades?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar mis habilidades la próxima vez?

Retroalimentación:

Docente: Escucha las respuestas, felicita el esfuerzo y destaca ejemplos de colaboración y mejora.

Transferencia:

Docente: “Piensen en estos movimientos para cuando jueguen en el recreo o en casa con sus familiares.”

Sesión 2: Mejorando juntos nuestras habilidades motrices

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Reflexionar sobre el desempeño en la sesión anterior y establecer metas para mejorar las habilidades motrices en actividades individuales y colectivas.

Activación de conocimientos previos:

Docente: “¿Recuerdan qué movimientos les gustaron más y cuáles les costaron? Vamos a compartirlo en voz alta.”

Estudiantes: Comparten brevemente experiencias y sensaciones.

Motivación y enganche:

Docente: “Hoy vamos a usar lo que aprendimos para jugar y ayudarnos a mejorar cada día.”

Contextualización:

Docente: “Conocer nuestras habilidades nos ayuda a divertirnos más y a cuidar nuestro cuerpo.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Vamos a seguir practicando y ahora también vamos a pensar en cómo podemos mejorar y ayudar a otros a hacer lo mismo.”

Actividad 1: Juego “Detectives del movimiento”

- **Objetivo:** Reconocer y valorar el desempeño motriz propio y de los compañeros.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** En grupos de 4, un estudiante realiza un movimiento (ej.: saltar la cuerda) mientras los demás observan y toman nota en una hoja sencilla “qué hizo bien” y “qué podría mejorar”.
 - Rotan los roles para que todos sean observados y observadores.
 - **Estudiantes:** Practican la observación respetuosa y dan retroalimentación positiva y constructiva.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes)
- **Producto:** Registro escrito corto de observaciones y mejoras sugeridas
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la dinámica, asegura que la retroalimentación sea respetuosa y guía con preguntas como “¿Cómo puedes ayudar a tu amigo a mejorar?”

Actividad 2: Juego colectivo “Construyendo nuestro reto motriz”

- **Objetivo:** Determinar mejoras y trabajar colaborativamente para alcanzar una meta común.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Los grupos diseñan un pequeño reto que incluya movimientos trabajados (ej.: saltar la cuerda, correr, lanzar y atrapar). Preparan una pequeña demostración para el resto del grupo.
 - Luego, cada grupo presenta y los demás dan ideas para mejorar el reto o la técnica.
 - **Estudiantes:** Colaboran en la creación, presentación y mejora del reto.
- **Organización:** Grupos pequeños (4-5 estudiantes)
- **Producto:** Reto motriz creado y presentación grupal
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol del docente:** Orienta la creación, fomenta la escucha activa y facilita la retroalimentación positiva.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Proponer que creen un cartel explicando el reto y las mejoras.

- Para estudiantes que necesitan más apoyo: Asignar un compañero mentor para ayudar en la explicación y ejecución del reto.

Transición:

Docente: “Vamos a cerrar la sesión recordando lo que aprendimos y cómo podemos seguir mejorando juntos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: “Cada uno escribirá o dibujará una cosa que aprendió sobre sí mismo y una meta que quiere lograr para mejorar sus movimientos.”

Estudiantes: Realizan su autoevaluación y metas personales.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre mis movimientos y mi cuerpo?
- ¿Cómo me ayudaron mis compañeros a mejorar?
- ¿Qué haré para seguir practicando y mejorando?

Retroalimentación:

Docente: Felicita a todos por su compromiso y anima a continuar practicando fuera del aula.

Transferencia:

Docente: “Recuerden que pueden usar estas habilidades en su tiempo libre, en el parque o en casa con sus familias.”

Tarea o reto:

Invitar a los estudiantes a enseñar a un familiar o amigo uno de los movimientos o retos creados en clase y compartir cómo fue la experiencia en la próxima sesión.

Evaluación

Tipo de evaluación: La evaluación es formativa, aplicada durante las fases de desarrollo y cierre de ambas sesiones.

Criterios de evaluación:

- Identifica y describe sus capacidades y límites motrices durante los juegos (Objetivo 1).
- Participa activamente y valora su desempeño y el de sus compañeros mediante la autoevaluación y coevaluación (Objetivo 2).
- Propone y acepta sugerencias para mejorar sus habilidades motrices (Objetivo 3).
- Demuestra trabajo colaborativo en actividades motrices grupales (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante juegos y actividades.
- Hojas de autoevaluación y coevaluación con rúbrica sencilla (desempeño, actitud, colaboración).
- Portafolio de evidencias con dibujos, registros y retos motrices creados.

