

Explorando mi cuerpo: Desplazamiento con obstáculos divertidos

Educación Artística | Expresión artística | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los niños y niñas de preescolar (3-5 años) aprendan a controlar su cuerpo mejorando su coordinación general y equilibrio, tanto estático como dinámico, a través de actividades lúdicas y creativas. A través del juego y el trabajo colaborativo, los estudiantes explorarán cómo desplazarse superando obstáculos, lo que fortalece su motricidad gruesa y les permite ganar confianza en sus movimientos corporales.

El desplazamiento con obstáculos es una habilidad fundamental que conecta con la vida diaria de los niños, ya que les ayuda a desenvolverse con seguridad en espacios variados como el patio de juegos, el hogar o la escuela. Además, fomenta el desarrollo de competencias sociales y emocionales al trabajar en equipo para crear y superar retos. Este proyecto se lleva a cabo con actividades activas, creativas y participativas que motivan el aprendizaje desde la experiencia directa.

Objetivos de Aprendizaje

- Controlar progresivamente el cuerpo mejorando la coordinación general durante el desplazamiento.
- Desarrollar el equilibrio estático y dinámico al superar obstáculos simples.
- Participar de manera colaborativa en actividades lúdicas para crear y recorrer circuitos de obstáculos.
- Expresar emociones y sensaciones relacionadas con el movimiento corporal y el juego.

Recursos Necesarios

- Conos de colores (8 unidades)
- Aros plásticos grandes (5 unidades)
- Colchonetas o tapetes suaves (3 unidades)
- Cuerdas (3 metros)
- Pelotas blandas pequeñas (5 unidades)
- Cintas adhesivas de colores para marcar el piso
- Imágenes ilustrativas de movimientos y posturas (5 láminas)
- Reproductor de música con canciones infantiles rítmicas
- Hojas y crayones para dibujo libre (1 por niño/a)

Requisitos Previos

- Habilidad básica para caminar y correr sin ayuda.
- Reconocimiento de partes básicas del cuerpo (cabeza, brazos, piernas).
- Experiencias previas en juegos de movimiento simple.
- Capacidad para seguir instrucciones sencillas y participar en grupo.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo mi cuerpo en movimiento

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conocer el cuerpo y su capacidad para moverse y mantener el equilibrio, preparando a los niños para actividades de desplazamiento con obstáculos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Quién me puede mostrar cómo se mueve su cuerpo cuando camina, corre o salta?"
- **Estudiantes:** Realizan movimientos libres como caminar, correr en su lugar y saltar suavemente.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un aro y un cono, pregunta: "¿Qué creen que podemos hacer con estos objetos para divertirnos moviendo nuestro cuerpo?"
- **Estudiantes:** Proponen ideas y muestran entusiasmo.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que hoy jugarán a moverse como superhéroes o animales para aprender a controlar su cuerpo y pasar por diferentes obstáculos.
- **Estudiantes:** Escuchan y se preparan para la actividad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

El docente invita a los niños a crear juntos un circuito de obstáculos con los materiales disponibles para explorar diferentes formas de desplazarse y mantener el equilibrio.

Actividad 1: "Circuito de superhéroes"

- **Objetivo:** Controlar el cuerpo y mejorar la coordinación general.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Vamos a armar un circuito para movernos como superhéroes. Primero, caminaremos entre los conos sin tocarlos, luego saltaremos dentro de los aros y finalmente, avanzaremos sobre la cuerda sin salirnos."
 - El docente coloca los conos, aros y cuerdas formando un circuito simple.
 - Los niños recorren el circuito uno por uno o en parejas acompañados por el docente.
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños, turnándose para recorrer.
- **Producto:** Recorrido completo del circuito.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Observa la coordinación y equilibrio, anima con palabras positivas y hace preguntas como "¿Cómo te sientes cuando saltas dentro del aro?"

Actividad 2: "El equilibrio del flamenco"

- **Objetivo:** Mejorar el equilibrio estático.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Ahora vamos a ser flamencos, que se paran en un pie muy quietitos. Vamos a intentarlo y a ver quién puede mantenerse más tiempo sin caerse."
 - Los niños practican pararse en un pie con apoyo si lo necesitan.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Mantener equilibrio en un pie durante al menos 5 segundos.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Apoya a los niños que necesiten ayuda y felicitaciones por cada intento.

Actividad 3: "Dibujo del movimiento"

- **Objetivo:** Expresar sensaciones y emociones relacionadas con el movimiento.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Ahora que jugamos mucho con nuestro cuerpo, vamos a dibujar cómo nos sentimos cuando nos movemos. Pueden dibujar colores, formas o personas."
 - Los niños dibujan libremente en sus hojas.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Dibujo personal de sensaciones de movimiento.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Pasea por el aula, pregunta "¿Qué colores elegiste y por qué?" y promueve compartir con el grupo.

