

¡Moviéndonos y mejorando juntos! Proyecto de aptitud física y habilidades motrices

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria (6-11 años) desarrollen y mejoren sus competencias motrices a través de un proyecto colaborativo centrado en la aptitud física y la realización de pruebas de habilidades. A lo largo de seis sesiones, los alumnos explorarán diferentes habilidades motrices básicas como correr, saltar, lanzar y atrapar, vinculándolas con su propio bienestar y la importancia de mantenerse activos. Este aprendizaje es relevante porque contribuye a mejorar su salud, coordinación y confianza en sí mismos, además de promover el trabajo en equipo y la autonomía. Mediante actividades prácticas, juegos y la creación de una "Prueba de Habilidades" propia, los estudiantes conectarán lo aprendido con situaciones reales de juego y recreación que viven día a día, fomentando hábitos saludables y una actitud positiva hacia la actividad física.

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar habilidades motrices básicas como correr, saltar, lanzar y atrapar.
- Diseñar y organizar una prueba de habilidades físicas en equipo.
- Evaluar de forma colaborativa el desempeño propio y de sus compañeros en pruebas motrices.
- Fomentar la autonomía y el trabajo en equipo durante la realización del proyecto.

Recursos Necesarios

- Balones pequeños (4-6 unidades)
- Aros de plástico (4 unidades)
- Conos para delimitar espacios (8 unidades)
- Cuerdas para saltar (4 unidades)
- Cintas adhesivas o tiza para marcar zonas en el suelo
- Tarjetas impresas con instrucciones y reglas de cada prueba (1 por grupo)
- Hojas de registro y lápices para anotar resultados (1 por estudiante)
- Silbato para el docente
- Dispositivo para reproducir música (opcional para motivación)

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de locomoción: caminar, correr y saltar.

- Experiencia previa en juegos simples de coordinación y control corporal.
- Comprensión básica de instrucciones orales y trabajo en equipo.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo nuestras habilidades motrices

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conocer qué habilidades motrices básicas conocen y practican los estudiantes, y preparar el ambiente para comenzar un proyecto divertido sobre aptitud física.

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Quién puede contarme qué actividades hacemos cuando jugamos en el recreo? ¿Qué movimientos usan más?"

Estudiantes: Responden con ejemplos como correr, saltar, lanzar la pelota, etc.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra un video corto (1-2 minutos) de niños y niñas participando en diferentes juegos que requieren habilidades motrices, y dice: "¿Quieren aprender a medir qué tan buenos somos en estos movimientos y hacer nuestro propio juego?"

Contextualización:

Docente: Explica que aprenderán a mejorar sus movimientos para jugar mejor y divertirse más, además de crear juntos una prueba para medir sus habilidades.

Estudiantes: Escuchan y muestran interés en colaborar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica que se aprenderán cuatro habilidades motrices básicas: correr, saltar, lanzar y atrapar, y que las practicarán en estaciones para luego diseñar su propia prueba de habilidades.

Actividad 1: Estaciones de Habilidades Motrices

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades básicas de correr, saltar, lanzar y atrapar.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los estudiantes en 4 grupos (3-4 niños por grupo).
 - Cada grupo rota por 4 estaciones de 8 minutos: correr entre conos, saltar la cuerda, lanzar pelotas a un aro, atrapar pelotas lanzadas suavemente.
 - El docente explica y demuestra cada estación antes de iniciar.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Experiencia práctica y primeros intentos de las habilidades.
- **Tiempo:** 32 minutos (4 estaciones x 8 minutos)
- **Rol del docente:** Supervisar, motivar, dar instrucciones claras y corregir posturas o técnicas de forma amable.

Actividad 2: Conversatorio grupal

- **Objetivo:** Reflexionar sobre cuáles habilidades les gustan más y cuáles les resultan más difíciles.
- **Instrucciones:**
 - Sentarse en círculo y cada estudiante dice qué habilidad le gustó y una que quiere mejorar.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación oral y reflexión inicial.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Escuchar activamente, hacer preguntas guía para motivar más respuestas.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan rápido: ayudan a compañeros en la técnica y anotan observaciones.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: intervención cercana y apoyo individual con instrucciones simplificadas y demostraciones extra.