Evidencias de aprendizaje:

- Registros orales y escritos de sensaciones y observaciones en actividades motrices.
- Participación en juegos y relevo mostrando sus habilidades.
- Retos motrices diseñados y presentados colaborativamente.
- Autoevaluaciones y metas personales reflejando la reflexión sobre su desempeño.

Enriquecimientos

Inicio - Contextualizar

Contextualización para la Fase de Inicio

¡Hola, chicos y chicas! ¿Alguna vez han jugado en el parque con sus amigos o han participado en alguna carrera en la escuela? Cuando corremos, saltamos, lanzamos o atrapamos una pelota, estamos usando nuestras capacidades, habilidades y destrezas motrices. Estas son las cualidades que nuestro cuerpo necesita para movernos bien y divertirnos mientras jugamos solos o en grupo.

Por ejemplo, piensen en un partido de fútbol o en una ronda de saltos en el recreo: cada uno de ustedes tiene diferentes formas de correr o lanzar la pelota, y eso está muy bien, porque todos tenemos límites y posibilidades distintas. Hoy vamos a descubrir juntos cómo identificar esas diferencias y aprender a mejorar, no solo para jugar mejor, sino también para sentirnos orgullosos de lo que podemos hacer.

Además, durante estas dos sesiones, exploraremos cómo trabajar en equipo y valorar lo que cada uno aporta en los juegos colectivos. Aprenderán a reconocer sus logros y a pensar en formas divertidas de seguir mejorando. Así, cada juego será una oportunidad para movernos juntos, aprender y crecer como grupo.

¿Están listos para empezar esta aventura motriz? ¡Vamos a divertirnos moviéndonos y descubriendo todo lo que nuestro cuerpo puede hacer!

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: "El Juego de las Movidas"

Duración: 8 minutos

Objetivo de la actividad: Que los estudiantes identifiquen y compartan ejemplos de movimientos y habilidades motrices que conocen y utilizan en juegos individuales y colectivos, reconociendo sus propias capacidades y límites.

Desarrollo:

- **1. Formación de grupos pequeños (2 minutos):** Divide a la clase en equipos de 4-5 niños para fomentar la interacción y el trabajo colaborativo.
- **2. Diálogo guiado (3 minutos):** Cada grupo conversa brevemente sobre los juegos o actividades físicas que más les gustan. Se les pide que mencionen movimientos que hacen en estos juegos (por ejemplo: correr, saltar, lanzar, atrapar, girar).
- **3. Puesta en común creativa (3 minutos):** Cada grupo comparte con toda la clase una o dos habilidades o destrezas motrices que identificaron en su conversación. El docente escribe en la pizarra o en un cartel las diferentes capacidades y habilidades mencionadas, agrupándolas en “individuales” y “colectivas”.

Conexión con los objetivos: Esta actividad permite que los estudiantes reconozcan y verbalicen sus capacidades y habilidades motrices, así como los límites que perciben en ellas, tanto en juegos individuales como en colectivos. Además, fomenta la valoración de su propio desempeño a partir del reconocimiento grupal, sentando las bases para futuras reflexiones sobre mejoras.

Inicio - Diagnostico

Evaluación Diagnóstica Inicial - ¡Moviéndonos Juntos! Explorando Capacidades, Habilidades y Destrezas Motrices

Duración: 5-10 minutos

Objetivo: Identificar los conocimientos previos de los estudiantes sobre sus capacidades, habilidades y destrezas motrices, y su percepción sobre límites y posibilidades en juegos individuales y colectivos.

Instrucciones para el docente:

- Organizar a los estudiantes en un círculo para facilitar la participación.
- Realizar las preguntas y actividades de manera clara y sencilla, usando lenguaje apropiado para niños de 6 a 11 años.
- Observar y anotar respuestas, actitudes y nivel de comprensión para planificar las actividades posteriores.

