

Explorando la física y nuestros movimientos atentos jugando

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan tiene como propósito que los niños y niñas de 3 a 5 años descubran la relación entre la física y sus movimientos corporales, enfocándose especialmente en cómo prestar atención mientras se mueven y exploran. A través de juegos y actividades lúdicas, los pequeños aprenderán conceptos básicos de física como el equilibrio, el movimiento y la fuerza, conectándolos con la importancia de estar atentos para movernos de manera segura y divertida. Este aprendizaje es relevante porque desde temprana edad los niños comienzan a interactuar con su entorno mediante su cuerpo, y entender cómo controlar y dirigir sus movimientos con atención mejora su desarrollo motriz y cognitivo. Además, se fomentará la creatividad y la colaboración mediante retos que los invitarán a pensar y actuar para resolver situaciones reales dentro del aula y el patio de recreo.

Objetivos de Aprendizaje

- Observar y describir distintos tipos de movimientos de su cuerpo durante el juego.
- Identificar momentos en que es importante prestar atención para moverse con seguridad.
- Participar activamente en juegos que fomenten el equilibrio y la coordinación.
- Resolver retos simples que impliquen controlar su movimiento en respuesta a señales.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio y seguro para movimiento (salón amplio o patio).
- Conos o marcadores de colores (8 unidades).
- Pelotas suaves de diferentes tamaños (4 pelotas).
- Cintas adhesivas de colores para marcar líneas en el piso.
- Carteles con imágenes de señales (alto, adelante, quieto).
- Reproductor de música con canciones infantiles.
- Tarjetas con imágenes de animales y movimientos (caminar, saltar, girar).
- Reloj o cronómetro simple.

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de locomoción: caminar, correr, saltar.
- Capacidad para seguir instrucciones sencillas.

- Experiencia previa en juegos grupales y en escuchar al docente.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo cómo se mueve nuestro cuerpo y por qué prestar atención

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

20 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a descubrir cómo se mueve nuestro cuerpo y por qué es importante prestar mucha atención cuando jugamos.”

Estudiantes: Escuchan con atención y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes de niños caminando, saltando y girando y pregunta: “¿Qué están haciendo estos niños? ¿Ustedes pueden hacer esos movimientos?”
- **Estudiantes:** Responden con palabras y gestos, imitan movimientos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Realiza una breve demostración jugando a “Simón dice” pero con movimientos físicos, enfatizando la atención para no equivocarse.
- **Estudiantes:** Participan activamente intentando seguir las instrucciones con cuidado.

Contextualización:

Docente: “Cuando jugamos o caminamos, nuestro cuerpo hace muchos movimientos y necesitamos estar atentos para no caernos o chocar. Hoy aprenderemos a movernos con atención para divertirnos y estar seguros.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

200 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta un reto: “Vamos a ser exploradores que deben cruzar un camino con obstáculos sin caerse ni chocar. Para lograrlo, debemos movernos con atención y usar nuestro cuerpo de diferentes maneras.”

Actividad 1: El camino del equilibrio

- **Objetivo:** Identificar y practicar el equilibrio y la atención al caminar sobre una línea.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Coloca cintas adhesivas en el piso formando una línea recta y dice: “Caminen despacio por esta línea sin salirse. Presten mucha atención a sus pies.”
 - **Estudiantes:** Caminan uno por uno intentando mantener el equilibrio.
- **Organización:** Individual y luego en pequeños grupos para animarse.
- **Producto:** Capacidad de caminar con equilibrio y atención en la línea.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol del docente:** Observa equilibrio, hace preguntas como “¿Dónde están poniendo sus pies? ¿Qué pasa si no miramos por dónde caminamos?”