Transición a cierre:

Docente: Resume las habilidades vistas y explica que en la próxima sesión empezarán a diseñar la prueba de habilidades entre todos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a cada estudiante que diga una palabra para describir cómo se sintió hoy haciendo las actividades.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál habilidad te gustó más y por qué?
- ¿Qué crees que puedes mejorar para jugar mejor con tus amigos?

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación y destaca el esfuerzo de todos, motivándolos para la siguiente sesión.

Transferencia:

Docente: Explica que la próxima vez crearán su propio reto para medir estas habilidades.

Sesión 2: Diseñando nuestra prueba de habilidades motrices

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar lo aprendido y comenzar a planear una prueba que mida las habilidades motrices practicadas.

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Recuerdan las habilidades que practicamos? ¿Qué pruebas podríamos hacer para ver quién es bueno en cada una?"

Estudiantes: Responden y sugieren ideas.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta ejemplos de pruebas reales usadas en juegos o deportes y reta a los estudiantes a crear la suya propia para sus compañeros.

Contextualización:

Docente: Relaciona la importancia de medir y mejorar habilidades para jugar mejor y cuidar la salud.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Lluvia de ideas y selección de pruebas

- **Objetivo:** Diseñar pruebas para evaluar correr, saltar, lanzar y atrapar.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, los estudiantes proponen ideas para pruebas sencillas que midan cada habilidad.
 - El docente guía con preguntas: "¿Cómo mediremos si alguien corre rápido? ¿Qué reglas tendrá la prueba?"
 - Cada grupo elige una prueba para desarrollar.

- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Lista de pruebas propuestas y seleccionadas.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Facilitar la discusión, clarificar ideas y asegurar que las pruebas sean claras y seguras.

Actividad 2: Elaboración de tarjetas de instrucciones

- **Objetivo:** Redactar instrucciones claras para cada prueba diseñada.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo escribe en una tarjeta las reglas e instrucciones para su prueba.
 - Usan lenguaje sencillo y dibujos si desean.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Tarjetas de instrucciones para cada prueba.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Apoyar con redacción, ortografía y claridad.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan rápido: ayudan a otros grupos o decoran las tarjetas.
- Para quienes necesitan apoyo: trabajan con un compañero más avanzado o con ayuda directa del docente.

Transición a cierre:

Docente: Explica que en la siguiente sesión practicarán estas pruebas y planean el día para aplicarlas a todos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Revisión rápida de las tarjetas creadas y confirmación del trabajo en equipo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo ayudó tu grupo a crear una prueba clara?
- ¿Qué aprendiste sobre trabajar en equipo?

Retroalimentación:

El docente reconoce la colaboración y la creatividad de los grupos.

Transferencia:

Invita a que piensen en cómo van a presentar sus pruebas a los demás.

Sesión 3: Practicamos nuestras pruebas motrices

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar las pruebas diseñadas y practicar para identificar mejoras antes de aplicarlas oficialmente.

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Qué pruebas diseñaron? ¿Quién quiere explicar su prueba a la clase?"

Motivación y enganche:

Pequeña demostración del docente o de un estudiante que muestre cómo se hace una de las pruebas.

Contextualización:

Se enfatiza que la práctica ayuda a jugar mejor y a sentirse seguros.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Práctica en estaciones

- **Objetivo:** Mejorar la ejecución de las pruebas diseñadas.
- **Instrucciones:**
 - Se forman estaciones con las pruebas diseñadas.
 - Los grupos rotan practicando cada prueba durante 8 minutos.
 - Se anotan observaciones para mejorar las reglas o la ejecución.
- **Organización:** Grupos pequeños rotativos.
- **Producto:** Ajustes y anotaciones para optimizar pruebas.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol del docente:** Observar, hacer preguntas: "¿Qué les gusta? ¿Qué cambiarían para que sea más divertido o claro?"