Actividades y Preguntas:

- **Pregunta 1: ¿Qué sabes sobre las palabras “capacidad”, “habilidad” y “destreza”?**
 - Esperar respuestas abiertas que muestren si conocen términos o conceptos relacionados con moverse, jugar o realizar actividades físicas.
- **Pregunta 2: ¿Puedes contarme un juego o actividad que te gusta hacer solo y otro que haces con amigos?**
 - Identificar si reconocen diferencias entre juegos individuales y colectivos.
- **Mini actividad práctica:** Pedir a los niños que realicen 3 movimientos sencillos (por ejemplo, saltar en un pie, girar en círculo, lanzar una pelota pequeña hacia adelante) y luego preguntar:
 - ¿Cuál de estos movimientos te resulta fácil? ¿Cuál te cuesta más? ¿Por qué?

• **Pregunta 3: Cuando juegas con tus amigos, ¿cómo sabes si eres bueno en el juego o si puedes mejorar?**

- Explorar si tienen conciencia sobre valorar su desempeño y buscar mejoras.

Indicadores para el docente:

- Reconocimiento básico de términos o conceptos relacionados con capacidades, habilidades y destrezas motrices.
- Distinción entre juegos individuales y colectivos.
- Percepción de sus propias capacidades y dificultades en movimientos motrices simples.
- Conciencia inicial sobre la autoevaluación y mejora personal en el juego.

Inicio - Rubrica

Rúbrica para Evaluar la Participación y Disposición en la Fase de Inicio

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Satisfactorio (2 puntos)	Necesita Mejorar (1 punto)
Atención y escucha	Presta atención constantemente, escucha con interés y sigue instrucciones sin dificultad.	Presta atención la mayor parte del tiempo y sigue instrucciones con pequeñas recordaciones.	A veces se distrae, necesita varias indicaciones para seguir instrucciones.	Dificultad para mantener la atención, no sigue instrucciones adecuadamente.
Participación activa	Participa con entusiasmo, aporta ideas y responde preguntas con confianza.	Participa cuando se le invita y responde a preguntas con apoyo.	Participa tímidamente o solo cuando se le insiste.	No participa ni responde en la mayoría de las actividades.
Disposición para trabajar en equipo	Muestra disposición para colaborar, respeta a compañeros y comparte materiales.	Generalmente está dispuesto a colaborar, con pocas dificultades para compartir o respetar.	Participa con apoyo, pero a veces tiene dificultades para compartir o respetar.	Se resiste a colaborar, no muestra respeto o no comparte materiales.
Actitud frente a las actividades	Muestra curiosidad y entusiasmo para iniciar las actividades sin quejas.	Acepta iniciar las actividades con motivación, aunque con pocas dudas o quejas.	Inicia actividades con dudas o quejas, requiere motivación extra.	Muestra rechazo o desinterés para iniciar las actividades.

Indicaciones para el docente: Durante la fase de inicio de la primera sesión, observe y registre el comportamiento de los estudiantes usando esta rúbrica para identificar su nivel de participación y disposición. Esto permitirá ajustar la dinámica del grupo y fomentar un ambiente colaborativo desde el inicio.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos para el Plan de Clase

Estos ejemplos están diseñados para que los estudiantes exploren de manera activa y colaborativa sus capacidades, habilidades y destrezas motrices, reconociendo sus límites y posibilidades en actividades lúdicas, y reflexionando sobre su desempeño para mejorar.

- **Juego de Lanzamiento y Recepción en Parejas:** Los estudiantes, en parejas, se lanzan una pelota suave a diferentes distancias. Primero desde cerca y luego aumentando poco a poco la distancia. Deben observar cómo cambia la dificultad y comentar qué habilidades motrices (coordinación ojo-mano, fuerza, precisión) usan para lograr la recepción exitosa.
- **Circuito de Movimientos Motrices:** En equipos de 4 o 5 niños, arman y recorren un circuito que incluye correr, saltar, agacharse y lanzar objetos a un blanco. Al finalizar, discuten en grupo qué movimientos les resultaron fáciles o difíciles y cómo podrían mejorar su técnica o coordinación en esos movimientos.
- **Juego Colectivo “La Carrera de Relevos Creativa”:** Divididos en equipos, los estudiantes realizan una carrera de relevos donde cada integrante debe realizar un movimiento diferente (saltar en un pie, gatear, correr hacia atrás) antes de pasar el turno. Luego, reflexionan sobre las capacidades motrices necesarias para cada etapa y cómo apoyaron a sus compañeros para completar la carrera.

Casos de Estudio para el Aprendizaje Colaborativo

Los casos de estudio permitirán que los estudiantes analicen situaciones concretas relacionadas con la motricidad, trabajen en equipo para identificar límites y posibilidades, y propongan mejoras.

