

¡Equilibrio en Acción! Explorando nuestro cuerpo y movimiento

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito realizar una evaluación diagnóstica lúdica y colaborativa que permita conocer el nivel de equilibrio, locomoción, esquema e imagen corporal, dominio corporal y eficacia en la práctica de los estudiantes de primaria. A través de juegos y actividades en equipo, los niños explorarán sus habilidades motrices básicas y su percepción corporal, favoreciendo el autoconocimiento y la confianza en el movimiento. La importancia de esta evaluación radica en que, al conocer sus capacidades, los estudiantes podrán mejorar su desempeño físico y desarrollar hábitos saludables que impactan en su vida diaria, como caminar con seguridad, mantener el equilibrio en actividades cotidianas y relacionarse con su entorno de manera activa y segura. Además, la metodología de aprendizaje colaborativo fomenta la responsabilidad compartida y la cooperación, habilidades sociales fundamentales en la formación integral del estudiante.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y evaluar el equilibrio estático y dinámico de los estudiantes mediante actividades lúdicas.
- Reconocer y observar las habilidades de locomoción y esquema corporal en situaciones prácticas.
- Desarrollar la conciencia de la imagen corporal y el dominio corporal a través del trabajo colaborativo.
- Fomentar la eficacia en la práctica motriz mediante ejercicios que integran control y coordinación.
- Promover la reflexión y autoevaluación sobre las habilidades motrices adquiridas y por mejorar.

Recursos Necesarios

- Conos de colores (12 unidades)
- Cintas adhesivas para marcar líneas en el piso (rollos suficientes para crear circuitos)
- Espejos grandes (1 por grupo si es posible, mínimo 2)
- Tarjetas con instrucciones o imágenes de movimientos (1 por estudiante)
- Colchonetas o tapetes para la práctica de equilibrio (6 unidades)
- Silbato
- Reloj o cronómetro
- Hojas para registro de observaciones (1 por grupo)
- Lápices o colores para anotaciones
- Reproductor de música y playlist con música animada (opcional)

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de movimientos corporales: caminar, correr, saltar, girar.
- Experiencia previa en juegos grupales y respeto por turnos.
- Habilidades motrices básicas desarrolladas en sesiones anteriores de Educación Física.
- Comprensión simple de instrucciones orales y trabajar en equipo.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo nuestro equilibrio y movimiento

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a descubrir cómo se mueve nuestro cuerpo y cómo mantenemos el equilibrio. Esto es muy importante para jugar, correr y hacer muchas actividades divertidas."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "Vamos a comenzar con un juego llamado 'El espejo'. En parejas, uno hará movimientos lentos y el otro los imitará como si fuera su reflejo."
- **Estudiantes:** Se forman en parejas y realizan movimientos simples (brazos, piernas, cabeza) durante 3 minutos.

Motivación y enganche:

Docente: "¿Sabían que nuestro cuerpo se mueve todo el tiempo, incluso cuando estamos quietos? El equilibrio es como un súper poder que todos tenemos y hoy vamos a probar el nuestro con juegos divertidos."

Contextualización:

Docente: "El equilibrio y el control de nuestros movimientos nos ayudan a caminar sin caernos, a correr sin tropezar y a jugar seguros con nuestros amigos. Estas habilidades las usamos todos los días en la escuela, en casa y en el parque."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Circuito de equilibrio y locomoción

- **Objetivo:** Identificar el equilibrio estático y dinámico, y evaluar habilidades de locomoción.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** "Vamos a formar grupos de 4 niños. Cada grupo realizará un circuito donde tendrán que caminar sobre una línea marcada, saltar pequeños obstáculos y mantener el equilibrio sobre una colchoneta."
- Se marca el circuito con cinta adhesiva, colocando conos y colchonetas en las estaciones correspondientes.
- Los estudiantes pasan uno por uno, mientras sus compañeros observan y anotan en su hoja si su compañero mantiene el equilibrio y cómo se mueve.

- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.

- **Producto:** Registro de observaciones grupal sobre equilibrio y locomoción.

- **Tiempo:** 20 minutos.

- **Rol del docente:** Supervisar que los niños respeten turnos, hacer preguntas guía: "¿Tuviste que usar los brazos para mantenerte? ¿Cómo sentiste tus pies en la línea? ¿Qué te ayudó a no caerte?"

Actividad 2: Juego 'Construyendo mi esquema corporal'

- **Objetivo:** Reconocer y expresar la imagen corporal y el dominio corporal con apoyo del grupo.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** "En tu grupo, uno de ustedes será el 'modelo' y los demás ayudarán a señalar partes del cuerpo con indicaciones como 'toca tu hombro derecho' o 'levanta la pierna izquierda'. Luego cambiarán de rol."
- Se entregan tarjetas con instrucciones para guiar el juego.
- **Estudiantes:** Siguen las instrucciones en sus grupos, ayudándose y corrigiéndose con respeto.