Actividad 2: Retroalimentación grupal rápida

- **Objetivo:** Compartir ideas para mejorar las pruebas.
- **Instrucciones:** En plenaria, cada grupo comenta qué ajustes hicieron o sugieren.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Lista de mejoras acordadas.

- **Tiempo:** 5 minutos
- **Rol del docente:** Facilitar, anotar propuestas y motivar participación.

Diferenciación:

- Estudiantes rápidos pueden ayudar con la organización de las estaciones.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo para ejecutar pruebas o explicaciones adicionales.

Transición a cierre:

Se recuerda que en la siguiente sesión aplicarán estas pruebas para evaluar a todos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Revisión rápida de qué aprendieron al practicar y qué esperan mejorar.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo te sentiste practicando las pruebas?
- ¿Qué aprendiste para ayudar a tus compañeros?

Retroalimentación:

Reconocimiento de esfuerzo y compromiso.

Transferencia:

Invitación a pensar en cómo animar a todos el día de la evaluación.

Sesión 4: Preparándonos para evaluar nuestras habilidades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Organizar y planear la aplicación de la prueba de habilidades para todos los compañeros.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: "¿Qué debemos considerar para que la prueba sea justa y divertida para todos?"

Motivación y enganche:

Presenta una pequeña historia o anécdota sobre un grupo que organizó una competencia y cómo se divirtieron todos.

Contextualización:

Se explica que la organización es clave para que el proyecto sea exitoso.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Asignación de roles y responsabilidades

- **Objetivo:** Fomentar autonomía y trabajo en equipo para organizar la prueba.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, deciden quién será encargado de explicar, anotar resultados, animar o preparar materiales en el día de la prueba.
 - Se registran los roles en una hoja.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Lista con roles y responsabilidades.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Coordinar, estimular la participación y asegurar que los roles sean claros y aceptados.

Actividad 2: Planificación del día de la prueba

- **Objetivo:** Organizar el tiempo y el espacio para la aplicación de las pruebas.
- **Instrucciones:**
 - En plenaria, se decide el orden de estaciones, tiempos por prueba y reglas básicas de convivencia.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Cronograma y reglas escritas.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Facilitar acuerdos, anotar y validar el plan.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan rápido pueden preparar materiales o ayudar a compañeros.
- Estudiantes con apoyo necesitan roles adecuados a sus habilidades y acompañamiento.

Transición a cierre:

Se recuerda que la próxima sesión será la aplicación oficial de la prueba.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Revisión del plan y seguridad de los roles asignados.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendiste sobre organizar un evento?
- ¿Cómo te sientes con tu rol asignado?

Retroalimentación:

Se motiva el compromiso para la próxima sesión.

Transferencia:

Invitación a compartir con familia lo que están preparando.

Sesión 5: Aplicando nuestra prueba de habilidades motrices**Fase de Inicio**

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar las reglas, roles y prepararse para la aplicación de la prueba.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Repasa el cronograma y pide a los encargados explicar su función.

Motivación y enganche:

Breve calentamiento lúdico para animar a los estudiantes.

Contextualización:

Se enfatiza el respeto, la colaboración y el esfuerzo personal.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad única: Aplicación de la prueba de habilidades motrices

- **Objetivo:** Evaluar y practicar las habilidades motrices en un contexto real de juego y competencia sana.
- **Instrucciones:**
 - Los estudiantes rotan por estaciones aplicando las pruebas diseñadas y anotando resultados con ayuda de los encargados.

- Se anima a que cada uno dé lo mejor y apoye a sus compañeros.
- **Organización:** Grupos pequeños rotativos.
- **Producto:** Registro de resultados y experiencia práctica.
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Rol del docente:** Supervisar, motivar, asegurar un ambiente seguro y justo, intervenir ante dificultades.

Diferenciación:

- Apoyo adicional para estudiantes con dificultades motoras para adaptarse a pruebas.
- Estudiantes avanzados pueden ayudar a registrar o animar.