Nombre del Caso	Descripción	Actividad Colaborativa	Objetivo Conectado
“El Equipo que Quería Ganar la Carrera”	Un equipo de niños participa en una carrera de relevos, pero algunos tienen dificultades para pasar el testigo correctamente y otros se cansan rápido.	En grupos, los estudiantes analizan qué habilidades motrices (velocidad, coordinación, resistencia) y estrategias (comunicación, apoyo) pueden mejorar para que el equipo tenga mejor desempeño.	Reconocer límites y posibilidades; valorar desempeño y proponer mejoras.
“La Nueva Jugadora en el Juego de Balón”	Una niña nueva en el grupo quiere participar en un juego de balón pero tiene menos habilidad. El equipo reflexiona sobre cómo incluirla y ayudarla a mejorar sus destrezas.	Discutir en equipos cómo pueden apoyar a un compañero para que mejore, valorando las diferentes capacidades y habilidades de cada uno y fomentando la colaboración.	Valorar el desempeño propio y ajeno; reconocer límites y posibilidades en juegos colectivos.
“El Desafío del Salto Largo”	Los estudiantes intentan mejorar su salto largo, pero algunos tienen dificultades para coordinar la carrera con el salto.	En equipos, analizan qué movimientos y habilidades motrices son necesarios, practican juntos y luego se brindan retroalimentación para mejorar la técnica.	Reconocer posibilidades y límites individuales; valorar el desempeño y determinar mejoras.

Estas actividades y casos fomentan la participación activa de todos los estudiantes, la reflexión conjunta sobre sus habilidades y la construcción de estrategias para mejorar, alineándose con la metodología de Aprendizaje Colaborativo y los objetivos de aprendizaje planteados.

Desarrollo - Gamificar

Elementos de Gamificación para la Fase de Desarrollo

Para mantener el interés y motivar a estudiantes de primaria mientras exploran capacidades, habilidades y destrezas motrices, se incorporan mecánicas de juego simples, colaborativas y que refuercen el aprendizaje. Estas dinámicas fomentan el reconocimiento de límites y posibilidades en actividades físicas, el trabajo en equipo, la autoevaluación y la mejora continua.

- **Desafíos por Equipos "Circuito de Movimientos":**

Se forman equipos de 4-5 estudiantes que deben completar una serie de estaciones con actividades motrices (saltos, lanzamientos, equilibrio, coordinación). Cada estación tiene un reto específico y un tiempo límite para completarla.

- Al finalizar cada estación, el equipo gana una "estrella de habilidad" si cumple el objetivo.
- Las estrellas se colocan en un tablero común visible para todos, promoviendo la colaboración y competencia sana.
- Se fomenta que los equipos reflexionen brevemente sobre qué funcionó bien y qué pueden mejorar antes de la siguiente estación.

- **Tarjetas de "Superpoder Motriz":**

Durante las actividades, los alumnos pueden ganar o recibir tarjetas que representan "superpoderes" relacionados con habilidades motrices, como:

- "Salto Súper Ágil" (pueden hacer un salto extra o más alto en una estación)
- "Ojo de Halcón" (ayuda para mejorar la puntería en lanzamientos)
- "Equilibrio de Acrobata" (permite intentar una postura de equilibrio por más tiempo)

Estas tarjetas se usan estratégicamente para superar retos o para ayudar a compañeros, promoviendo la colaboración y la valoración de las propias capacidades y las de otros.

- **"Diario de Equipo": Registro de Logros y Mejoras**

Cada equipo lleva un pequeño cuaderno o cartel donde anota:

- Qué retos lograron completar
- Qué dificultades encontraron
- Ideas para mejorar en la siguiente ronda

Este diario sirve para fomentar la autoevaluación y el reconocimiento de límites y posibilidades, además de reforzar el aprendizaje colaborativo.

- **“Medallas de Esfuerzo”:**

Al final de cada sesión, se entregan medallas simbólicas (pueden ser adhesivos o recortes) con categorías como:

- Mejor compañerismo
- Mayor empeño
- Mejor trabajo en equipo
- Más creativo en movimientos

Esto valora el desempeño más allá del éxito en los retos, reforzando la motivación intrínseca y la valoración personal y grupal.

Estos elementos de gamificación se integran a lo largo de las dos sesiones, permitiendo que los estudiantes experimenten, reflexionen y mejoren sus capacidades motrices en un ambiente lúdico y colaborativo.