Actividad 2: Señales para movernos

- **Objetivo:** Reconocer señales que indican cuándo moverse o detenerse y prestar atención a ellas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Muestra tarjetas con imágenes de señales (alto, adelante, quieto) y explica su significado.
 - **Docente:** Organiza a los niños en un círculo para jugar “El juego de las señales”: cuando vean “adelante” caminan, con “alto” se detienen, con “quieto” se quedan en su lugar sin moverse.
 - **Estudiantes:** Participan obedeciendo las señales y prestando atención para no equivocarse.
- **Organización:** Grupo completo.
- **Producto:** Respuesta correcta a las señales durante el juego.
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol del docente:** Refuerza con elogios, pregunta “¿Qué señal viste? ¿Qué hiciste cuando la viste?”

Actividad 3: Movimiento animal

- **Objetivo:** Explorar diferentes tipos de movimientos y prestar atención a cómo se siente el cuerpo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Muestra tarjetas con animales y dice: “Vamos a movernos como estos animales, pero con cuidado y atención para no lastimarnos.”
 - **Estudiantes:** Imitan caminar, saltar o girar como los animales.
- **Organización:** Individual y en parejas para turnarse.
- **Producto:** Movimientos variados controlados y atentos.
- **Tiempo:** 100 minutos
- **Rol del docente:** Observa control y atención, pregunta “¿Cómo te sientes cuando saltas? ¿Dónde pones tus manos para no caerte?”

Diferenciación

- Niños que terminan antes: Se les invita a crear un pequeño circuito de movimientos para sus compañeros.
- Niños que necesitan apoyo: Se les ofrece apoyo individual para repetir movimientos con guía física o verbal.

Transiciones

Después de cada actividad, el docente hace preguntas para conectar el aprendizaje y prepara a los niños para la siguiente dinámica con instrucciones claras y breves.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

20 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Invita a los niños a sentarse en círculo y pedirles que mencionen un movimiento que aprendieron y por qué es importante prestar atención.
- **Estudiantes:** Participan diciendo sus ideas y movimientos favoritos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué movimientos te gustaron hacer hoy?
- ¿Por qué crees que es importante mirar y prestar atención cuando te mueves?
- ¿Cómo podemos ayudar a nuestros amigos a moverse seguro?

Retroalimentación:

Docente: Da elogios específicos por la atención y el esfuerzo, corrige suavemente movimientos inseguros y motiva a seguir practicando con atención.

Transferencia:

Docente: Explica que en la próxima sesión seguirán aprendiendo a mover el cuerpo con atención para jugar y resolver nuevos retos divertidos.

Tarea o reto:

Docente: Invita a los niños a practicar en casa caminar despacio y con equilibrio, y contar a su familia por qué es importante prestar atención cuando se mueven.

Sesión 2: Jugando con fuerzas y movimientos atentos

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

20 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a jugar y descubrir cómo empujar y jalar cosas con nuestro cuerpo usando atención para no lastimarnos.”

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Recuerdan cómo caminamos con cuidado en la sesión pasada? Hoy usaremos nuestras manos para mover cosas y prestar atención.”
- **Estudiantes:** Responden con ejemplos o gestos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra una pelota y dice: “¿Quién quiere jugar a empujar esta pelota suave sin que se salga del círculo?”
- **Estudiantes:** Muestran interés y participan en la dinámica.

Contextualización:

Docente: “Cuando empujamos o jalamos cosas, debemos estar atentos para hacerlo con cuidado y fuerza justa. Así evitamos lastimarnos y podemos jugar mejor.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

200 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Plantea un reto: “¿Pueden mover la pelota suave de un lugar a otro sin que se caiga o se salga? Para eso debemos usar la fuerza y prestar atención.”

Actividad 1: Empuja y detente

- **Objetivo:** Practicar el control de la fuerza y atención al empujar objetos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Forma un círculo con conos y coloca una pelota suave en el centro.
 - **Docente:** Explica: “Vamos a empujar la pelota hacia un compañero y luego pararla cuando digamos ‘alto’.”
 - **Estudiantes:** Empujan la pelota suavemente y se detienen con la señal.
- **Organización:** Grupo completo en círculo.
- **Producto:** Control de la fuerza y respuesta atenta a señales.
- **Tiempo:** 60 minutos

- **Rol del docente:** Observa fuerza aplicada, hace preguntas “¿Cuánta fuerza usaste? ¿Por qué es importante parar cuando digo ‘alto’?”

