

# Gimnasia Divertida: Descubriendo Patrones Básicos con Movimiento y Juego

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Basado en Proyectos

## Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los niños y niñas de preescolar (3-5 años) exploren y aprendan la ejecución de patrones básicos de gimnasia como el rollo, la medialuna, el rollo con salto y el mosquito, a través de actividades lúdicas y colaborativas. La finalidad es que los pequeños desarrollen habilidades motrices, equilibrio y coordinación, que son fundamentales para su desarrollo físico y saludable. Al integrar el Aprendizaje Basado en Proyectos, los niños trabajarán en equipo para crear una pequeña presentación gimnástica que refleje lo aprendido, fomentando la autonomía, la colaboración y el disfrute del movimiento. Este aprendizaje es relevante porque les ayuda a conocer mejor su cuerpo, ganar confianza y prepararse para actividades físicas futuras, a la vez que se divierten y socializan con sus compañeros.

## Objetivos de Aprendizaje

- Explorar y ejecutar movimientos básicos de gimnasia (rollo, medialuna, rollo con salto y mosquito) con seguridad y coordinación.
- Demostrar trabajo colaborativo mediante la creación y presentación de una secuencia gimnástica en grupo.
- Desarrollar la conciencia corporal y el equilibrio a través de actividades motrices adaptadas a su nivel.
- Identificar y expresar sus sensaciones y aprendizajes relacionados con el movimiento y la gimnasia.

## Recursos Necesarios

- Colchonetas o tapetes suaves (al menos 6 unidades)
- Pelotas blandas de diferentes tamaños (4-6 piezas)
- Conos o marcadores para delimitar espacios (10 piezas)
- Carteles con imágenes ilustrativas de los movimientos (rollo, medialuna, salto, mosquito)
- Música alegre y rítmica (listado digital o reproductor)
- Cinta adhesiva de colores para marcar zonas en el piso
- Espacio amplio y seguro para movimiento libre y guiado
- Ropa cómoda para los niños y niñas

## Requisitos Previos

- Habilidad básica para caminar y correr sin dificultad.

- Experiencias previas en juegos de imitación y movimientos simples (saltar, girar, rodar).
- Conocimiento básico de seguir instrucciones simples en grupo.
- Familiaridad con rutinas de movimiento y actividades físicas recreativas en el aula o patio.

## Actividades

### Sesión 1: ¡Conociendo nuestro cuerpo y el rollo básico!

#### Fase de Inicio

##### Tiempo estimado:

10 minutos

##### Propósito de la sesión:

Que los niños se conecten con su cuerpo y aprendan a realizar el rollo básico de forma segura y divertida.

##### Activación de conocimientos previos:

**Docente:** “¿Quién me puede mostrar cómo rueda una pelota por el piso?”

**Estudiantes:** Imitan rodar una pelota con las manos y luego imitan rodar su cuerpo en el suelo.

##### Motivación y enganche:

**Docente:** “Hoy vamos a aprender a rodar como los ositos y las pelotitas, ¡será muy divertido!”

**Estudiantes:** Escuchan atentos y sonríen, algunos hacen sonidos de oso.

##### Contextualización:

**Docente:** “¿Se han caído alguna vez mientras jugaban? Rodar es una forma segura y divertida de moverse por el suelo, y hoy aprenderemos a hacerlo bien.”

**Estudiantes:** Reconocen experiencias personales y se animan a intentarlo.

#### Fase de Desarrollo

##### Tiempo estimado:

45 minutos

##### Presentación del contenido:

**Docente:** Muestra un cartel con imagen del rollo básico y explica con lenguaje sencillo y gestos cómo se hace.

“Primero nos arrodillamos, luego nos acostamos de lado, metemos la barbilla al pecho y rodamos despacito.”

##### Actividades de aprendizaje activo:

- **Nombre:** Rollo de osito

- **Objetivo específico:** Explorar y ejecutar el rollo básico con seguridad.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** “Vamos a practicar juntos el rollo. Primero demuestro yo, luego ustedes intentan. Recuerden meter la barbilla y rodar despacito.”
  - **Estudiantes:** Imitan el movimiento, el docente ayuda individualmente con correcciones suaves.
- **Organización:** Individual, con apoyo del docente.
- **Producto:** Ejecución visible y segura del rollo básico.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Observa postura, corrige suavemente, anima y pregunta “¿Cómo te sentiste al rodar?”

- **Nombre:** Juego “Rueda la pelota y rueda tú”

- **Objetivo específico:** Relacionar el movimiento de rodar con la coordinación y el equilibrio.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** “En parejas, uno rueda la pelota hacia el otro, y quien recibe debe rodar en el tapete. Luego intercambian.”
  - **Estudiantes:** Se turnan para rodar la pelota y después para hacer el rollo.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Participación activa en el juego y movimientos coordinados.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Motiva, asegura que todos participen, ofrece apoyo a quienes lo requieran.