Transición a cierre:

Preparar para reflexionar sobre la experiencia y comentar resultados.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

En círculo, compartir cómo se sintieron y qué aprendieron.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué habilidad te salió mejor y por qué?
- ¿Qué puedes hacer para mejorar aún más?

Retroalimentación:

Felicitaciones y reconocimiento del esfuerzo personal y grupal.

Transferencia:

Invitar a continuar practicando en casa o en el recreo.

Sesión 6: Celebrando y reflexionando sobre nuestro aprendizaje motriz

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Reflexionar sobre lo aprendido, compartir experiencias y planear cómo seguir mejorando.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: "¿Qué fue lo que más te gustó de nuestra prueba? ¿Qué aprendiste sobre ti?"

Motivación y enganche:

Presentar diplomas o reconocimientos simbólicos para todos.

Contextualización:

Se señala que el aprendizaje es un proceso continuo y que cada uno puede seguir mejorando.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Creación de un mural de aprendizajes

- **Objetivo:** Sintetizar lo aprendido y expresar emociones y metas futuras.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, los estudiantes dibujan y escriben en un mural frases, dibujos y metas relacionadas con sus habilidades motrices y el proyecto.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Mural colectivo.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Facilitar materiales, estimular la creatividad y cohesión grupal.

Actividad 2: Autoevaluación con preguntas guiadas

- **Objetivo:** Que cada estudiante valore su propio aprendizaje y esfuerzo.
- **Instrucciones:**
 - Entregar hoja con preguntas:
 - ¿Qué habilidad mejoré más?
 - ¿Cómo me sentí trabajando en equipo?
 - ¿Qué quiero seguir practicando?
 - Los estudiantes responden individualmente con apoyo si lo requieren.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Reflexión escrita o dibujada.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Apoyar y motivar la honestidad y confianza en la autoevaluación.

Diferenciación:

- Opciones de respuesta oral o dibujo para quienes tienen dificultades con la escritura.

- Apoyo individual para quienes lo requieran.

Transición a cierre:

Se invita a compartir en plenaria algunas respuestas y a celebrar el trabajo realizado.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Resumen verbal del docente enfatizando los logros y aprendizajes personales y grupales.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué fue lo más divertido de este proyecto?
- ¿Cómo te ayudó trabajar con tus compañeros?
- ¿Qué consejo darías a alguien que quiera mejorar sus habilidades motrices?

Retroalimentación:

El docente entrega diplomas simbólicos y agradece el compromiso de todos.

Transferencia:

Invita a aplicar lo aprendido en juegos diarios y compartir con familia.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1, fase de inicio - para conocer habilidades previas y motivaciones.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones de desarrollo, mediante observación directa, participación en actividades y retroalimentación continua.
- **Sumativa:** Sesión 5, aplicación de la prueba de habilidades y sesión 6, autoevaluación y mural de aprendizajes.

Criterios de evaluación:

- Desarrolla habilidades motrices básicas con esfuerzo y mejora progresiva (Objetivo 1).
- Participa activamente en el diseño y organización de pruebas (Objetivo 2).
- Aplica criterios para evaluar desempeño propio y de pares con respeto y colaboración (Objetivo 3).
- Demuestra autonomía y trabajo en equipo al asumir roles y responsabilidades (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para seguimiento de habilidades motrices.
- Observación directa durante actividades prácticas.

- Portafolio con tarjetas de instrucciones, registros de resultados y autoevaluaciones.
- Rúbrica simplificada para evaluar participación y trabajo en equipo.
- Autoevaluación guiada mediante preguntas escritas y orales.

Evidencias de aprendizaje:

- Registros de desempeño en las pruebas motrices.
- Tarjetas de instrucciones diseñadas por los estudiantes.
- Participación activa y roles cumplidos durante la organización y aplicación.
- Mural colectivo y respuestas de autoevaluación.