Diferenciación:

- Para quienes terminan antes: proponer que inventen un nuevo movimiento de superhéroe para agregar al circuito.
- Para quienes necesitan más apoyo: permitir usar apoyo de las manos o reducir la distancia en el circuito.

Transición:

El docente invita a sentarse en círculo para compartir sus dibujos y prepararse para la reflexión final.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** "Vamos a contar tres cosas que aprendimos hoy sobre nuestro cuerpo y el movimiento."
- **Estudiantes:** Participan dando ideas como "Salté en los aros", "Me paré en un pie" o "Me gusta moverme rápido".

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué parte de nuestro cuerpo usaste más hoy?"
- "¿Cómo te sentiste al saltar y caminar entre los obstáculos?"
- "¿Qué te gustaría hacer la próxima vez con tu cuerpo?"

Retroalimentación:

El docente felicita a cada niño por sus esfuerzos y avances, resaltando la mejora en coordinación y equilibrio.

Transferencia:

Se invita a los niños a buscar en casa espacios seguros para practicar movimientos y contar a la familia lo que aprendieron.

Tarea o reto:

Invitar a los niños a observar los espacios en casa o en el parque donde puedan saltar, caminar o mantener el equilibrio, y compartir su experiencia en la próxima sesión.

Sesión 2: Creando y superando nuevos retos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar lo aprendido y preparar para diseñar un circuito de obstáculos más creativo y desafiante.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes de niños superando obstáculos y pregunta: "¿Qué recuerdan que hicimos la vez pasada para movernos y mantener el equilibrio?"
- **Estudiantes:** Responden y comentan sus experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Propone un reto: "Hoy vamos a ser diseñadores de circuitos para que todos podamos jugar juntos."
- **Estudiantes:** Muestran interés y entusiasmo por crear.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que crear un circuito ayuda a pensar cómo movernos y a trabajar en equipo para superar retos.
- **Estudiantes:** Escuchan y se preparan para colaborar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Los niños, en grupos pequeños, diseñan y construyen su propio circuito de desplazamiento con obstáculos usando los materiales disponibles.

Actividad 1: "Diseñadores de circuitos"

- **Objetivo:** Participar colaborativamente en la creación de un circuito que requiere equilibrio y coordinación.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Vamos a formar grupos y usar los conos, aros, cuerdas y colchonetas para armar un circuito divertido. Piensen cómo podemos movernos para pasar por cada parte."
 - Los niños se organizan en grupos de 4 y comienzan a colocar los materiales en el espacio.
 - El docente guía con preguntas: "¿Qué movimientos haremos aquí? ¿Cómo podemos hacer que sea seguro?"
- **Organización:** Grupos de 4 niños.
- **Producto:** Circuito construido y planificado por los niños.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Facilita materiales, observa interacción, fomenta la comunicación y creatividad.

Actividad 2: "Superando el circuito creado"

- **Objetivo:** Controlar cuerpo y equilibrio superando obstáculos diseñados por sus compañeros.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Ahora vamos a probar los circuitos que cada grupo creó. Recuerden moverse con cuidado y ayudarse si alguien necesita."

- Cada grupo recorre el circuito de otro grupo, turnándose para no saturar el espacio.
- **Organización:** Grupos de 4; recorrido en turnos.
- **Producto:** Ejecución del desplazamiento en circuitos variados.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Observa coordinación, equilibrio, ofrece apoyo y refuerzos positivos.

Actividad 3: "Canción y movimiento"

- **Objetivo:** Integrar coordinación y ritmo corporal en una actividad lúdica.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Vamos a bailar y movernos al ritmo de esta canción mientras hacemos movimientos de equilibrio y desplazamiento."
 - Se pone música infantil y se guía a los niños en movimientos variados (caminar en puntas, saltar, girar).
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación activa en la danza y movimientos coordinados.
- **Tiempo:** 5 minutos.
- **Rol docente:** Motiva la participación y corrige suavemente posturas.

Diferenciación:

- Para quienes terminan antes: invitar a crear un nuevo obstáculo para agregar al circuito.
- Para quienes necesitan más apoyo: permitir que recorran el circuito con ayuda de un adulto o compañero.