- **Nombre:** Dibuja tu rollo

- **Objetivo específico:** Reforzar la memoria visual del movimiento aprendido.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** “Ahora vamos a dibujar en una hoja cómo hacemos el rollo, con ayuda si quieren.”
  - **Estudiantes:** Dibujan de manera libre su interpretación del rollo.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Dibujo del rollo básico.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Apoya con preguntas “¿Dónde está la cabeza? ¿Y las piernas?” y valora el esfuerzo.

## **Diferenciación:**

**Para quienes terminan antes:** Invitación a ayudar a compañeros que están practicando el rollo, haciendo preguntas o mostrando el dibujo.

**Para quienes necesitan más apoyo:** Ejercicios previos de estiramiento y balance, y acompañamiento individual durante el rollo.

### **Transiciones:**

El docente invita a dejar los dibujos en un área común y a formar un círculo para la fase de cierre.

### **Fase de Cierre**

#### **Tiempo estimado:**

5 minutos

#### **Síntesis:**

**Docente:** “Vamos a contar juntos qué aprendimos hoy sobre rodar.”

**Estudiantes:** Participan en una mini ronda compartiendo una palabra o gesto sobre el rollo.

#### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Te gustó rodar como un osito?
- ¿Qué parte de tu cuerpo usaste para rodar?
- ¿Qué fue lo más divertido de hoy?

#### **Retroalimentación:**

**Docente:** Felicita el esfuerzo, destaca avances y anima para la próxima sesión.

#### **Transferencia:**

**Docente:** “La próxima vez aprenderemos otros movimientos para hacer una danza con nuestros amigos.”

#### **Tarea o reto:**

**Docente:** “En casa, pueden practicar rodar en el pasto con ayuda de mamá o papá y contarme cómo les fue mañana.”

## **Sesión 2: Descubriendo la Medialuna y el Equilibrio**

### **Fase de Inicio**

#### **Tiempo estimado:**

10 minutos

#### **Propósito de la sesión:**

Que los niños reconozcan y practiquen la medialuna para fortalecer equilibrio y flexibilidad.

#### **Activación de conocimientos previos:**

**Docente:** “¿Recuerdan cómo rodamos como ositos? Hoy vamos a hacer un movimiento llamado medialuna, que parece una media luna.”

**Estudiantes:** Imitan con manos y cuerpo la forma de una media luna.

### **Motivación y enganche:**

**Docente:** Muestra un cartel grande con una imagen colorida de la medialuna y hace una demostración alegre.

### **Contextualización:**

**Docente:** “Este movimiento nos ayuda a estirarnos y mantener el equilibrio, muy útil para cuando jugamos y queremos saltar o correr sin caer.”

## **Fase de Desarrollo**

### **Tiempo estimado:**

45 minutos

### **Presentación del contenido:**

**Docente:** Explica y modela paso a paso: “Nos ponemos de pie, estiramos un brazo hacia arriba y nos inclinamos hacia un lado formando una media luna con nuestro cuerpo.”

### **Actividades de aprendizaje activo:**

- **Nombre:** Media luna en el tapete
  - **Objetivo específico:** Ejecutar la medialuna con control y equilibrio.
  - **Instrucciones:**
    - **Docente:** “Intentemos juntos la medialuna; primero con un brazo, luego con el otro.”
    - **Estudiantes:** Practican individualmente con espacio adecuado.
  - **Organización:** Individual
  - **Producto:** Ejecución visible de medialuna.
  - **Tiempo:** 20 minutos
  - **Rol del docente:** Observa equilibrio, corrige postura, motiva con elogios.
- **Nombre:** Carrera de medialunas
  - **Objetivo específico:** Integrar la medialuna con el desplazamiento y la coordinación motriz.
  - **Instrucciones:**
    - **Docente:** “Vamos a hacer una carrera donde, en cada marca, hacemos una medialuna antes de seguir.”
    - **Estudiantes:** Corren y se detienen para hacer medialunas en conos marcados.
  - **Organización:** Grupos de 3-4

- **Producto:** Participación activa, combinación de carrera y medialuna.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Supervisión, cuenta turnos, anima y corrige balance.
- **Nombre:** Cuento con movimiento: La luna que baila
  - **Objetivo específico:** Relacionar la medialuna con la creatividad y comprensión corporal.
  - **Instrucciones:**
    - **Docente:** Narra un cuento corto donde la luna baila haciendo medialunas y los niños imitan.
    - **Estudiantes:** Imitan movimientos y expresan emoción con el cuerpo.
  - **Organización:** Plenaria
  - **Producto:** Participación expresiva en la dramatización.
  - **Tiempo:** 5 minutos
  - **Rol del docente:** Guía la narración, fomenta la expresión corporal.

### **Diferenciación:**

**Para quienes terminan antes:** Invitar a crear una secuencia de medialunas y rodar suavemente con música.

**Para quienes necesitan más apoyo:** Uso de apoyos físicos para equilibrio, y asistencia para la ejecución del movimiento.

### **Transiciones:**

Se invita a los niños a sentarse en círculo para compartir sensaciones y prepararse para el cierre.