Enriquecimientos

Recomendaciones - Competencias

1. Competencias Cognitivas

Para estudiantes de primaria (6-11 años), las siguientes competencias cognitivas pueden desarrollarse de forma natural en este proyecto de aptitud física y habilidades motrices:

- **Creatividad:** Al diseñar su propia prueba de habilidades motrices, los estudiantes pueden inventar juegos y actividades originales.
- **Resolución de Problemas:** Durante la creación y práctica de pruebas, enfrentarán desafíos para mejorar sus movimientos y ajustar reglas.
- **Pensamiento Crítico:** Evaluar qué habilidades son más importantes o cómo medirlas de manera justa puede fomentar este pensamiento.

Modificaciones específicas a actividades existentes:

- En la *Actividad 1 (Estaciones de Habilidades Motrices)*, después de la práctica, pedir a cada grupo que proponga una variación o mejora para una estación, fomentando la creatividad y solución de problemas.
- Agregar una breve sesión de reflexión tras las rotaciones donde los estudiantes analicen qué movimientos les resultaron más fáciles o difíciles y por qué, promoviendo el pensamiento crítico.
- Durante el diseño de su propia prueba (prevista en las sesiones posteriores), animar a los estudiantes a pensar en reglas claras y justas, y a prever posibles problemas, desarrollando pensamiento crítico y resolución de problemas.

Técnicas de facilitación para el docente:

- Usar preguntas abiertas para guiar la reflexión, por ejemplo: "¿Qué podemos cambiar para que esta estación sea más divertida o justa?"
- Emplear mapas mentales o dibujos para que los niños expresen sus ideas sobre el diseño de pruebas.
- Incorporar juegos de rol donde algunos niños expliquen las reglas de su prueba a compañeros, reforzando la comprensión y el pensamiento crítico.

2. Competencias Interpersonales

Para estudiantes de 6-11 años, es fundamental fomentar la colaboración y la comunicación en actividades grupales.

Las siguientes estrategias son recomendadas:

- **Colaboración:** Mantener los grupos pequeños y rotativos para que todos interactúen con diferentes compañeros, promoviendo el trabajo en equipo.
- **Comunicación:** Incentivar que los niños expliquen a sus compañeros cómo realizar cada habilidad o cómo diseñaron su prueba, mejorando la expresión oral.
- **Conciencia Socioemocional:** Incluir momentos para que los niños compartan cómo se sienten durante las actividades, fomentando empatía y autoconocimiento.

Puntos de reflexión adaptados al nivel de madurez:

- ¿Cómo te sentiste trabajando con tus compañeros? ¿Qué te gustó de su ayuda?
- ¿Qué hiciste cuando alguien no estaba de acuerdo contigo? ¿Cómo lo resolvieron?
- ¿Qué aprendiste de tus amigos durante el juego o la práctica?

3. Actitudes y Valores

Para integrar actitudes y valores de forma natural en las 6 sesiones, se proponen los siguientes momentos y actividades:

Momento	Actitud o Valor	Actividad / Pregunta
Inicio de cada sesión	Curiosidad	Invitar a los niños a preguntar o comentar qué nuevo movimiento o juego les gustaría aprender hoy.
Durante las estaciones	Responsabilidad	Asignar pequeños roles dentro de cada grupo (por ejemplo, encargado de materiales o tiempo) para que practiquen la responsabilidad.
Después de cada práctica	Resiliencia y Mentalidad de Crecimiento	Realizar una breve reflexión: "¿Qué fue difícil hoy? ¿Cómo podemos mejorar con práctica?"
Sesiones finales (diseño de prueba)	Adaptabilidad	Animar a los niños a modificar sus juegos si no funcionan bien, explicando que cambiar es parte del aprendizaje.

Preguntas de reflexión o actividades breves:

- ¿Qué aprendiste hoy que no sabías antes?
- ¿Cómo te sentiste cuando no lograste algo a la primera? ¿Qué hiciste después?
- ¿Por qué es importante escuchar las ideas de tus compañeros, incluso si son diferentes?