Actividad 2: Jala y camina

- **Objetivo:** Identificar la fuerza de jalar y la coordinación de movimientos con atención.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Coloca una cuerda corta entre dos niños y dice: “Ahora vamos a jalar la cuerda juntos para movernos sin caernos.”
 - **Estudiantes:** Juegan en parejas jalando suavemente y caminando atentos.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Coordinación y fuerza controlada.
- **Tiempo:** 70 minutos
- **Rol del docente:** Apoya con instrucciones, observa coordinación, pregunta “¿Cómo trabajaron juntos para jalar?”

Actividad 3: Carrera de obstáculos atentos

- **Objetivo:** Integrar movimientos variados y prestar atención a señales y obstáculos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Prepara un circuito con conos, líneas y pelotas para que los niños caminen, salten y esquiven.
 - **Docente:** Da instrucciones claras y señales para avanzar o detenerse.
 - **Estudiantes:** Recorrido con atención para superar obstáculos.
- **Organización:** Grupos pequeños de 3-4 niños.
- **Producto:** Movimientos coordinados y atentos.
- **Tiempo:** 70 minutos
- **Rol del docente:** Motiva, corrige posturas y pregunta “¿Qué haces cuando ves un obstáculo? ¿Por qué es importante estar atento?”

Diferenciación

- Niños adelantados: Les invita a crear una señal nueva para el juego.
- Niños con dificultades: Se les asigna un acompañante para apoyo físico y verbal.

Transiciones

El docente usa canciones cortas para cambiar de actividad y da instrucciones simples para mantener el orden y enfoque.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

20 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Invita a los niños a formar un círculo y compartir qué aprendieron sobre empujar, jalar y moverse con atención.
- **Estudiantes:** Expresan sus experiencias y sensaciones.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué fue lo más divertido de empujar y jalar?
- ¿Cómo te ayudó prestar atención a hacer las actividades mejor?
- ¿Qué harás diferente la próxima vez que juegues con tus amigos?

Retroalimentación:

Docente: Felicita el esfuerzo y la atención, refuerza el aprendizaje con comentarios positivos y sugerencias para mejorar.

Transferencia:

Docente: Anima a los niños a practicar en casa movimientos seguros y atentos al jugar con la familia.

Tarea o reto:

Docente: Proponer que cuenten a un adulto cómo usaron la fuerza y la atención para mover objetos en casa o en el parque.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la primera sesión mediante observación de movimientos y respuestas a preguntas iniciales.
- **Formativa:** Durante las actividades en cada sesión, observando la participación, atención y control del movimiento.
- **Sumativa:** En la fase de cierre de cada sesión con síntesis verbal y reflexión para verificar comprensión y aplicación.

Criterios de evaluación:

- Observar si el niño describe y realiza diferentes movimientos corporales con coordinación.
- Identificar si responde correctamente a señales y muestra atención durante las actividades.
- Detectar si participa activamente en los retos y coopera con sus compañeros.
- Verificar que controla la fuerza y el equilibrio para moverse con seguridad.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para registrar observaciones de movimientos y atención.

- Observación directa durante juegos y retos.
- Portafolio con dibujos o marcas de las actividades realizadas (opcional).
- Autoevaluación sencilla oral guiada por el docente en la reflexión final.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación y desempeño en actividades motrices y juegos de señales.
- Respuestas orales durante la reflexión sobre atención y movimientos.
- Capacidad para seguir instrucciones y resolver retos físicos con atención.

Enriquecimientos

Inicio - Contextualizar

Contextualización para la Fase de Inicio

Niños y niñas, hoy vamos a descubrir juntos cómo nuestro cuerpo se mueve y cómo la física está en todas partes, incluso en los juegos que más les gustan. ¿Sabían que cuando corren, saltan o se balancean en el columpio, están usando fuerzas que hacen que sus movimientos sean divertidos y seguros? Por ejemplo, cuando lanzan una pelota o cuando se detienen rápido para no chocar con un amigo, están poniendo atención a sus movimientos y aprendiendo a controlar su cuerpo.