## **Fase de Cierre**

### **Tiempo estimado:**

5 minutos

### **Síntesis:**

**Docente:** “¿Quién quiere mostrar una medialuna? ¿Qué les gustó más de hoy?”

**Estudiantes:** Muestran y comentan brevemente.

### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Cómo me sentí al hacer la medialuna?
- ¿Fue fácil o difícil mantener el equilibrio?
- ¿Qué partes del cuerpo usé para la medialuna?

### **Retroalimentación:**

**Docente:** Refiere aspectos positivos, valora el esfuerzo y anima a practicar en casa.

**Transferencia:**

**Docente:** “Mañana aprenderemos a saltar y rodar juntos para hacer una danza divertida.”

**Tarea o reto:**

**Docente:** “Practiquen hacer medialunas en casa con papá o mamá y cuéntenme qué tal.”

**Sesión 3: El Rollo con Salto: Saltando y Rodando con Alegría****Fase de Inicio****Tiempo estimado:**

10 minutos

**Propósito de la sesión:**

Introducir el rollo con salto para desarrollar coordinación y fuerza en las piernas.

**Activación de conocimientos previos:**

**Docente:** “¿Quién recuerda cómo rodamos? Hoy vamos a saltar primero y luego rodar.”

**Estudiantes:** Hacen saltos en el lugar y recuerdan el rollo básico.

**Motivación y enganche:**

**Docente:** Realiza una demostración divertida del rollo con salto como si fuera un canguro.

**Contextualización:**

**Docente:** “Este movimiento nos ayuda a saltar alto y rodar para caer sin lastimarnos.”

**Fase de Desarrollo****Tiempo estimado:**

45 minutos

**Presentación del contenido:**

**Docente:** Explica paso a paso: “Primero saltamos, luego nos agachamos y rodamos.”

**Actividades de aprendizaje activo:**

- **Nombre:** Salto y rollo en tapete
  - **Objetivo específico:** Ejecutar el rollo con salto coordinadamente.
  - **Instrucciones:**
    - **Docente:** “Saltamos juntos, luego rodamos despacio.”

- **Estudiantes:** Practican en fila uno a uno.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Ejecución del movimiento combinado.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Asistencia, motivación y corrección suave.
- **Nombre:** Juego “Canguritos en acción”
  - **Objetivo específico:** Practicar saltos y rollos en un circuito divertido.
  - **Instrucciones:**
    - **Docente:** “Haremos un recorrido saltando y rodando en cada estación.”
    - **Estudiantes:** Realizan circuito en grupos pequeños.
  - **Organización:** Grupos de 3-4
  - **Producto:** Participación activa en circuito.
  - **Tiempo:** 20 minutos
  - **Rol del docente:** Supervisión, apoyo y ánimo.

### **Diferenciación:**

**Para quienes terminan antes:** Crear una pequeña coreografía libre con saltos y rollos.

**Para quienes necesitan más apoyo:** Práctica guiada con apoyo físico y descanso frecuente.

### **Transiciones:**

Invitar a sentarse para compartir sensaciones y prepararse para el cierre.

## **Fase de Cierre**

### **Tiempo estimado:**

5 minutos

### **Síntesis:**

**Docente:** “¿Qué les pareció saltar y rodar? ¿Quién quiere contar cómo lo hizo?”

### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Me sentí fuerte para saltar y rodar?
- ¿Qué parte me gustó más, el salto o el rollo?
- ¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo cuando hago estos movimientos?

### **Retroalimentación:**

**Docente:** Reconoce esfuerzo y valentía, anima a seguir practicando.

**Transferencia:**

**Docente:** “Pronto aprenderemos otro movimiento llamado mosquito, que es muy divertido.”

**Tarea o reto:**

**Docente:** “Practiquen saltar y rodar en casa con ayuda de alguien.”

## Evaluación

**Tipo de evaluación:**

- **Diagnóstica:** Al inicio de la Sesión 1 mediante preguntas y observación de movimientos previos.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones, observando la ejecución de movimientos y participación en actividades.
- **Sumativa:** En la Sesión 6, con la presentación grupal de la secuencia gimnástica y reflexión final.

**Criterios de evaluación:**

- Ejecuta movimientos básicos de gimnasia (rollo, medialuna, rolo con salto, mosquito) con coordinación y seguridad.
- Participa activamente y colaborativamente en la creación y presentación del proyecto grupal.
- Muestra conciencia corporal y equilibrio en las actividades motrices.
- Expresa verbal o corporalmente sus sensaciones y aprendizajes sobre los movimientos.

**Instrumentos sugeridos:**

- Lista de cotejo para observación directa de los movimientos durante las sesiones.
- Portafolio con dibujos y productos gráficos de cada niño.
- Registro anecdótico sobre participación y actitudes durante el proyecto.
- Autoevaluación guiada con preguntas sencillas en círculo.

**Evidencias de aprendizaje:**

- Videos o fotografías de la ejecución de movimientos en cada sesión.
- Dibujos y representaciones gráficas de los patrones gimnásticos.
- Presentación grupal final mostrando secuencia de movimientos aprendidos.
- Respuestas y participación en reflexiones y actividades orales.