- **Organización:** Grupos de 4.

- **Producto:** Demostración práctica y diálogo grupal sobre partes del cuerpo y movimientos.

- **Tiempo:** 15 minutos.

- **Rol del docente:** Observar la participación, corregir gentilmente si hay errores y motivar la comunicación entre compañeros.

Actividad 3: Mini desafío de equilibrio en pareja

- **Objetivo:** Fomentar la cooperación y medir la eficacia en la práctica motriz.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** "En parejas, uno se parará sobre una colchoneta y el otro lo ayudará a mantener el equilibrio con apoyo suave. Luego cambian roles."
- Se invita a que las parejas hablen entre ellas para mejorar la estabilidad y confianza.

- **Organización:** Parejas.

- **Producto:** Participación activa y reflexión grupal posterior.

- **Tiempo:** 10 minutos.

- **Rol del docente:** Facilitar la dinámica, asegurar la seguridad y preguntar: "¿Qué te ayudó a mantenerte firme? ¿Cómo se sintió ayudar a tu compañero?"

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponer que inventen un nuevo movimiento o postura de equilibrio para mostrar al grupo.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Ofrecer ayuda individualizada con apoyo físico y verbal, usar instrucciones más sencillas y reforzar con demostraciones visuales.

Transición a siguiente actividad

Docente: "Muy bien, ahora que ya movimos y exploramos nuestro cuerpo, mañana vamos a reflexionar sobre lo aprendido y hacer un juego final para sentir cómo usamos todo nuestro equilibrio y movimiento."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis

Docente: "En una ronda, cada grupo dirá una cosa que aprendió sobre su cuerpo y equilibrio hoy."

Reflexión metacognitiva

- "¿Cuál actividad te gustó más y por qué?"
- "¿Sentiste que tu cuerpo estaba más controlado o que necesitabas más práctica?"
- "¿Cómo te ayudaron tus compañeros durante las actividades?"

Retroalimentación

Docente: Da comentarios positivos resaltando el esfuerzo y la cooperación, mencionando observaciones específicas de buen control y trabajo en equipo.

Transferencia

Docente: "En casa o en el recreo, pueden intentar caminar en línea recta o hacer posturas de equilibrio y contarle a su familia lo que aprendieron."

Sesión 2: Integrando habilidades y reflexionando sobre nuestro movimiento

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a usar todo lo que aprendimos sobre nuestro cuerpo para jugar y para pensar cómo podemos mejorar nuestro equilibrio y movimiento."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Recuerdan el juego del espejo? ¡Vamos a repetirlo rápido para calentar nuestro cuerpo y recordar cómo nos movemos!"
- **Estudiantes:** En parejas, repiten el juego "El espejo" durante 3 minutos.

Motivación y enganche:

Docente: "¿Sabían que los atletas y bailarines practican mucho su equilibrio y control para hacer movimientos perfectos? Ustedes también pueden hacerlo y hoy lo vamos a comprobar."

Contextualización:

Docente: "Usar bien nuestro cuerpo nos ayuda en los deportes, en bailar, y también a prevenir caídas cuando corremos o jugamos."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Reto colaborativo de equilibrio y locomoción

- **Objetivo:** Evaluar la eficacia en la práctica motriz y el trabajo en equipo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Cada grupo debe crear una secuencia de movimientos que incluya caminar en línea, saltar, girar y mantener equilibrio. Luego la mostrarán a los demás."
 - **Estudiantes:** En grupos diseñan la secuencia, practican y presentan.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Secuencia grupal de movimientos con evaluación entre pares.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Facilitar, guiar con preguntas: "¿Cómo se sienten al hacer estos movimientos? ¿Qué parte fue más fácil? ¿Dónde pueden mejorar?"

Actividad 2: Juego "El dominó corporal"

- **Objetivo:** Reforzar la imagen corporal y dominio corporal en grupo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Cada estudiante hará una pose que represente una parte del cuerpo o movimiento y el siguiente debe imitar y agregar otro hasta formar una cadena."
 - **Estudiantes:** Ejecutan la dinámica en círculo, fomentando la concentración y la memoria corporal.

- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Cadena de poses y movimientos creada colectivamente.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Motivar la creatividad y corregir suavemente posturas incorrectas.