En la vida diaria, cada vez que caminamos, brincamos o nos movemos para alcanzar algo, nuestro cuerpo está trabajando con la física, aunque no lo veamos. Además, prestar atención a cómo nos movemos nos ayuda a jugar mejor, a evitar caídas y a divertirnos más con nuestros amigos.

Durante nuestras sesiones, vamos a jugar y explorar juntos diferentes movimientos para entender cómo funciona nuestro cuerpo y cómo podemos estar atentos para que nuestros juegos sean seguros y divertidos. ¡Será una aventura llena de risas y descubrimientos!

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para el Plan de Clase

Para estudiantes de preescolar, es esencial que los ejemplos y casos de estudio sean simples, lúdicos y relacionados con su entorno cotidiano. A continuación se presentan ejemplos prácticos y pequeños retos que fomentan el aprendizaje de conceptos básicos de física y el desarrollo de movimientos atentos, alineados con la metodología de Aprendizaje Basado en Retos.

Ejemplos Prácticos

- **Reto 1: "La carrera de los globos"**

Objetivo: Observar cómo el aire y la fuerza afectan el movimiento.

Descripción: Los niños inflan globos y los sueltan para ver cómo vuelan y se mueven. Deben observar la dirección y rapidez del globo y luego intentar dirigirlo soplando suavemente en diferentes direcciones.

Aprendizaje: Entienden que la fuerza del aire puede mover objetos y deben prestar atención para dirigir el globo.

- **Reto 2: "El juego de la estatua con música"**

Objetivo: Practicar la atención y el control del movimiento.

Descripción: Cuando la música suena, los niños bailan y se mueven; cuando la música para, deben quedarse quietos como estatuas. Se puede variar el juego pidiendo que cambien la velocidad o el tipo de movimiento.

Aprendizaje: Desarrollan control corporal y atención para responder rápidamente a señales.

- **Reto 3: "La caja rodante"**

Objetivo: Explorar la fuerza y el movimiento al empujar y tirar.

Descripción: Utilizando una caja o carrito pequeño, los niños la empujan y tiran para sentir cómo cambia la velocidad y la dirección.

Aprendizaje: Comprenden que aplicar fuerza mueve objetos y deben estar atentos para controlar su movimiento.

Casos de Estudio Adaptados para Preescolar

- **Caso 1: "Moverse como los animales"**

Reto: Imitar movimientos de diferentes animales (saltos del conejo, caminar lento de la tortuga, correr rápido del perro) y notar cómo cambia el movimiento según la fuerza y la velocidad.

Objetivo: Reconocer diferentes tipos de movimientos y prestar atención a cómo controlar el cuerpo para imitarlos.

- **Caso 2: "El camino de obstáculos"**

Reto: Crear un pequeño circuito con objetos suaves para superar (pasar por debajo, saltar, esquivar). Los niños deben estar atentos a las instrucciones y a cómo mover el cuerpo para no tocar los obstáculos.

Objetivo: Desarrollar coordinación, atención y comprensión de movimientos físicos.

- **Caso 3: "El juego del equilibrio"**

Reto: Caminar sobre una línea marcada en el piso o sobre una tabla baja para mantener el equilibrio.

Objetivo: Trabajar el control del cuerpo y la atención para mantener el equilibrio mientras se mueve.

Integración con la Metodología Aprendizaje Basado en Retos

Estos ejemplos y casos se presentan como pequeños retos que los niños deben resolver mediante la exploración y el juego, fomentando su curiosidad y participación activa. Cada reto invita a observar, experimentar y reflexionar sobre cómo los movimientos y fuerzas físicas influyen en sus acciones, favoreciendo el aprendizaje significativo y el desarrollo de la atención.