Desarrollo - Evaluar

Herramientas de Evaluación Formativa para el Plan de Clase

Para monitorear el progreso de los estudiantes en las dos sesiones de 2 horas cada una, se proponen las siguientes herramientas de evaluación formativa, adecuadas para estudiantes de primaria, que permiten una valoración rápida, clara y en línea con los objetivos de aprendizaje y la metodología de Aprendizaje Colaborativo.

- **1. Rúbrica Simplificada de Autoevaluación y Coevaluación**

Descripción: Al final de cada actividad motriz o juego, los estudiantes completan una breve rúbrica con 3 criterios clave relacionados con reconocer límites y posibilidades, valorar su desempeño y sugerir mejoras. Pueden hacerlo individualmente y luego compartir en parejas o grupos pequeños para coevaluar.

Criterio	Indicadores (Ejemplos)	Escala
Reconoce mis límites y posibilidades	Identifico qué me sale bien y qué me cuesta en el juego	1=No, 2=A veces, 3=Sí
Valoro mi desempeño	Me siento contento con lo que hice en el juego	1=No, 2=A veces, 3=Sí
Determino mejoras	Pienso en algo que puedo hacer mejor la próxima vez	1=No, 2=A veces, 3=Sí

Duración: 5-7 minutos al final de cada actividad.

- **2. Observación Guiada con Lista de Verificación para el Docente**

Descripción: Durante las actividades motrices y juegos, el docente utiliza una lista sencilla para marcar comportamientos clave que evidencian el reconocimiento de límites, valoración del desempeño y propuesta de mejoras. Se puede hacer por grupos o individuos en rotación.

Indicador	Observación Sí/No	Comentarios
El estudiante ajusta su acción según sus capacidades		

Expresa verbalmente o gestualmente satisfacción o insatisfacción con su desempeño		
Propone o acepta ideas para mejorar en la actividad		

Duración: Evaluación continua en el transcurso de cada actividad.

• 3. "Ronda de Reflexión Colaborativa"

Descripción: Al término de cada sesión, se reúne en círculo al grupo. Cada estudiante comparte brevemente (1-2 frases) qué aprendió sobre sus límites y habilidades y qué quiere mejorar, mientras sus compañeros escuchan y añaden comentarios positivos o sugerencias. El docente registra observaciones generales.

Duración: 15-20 minutos al final de cada sesión.

• 4. Diario de Aprendizaje Visual

Descripción: Cada estudiante mantiene un cuaderno o ficha visual donde dibuja o escribe (con ayuda si es necesario) una cosa que hizo bien y una idea para mejorar después de cada actividad. Esto facilita la reflexión personal y evidencia su progreso.

Duración: 10 minutos al finalizar cada actividad o sesión.

Conclusión

Estas herramientas permiten que la evaluación formativa sea rápida, significativa y adaptada a la edad, además de fomentar la reflexión individual y colectiva, clave en el Aprendizaje Colaborativo. El docente puede combinar estas estrategias para obtener una visión integral del progreso hacia los objetivos.

Desarrollo - Tareas

Tareas Estructuradas para la Fase de Desarrollo

Tarea	Instrucciones	Tiempo Estimado	Producto Esperado	Conexión con Objetivo
-------	---------------	-----------------	-------------------	-----------------------

1. Juego Colaborativo “Carrera de Relevos con Desafíos Motrices”	• Formen equipos de 4 a 5 estudiantes. • Cada equipo realizará una carrera de relevos en la que cada integrante debe completar un desafío motriz diferente (por ejemplo, saltar en un pie, correr en zigzag, lanzar y atrapar una pelota, caminar en equilibrio). • Mientras un miembro realiza su desafío, los demás observarán y luego darán retroalimentación positiva y sugerencias para mejorar. • Al terminar la carrera, discutan en grupo qué habilidades y destrezas utilizaron y cuáles les resultaron más fáciles o difíciles.	45 minutos	Registro oral grupal y una pequeña lista en papel con las fortalezas y áreas de mejora identificadas por el grupo.	Reconoce límites y posibilidades en juegos colectivos; valora su desempeño y determina posibles mejoras.
2. Mini Taller “Explorando Mis Capacidades Motrices”	• En parejas, elijan tres movimientos motrices para explorar (por ejemplo, lanzar, atrapar, saltar). • Practiquen cada movimiento y observen cómo lo realiza su compañero. • Compartan entre ambos qué les resulta más fácil y qué les gustaría mejorar. • Juntos, propongan una pequeña estrategia o truco para mejorar alguna de las destrezas. • Finalmente, cada pareja compartirá con otro equipo lo que aprendieron sobre sus capacidades y cómo piensan mejorar.	40 minutos	Lista escrita o dibujo simple con las capacidades exploradas, fortalezas y estrategia para mejorar.	Reconoce límites y posibilidades en juegos individuales; valora su desempeño y determina posibles mejoras.