Transición:

El docente reúne a los niños en círculo para conversar sobre lo que les gustó y lo que aprendieron.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** "Vamos a contar qué obstáculos nos gustaron más y cómo nos sentimos al movernos en ellos."
- **Estudiantes:** Comparten experiencias breves.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué parte del circuito fue la más divertida para ti?"
- "¿Cómo hiciste para no caerte en el circuito?"
- "¿Qué harías diferente la próxima vez para moverte mejor?"

Retroalimentación:

El docente destaca la creatividad, el trabajo en equipo y el esfuerzo para mejorar el equilibrio.

Transferencia:

Se anima a los niños a invitar a sus familiares a jugar circuitos similares en casa o en el parque.

Tarea o reto:

Observar y contar en la siguiente sesión un lugar donde hayan practicado moverse con equilibrio fuera de la escuela.

Sesión 3: Celebrando nuestro movimiento y equilibrio

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar a los niños para mostrar y celebrar sus habilidades de desplazamiento y equilibrio a través de un juego final.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué aprendimos sobre mover nuestro cuerpo y mantener el equilibrio?"
- **Estudiantes:** Responden y recuerdan actividades anteriores.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Propone un circuito final especial para jugar y mostrar todo lo que saben hacer.
- **Estudiantes:** Se entusiasman y se preparan para participar.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que el juego es una forma de celebrar su progreso y disfrutar juntos.
- **Estudiantes:** Escuchan atentos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se organiza un circuito con estaciones que integran movimientos y equilibrio trabajados, para que todos participen y muestren sus habilidades.

Actividad 1: "Gran juego del desplazamiento con obstáculos"

- **Objetivo:** Controlar el cuerpo y equilibrio general en un juego integrador.
- **Instrucciones:**

- **Docente dice:** "Vamos a recorrer este circuito especial que tiene diferentes estaciones: caminar sobre la cuerda, saltar en los aros, pararse en un pie y pasar entre conos. ¡A divertarnos!"
- Los niños recorren el circuito por turnos, animándose mutuamente.
- **Organización:** Grupos de 4, turno por turno.
- **Producto:** Participación activa y recorrido exitoso del circuito.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Observa, anima, apoya y destaca logros individuales y grupales.

Actividad 2: "Círculo de compartir y aplausos"

- **Objetivo:** Expresar emociones y valorar el esfuerzo propio y de los demás.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Ahora vamos a sentarnos en círculo y cada uno va a decir qué parte del juego le gustó más y cómo se sintió. Después, aplaudiremos a todos."
 - Los niños comparten y aplauden a sus compañeros.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación verbal y expresión emocional.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Fomenta la escucha activa y refuerza la autoestima con comentarios positivos.

Diferenciación:

- Para quienes terminan antes: proponer que ayuden a organizar el espacio para la siguiente ronda.
- Para quienes necesitan más apoyo: permitir que hagan pausas o recorran con ayuda de un adulto.

Transición:

El docente invita a sentarse para la reflexión y cierre final.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** "¿Qué aprendimos sobre nuestro cuerpo y cómo podemos movernos mejor?"
- **Estudiantes:** Responden con frases como "Mantener el equilibrio", "Moverme sin caer" y "Ayudar a mis amigos".

Reflexión metacognitiva:

- "¿Cómo me ayudó mi cuerpo a pasar los obstáculos?"
- "¿Qué me gusta más de jugar con mis amigos moviéndonos juntos?"

- "¿Qué puedo hacer para seguir mejorando mi equilibrio?"

Retroalimentación:

El docente ofrece elogios generales, destacando la mejora en coordinación y la actitud positiva de todos.

Transferencia:

Invita a los niños a seguir explorando movimientos y juegos en casa y a compartir con sus familias lo que aprendieron.

Tarea o reto:

Invitar a hacer un pequeño juego de equilibrio o desplazamiento en casa con ayuda de un familiar, y contar la experiencia en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante el desarrollo y sumativa en el cierre de cada sesión.

Criterios de evaluación:

- Participa activamente en las actividades de desplazamiento con coordinación adecuada (Objetivo 1).
- Demuestra equilibrio estático y dinámico al superar obstáculos (Objetivo 2).
- Trabaja colaborativamente en la creación y recorrido de circuitos (Objetivo 3).
- Expresa emociones y sensaciones relacionadas con el movimiento (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Observación directa con lista de cotejo para registrar participación y control corporal.
- Registro anecdótico de expresiones y actitudes durante actividades.
- Portafolio con dibujos y productos elaborados.
- Autoevaluación sencilla guiada por preguntas orales al final de cada sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Recorridos realizados en circuitos y superación de obstáculos.
- Colaboración en el diseño y montaje de circuitos.
- Dibujos y expresiones orales sobre sensaciones del movimiento.
- Participación activa y reflexiones durante el cierre.