3. Dinámica “Crea tu Juego Motriz”	• En grupos de 4, diseñen un juego que incluya movimientos y habilidades motrices aprendidas. • Definan reglas claras y asignen roles para jugarlo. • Ensayen el juego dentro del grupo y realicen ajustes según lo que funcione mejor. • Presenten el juego a otro grupo para que lo jueguen y den retroalimentación. • Reflexionen en grupo sobre qué aprendieron y cómo se sintieron al jugar y crear juntos.	55 minutos	Juego creado con reglas escritas y presentación breve; retroalimentación recibida y reflexión grupal.	Reconoce límites y posibilidades en juegos colectivos; valora su desempeño y determina posibles mejoras.
---	--	------------	---	--

Desarrollo - Rubrica

Rúbrica para Evaluar el Proceso de Aprendizaje: ¡Moviéndonos Juntos! Explorando Capacidades, Habilidades y Destrezas Motrices

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Satisfactorio (2 puntos)	Necesita Apoyo (1 punto)
Reconocimiento de límites y posibilidades en juegos individuales	Identifica claramente sus límites y posibilidades, adaptando sus movimientos de forma segura y eficiente durante los juegos individuales.	Reconoce la mayoría de sus límites y posibilidades, mostrando adaptación adecuada en la mayoría de las actividades individuales.	Reconoce algunos límites y posibilidades, pero presenta dificultad para adaptarse en ciertas situaciones.	Tiene dificultad para identificar sus límites y posibilidades, lo que afecta su desempeño en juegos individuales.
Reconocimiento de límites y posibilidades en juegos colectivos	Identifica y respeta los límites propios y de los compañeros, colaborando efectivamente en juegos colectivos.	Reconoce la mayoría de los límites propios y ajenos, participando con buena colaboración en juegos colectivos.	Reconoce algunos límites, pero necesita apoyo para respetarlos y colaborar adecuadamente en juegos colectivos.	Presenta dificultad para identificar y respetar límites, afectando la colaboración en juegos colectivos.

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Satisfactorio (2 puntos)	Necesita Apoyo (1 punto)
Valoración del propio desempeño	Evalúa con claridad y honestidad su desempeño, señalando aspectos positivos y áreas a mejorar.	Reconoce aspectos positivos y algunas áreas de mejora en su desempeño con apoyo mínimo.	Identifica principalmente aspectos positivos, con poca capacidad para reconocer áreas de mejora.	No logra identificar ni valorar su propio desempeño de manera significativa.
Determinación de posibles mejoras	Propone ideas claras y realistas para mejorar su desempeño, mostrando iniciativa para aplicarlas.	Sugiere algunas mejoras con ayuda, mostrando interés en aplicar cambios para mejorar.	Reconoce la necesidad de mejorar, pero tiene dificultad para proponer o aplicar acciones concretas.	No identifica ni propone acciones para mejorar su desempeño.
Trabajo colaborativo en el aprendizaje	Participa activamente, escucha a sus compañeros y contribuye con respeto y apoyo durante las actividades grupales.	Participa de manera adecuada y muestra respeto hacia los compañeros en la mayoría de las actividades colaborativas.	Participa en algunas actividades, pero requiere recordatorios para respetar y colaborar con el grupo.	Presenta dificultad para integrarse y colaborar positivamente con sus compañeros.

Cierre - Sintetizar

Actividad de Síntesis para la Fase de Cierre: "Nuestro Juego Mejorado"

Duración: 30 minutos

Objetivo de la actividad: Consolidar el reconocimiento de límites y posibilidades en juegos individuales y colectivos, fomentar la valoración del propio desempeño y promover la identificación de mejoras posibles, a través de la reflexión y el trabajo colaborativo.

Descripción de la actividad

Al finalizar las dos sesiones, se propone una actividad grupal en la que los estudiantes trabajen en equipos para diseñar una versión mejorada de un juego motriz que hayan practicado durante las clases. Esta actividad promueve el aprendizaje colaborativo y permite que los niños apliquen lo aprendido sobre sus capacidades, habilidades y destrezas motrices, reconociendo límites y posibilidades, valorando su desempeño y proponiendo mejoras concretas.

Pasos para la realización

- **Formación de grupos:** Organizar a los estudiantes en grupos pequeños de 4 a 5 niños, preferiblemente con compañeros con quienes hayan colaborado durante las sesiones.

- **Reflexión guiada individual (5 minutos):** Cada estudiante piensa en un juego motriz practicado en las sesiones, identificando qué le gustó, qué le costó hacer y qué cree que podría mejorarse.
- **Compartir en grupo (10 minutos):** Los estudiantes comparten sus reflexiones y escuchan las de sus compañeros. Identifican en conjunto los límites y posibilidades que encontraron en el juego.
- **Diseño colaborativo (10 minutos):** El grupo propone una versión mejorada del juego, considerando ajustar reglas, movimientos o dinámicas para que todos puedan participar mejor y superar las dificultades detectadas.
- **Presentación breve (5 minutos):** Cada grupo comparte con el resto de la clase su juego mejorado, explicando qué cambios hicieron y por qué, destacando cómo valoraron su desempeño y qué mejoras plantearon.

Materiales necesarios

- Hojas y lápices para que los grupos escriban o dibujen su versión mejorada del juego.
- Espacio abierto para que los grupos presenten sus propuestas en movimiento, si lo desean.

Indicadores para verificar logro de objetivos

- Los estudiantes identifican y comunican límites y posibilidades en los juegos practicados.
- Valoran su desempeño y el de sus compañeros durante la reflexión y el diseño del juego.
- Proponen mejoras concretas y razonadas para facilitar la participación y el disfrute en el juego.
- Trabajan colaborativamente para construir una propuesta común, respetando las ideas de todos.

Esta actividad de síntesis permite a los estudiantes integrar y aplicar los aprendizajes motrices desde una perspectiva colectiva y reflexiva, fortaleciendo tanto sus capacidades físicas como sociales y emocionales.

Cierre - Retroalimentar

Estrategias de Retroalimentación para el Cierre

Para asegurar que los estudiantes de primaria (6-11 años) reflexionen sobre su aprendizaje en relación con las capacidades, habilidades y destrezas motrices, y para fomentar la colaboración y autoevaluación, se proponen las siguientes estrategias de retroalimentación constructiva, específicas y adecuadas a su edad, alineadas con los objetivos del plan de clase:

• **Ronda de Reflexión en Círculo:**

Al final de cada sesión, reunir a los estudiantes en círculo para compartir en voz alta:

- Una cosa que aprendieron sobre sus límites o posibilidades en el juego.
- Una habilidad o destreza que sienten que mejoraron.
- Una idea o acción que podrían hacer para mejorar en la próxima sesión.

El docente guía con preguntas abiertas, escucha activamente y refuerza aspectos positivos, señalando ejemplos concretos observados durante la actividad.

• **Tarjetas de “Lo que hice bien” y “Lo que puedo mejorar”:**

Distribuir a cada estudiante dos tarjetas para que escriban o dibujen:

- Una fortaleza motriz o actitud positiva que mostraron durante el juego.
- Una área o acción en la que consideran pueden mejorar.

Luego, en parejas o grupos pequeños, intercambian las tarjetas y se dan retroalimentación positiva y sugerencias específicas, promoviendo el aprendizaje colaborativo.

• “El Semáforo del Juego”:

Colocar un semáforo de cartulina con tres colores visibles para la clase:

- Verde: ¿Qué hicimos muy bien en el juego?
- Amarillo: ¿Qué debemos tener en cuenta para mejorar?
- Rojo: ¿Qué dificultades o límites encontramos?

Los estudiantes, de manera grupal, colocan notas o dibujos en cada color según sus experiencias. El docente comenta y relaciona estas observaciones con los objetivos de aprendizaje.

• Autoevaluación Guiada con Escala Visual:

Proporcionar una escala sencilla con caritas (feliz, neutral, triste) para que cada estudiante marque cómo se sintió respecto a:

- Reconocer sus límites y posibilidades.
- Su desempeño en el juego individual y colectivo.
- Su disposición para mejorar.

Posteriormente, el docente conversa individualmente o en pequeños grupos para profundizar en las respuestas y ayudar a establecer metas concretas para la próxima sesión.

• Feedback del Docente con Ejemplos Concretos:

Durante el cierre, el docente ofrece retroalimentación específica y positiva, destacando acciones concretas observadas, por ejemplo:

- "Me gustó cómo Juan respetó los turnos en el juego colectivo, eso muestra que reconoces tus límites y cuidas a los demás."
- "María, noté que mejoraste mucho tu habilidad para lanzar la pelota, sigue practicando para que sea más preciso."

Además, invita a los estudiantes a pensar en una cosa que les gustaría intentar para mejorar en la siguiente sesión.

Cierre - Rubrica

Rúbrica para Evaluar Resultados Finales: ¡Moviéndonos Juntos! Explorando Capacidades, Habilidades y Destrezas Motrices

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	En Proceso (2 puntos)	Necesita Apoyo (1 punto)
----------	----------------------	------------------	-----------------------	--------------------------

Reconocimiento de límites y posibilidades en juegos individuales	Identifica claramente sus límites y posibilidades, eligiendo estrategias adecuadas para su nivel en juegos individuales.	Reconoce la mayoría de sus límites y posibilidades y trata de aplicarlos en juegos individuales.	Reconoce algunos límites y posibilidades, pero tiene dificultad para aplicarlos en juegos individuales.	No logra identificar sus límites y posibilidades en actividades individuales.
Reconocimiento de límites y posibilidades en juegos colectivos	Demuestra comprensión y respeto por sus límites y los del grupo, colaborando eficazmente en juegos colectivos.	Reconoce en general los límites propios y de los compañeros, participando bien en juegos colectivos.	Reconoce pocos límites propios o grupales y su participación en juegos colectivos es limitada.	No evidencia reconocimiento de límites ni colaboración en juegos colectivos.
Valoración del desempeño personal	Evalúa con claridad sus fortalezas y áreas de mejora, mostrando actitud positiva y auto-motivación.	Reconoce algunas fortalezas y áreas de mejora, con actitud generalmente positiva.	Identifica pocas fortalezas o mejoras y requiere apoyo para valorar su desempeño.	No logra valorar su desempeño ni identificar fortalezas o mejoras.
Determinación de posibles mejoras	Propone ideas concretas y realistas para mejorar su desempeño en actividades motrices.	Sugiere algunas ideas para mejorar, aunque no siempre concretas o realistas.	Necesita guía para identificar posibles mejoras en su desempeño.	No identifica ni propone mejoras para su desempeño.
Participación y colaboración en actividades grupales	Participa activamente y colabora respetuosamente con sus compañeros, fomentando un ambiente positivo.	Participa y colabora en la mayoría de las actividades grupales.	Participa de manera limitada y requiere motivación para colaborar con el grupo.	No participa ni colabora en actividades grupales.

Cierre - Reflexionar

Preguntas de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- ¿Qué cosas nuevas aprendimos sobre nuestras capacidades y habilidades al jugar juntos?
- ¿Cómo te sentiste cuando jugaste solo y cuando jugaste con tus compañeros?
- ¿Qué parte del juego te pareció más fácil y cuál fue más difícil? ¿Por qué?
- ¿Qué hiciste bien durante los juegos y en qué crees que puedes mejorar?
- ¿Cómo ayudaron tus amigos a que el juego fuera divertido y justo para todos?
- ¿Qué puedes hacer la próxima vez para que tu juego y el de tus compañeros sea mejor?

Actividades de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- **Ronda de Compartir:** En círculo, cada estudiante dice una cosa que aprendió sobre sus habilidades motrices, una emoción que sintió y una idea para mejorar en futuros juegos.
- **Diario de Movimiento:** Cada niño dibuja o escribe una pequeña frase sobre su experiencia en los juegos, indicando qué le gustó, qué le costó y qué podría hacer diferente la próxima vez.
- **Cartel de Logros y Retos:** En grupos pequeños, los estudiantes crean un cartel con dos columnas: una para lo que hicieron bien (logros) y otra para lo que pueden mejorar (retos). Luego, comparten con todo el grupo.
- **Entrevista entre Compañeros:** Formar parejas para que se hagan preguntas sobre cómo sintieron los juegos, qué aprendieron y qué creen que podrían hacer mejor la próxima vez. Luego, cada pareja comparte una respuesta con la clase.
- **Juego de Preguntas y Respuestas:** El docente lanza preguntas (como las de arriba) y los estudiantes responden levantando la mano o formando grupos para discutir brevemente, promoviendo la reflexión colectiva.