Diferenciación

- **Para estudiantes adelantados:** Proponer que lideren la creación de la secuencia grupal o que agreguen movimientos más complejos.
- **Para estudiantes con dificultades:** Dar apoyo en la práctica de movimientos y permitir que participen en roles de observación y apoyo a compañeros.

Transición

Docente: "Ahora que demostramos todo lo que aprendimos, vamos a reflexionar juntos para recordar y mejorar cada día más."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis

Docente: "Vamos a hacer un breve mapa mental en la pizarra con las palabras: equilibrio, movimiento, trabajo en equipo y confianza. ¿Quién quiere decir algo para agregar?"

Reflexión metacognitiva

- "¿Qué aprendí sobre mi cuerpo y mis movimientos?"
- "¿Cómo me ayudaron mis compañeros a mejorar?"
- "¿Qué puedo hacer para seguir mejorando mi equilibrio y control?"

Retroalimentación

Docente: Elogia el esfuerzo y la cooperación, resalta mejoras observadas y anima a seguir practicando en casa y en la escuela.

Transferencia

Docente: "Recuerden que cada vez que caminen, salten o jueguen deben usar el equilibrio y lo que aprendimos para estar seguros y divertirnos."

Tarea o reto

Docente: "Para la próxima clase, intenten en casa caminar sobre una línea recta o hacer una postura de equilibrio, y cuenten qué tal les fue a sus papás o hermanos."

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica durante la Sesión 1 (inicio y desarrollo), Formativa durante la Sesión 2 (desarrollo y cierre).

Criterios de evaluación:

- Identifica y demuestra equilibrio estático y dinámico (Relacionado con objetivo 1).
- Participa activamente en actividades de locomoción y esquema corporal (Relacionado con objetivo 2).
- Colabora y comunica efectivamente en actividades grupales para el dominio corporal (Relacionado con objetivo 3).
- Ejecuta con eficacia movimientos motrices básicos durante las actividades (Relacionado con objetivo 4).
- Reflexiona sobre su aprendizaje y propone mejoras personales (Relacionado con objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar habilidades motrices y participación.
- Registro anecdótico por parte del docente durante actividades.
- Autoevaluación guiada con preguntas simples al final de cada sesión.
- Coevaluación en grupo mediante diálogo y retroalimentación entre compañeros.

Evidencias de aprendizaje:

- Hojas de registro grupales con observaciones del circuito y actividades.
- Demostraciones prácticas en el circuito y juegos colaborativos.
- Secuencia de movimientos creada y presentada en grupo.
- Respuestas y reflexiones durante las actividades de cierre y autoevaluación.

Enriquecimientos

Inicio - Rubrica

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

Criterio	Excelente (3 puntos)	Bueno (2 puntos)	Necesita Mejorar (1 punto)
Atención y concentración	Escucha activamente, mantiene la atención durante toda la actividad inicial.	Escucha la mayor parte del tiempo, pero se distrae en algunos momentos.	Se distrae frecuentemente, no sigue las indicaciones de la fase inicial.
Participación en la dinámica grupal	Participa con entusiasmo en las actividades iniciales, colabora con sus compañeros.	Participa cuando se le invita, colabora de forma limitada con el grupo.	No participa o participa de forma mínima, tiene poca interacción con el grupo.

Criterio	Excelente (3 puntos)	Bueno (2 puntos)	Necesita Mejorar (1 punto)
Disposición para el aprendizaje	Muestra actitud positiva y motivación para descubrir y explorar el tema.	Muestra disposición, aunque con alguna resistencia o dudas ocasionales.	Muestra desinterés o falta de disposición para la actividad inicial.
Respeto a las normas y compañeros	Respeto las reglas y escucha a sus compañeros sin interrumpir.	Generalmente respeta las normas, pero a veces interrumpe o no sigue instrucciones.	No respeta las reglas y tiene conductas que dificultan la dinámica grupal.

Instrucciones para el docente: Durante la fase de inicio en cada sesión, observe a los estudiantes tomando nota de su comportamiento en cada criterio. Asigne una puntuación de 1 a 3 según la descripción que mejor represente la conducta del alumno. Utilice esta información para ajustar la dinámica y promover un ambiente colaborativo y motivador.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para "¡Equilibrio en Acción! Explorando nuestro cuerpo y movimiento"

Estos ejemplos y casos están diseñados para facilitar la evaluación diagnóstica del equilibrio, locomoción, esquema e imagen corporal, dominio corporal y eficacia en la práctica, utilizando actividades colaborativas adecuadas a estudiantes de primaria (6-11 años) durante dos sesiones de una hora cada una.

Sesión 1: Evaluación de Equilibrio y Locomoción

• Ejemplo Práctico: El Circuito de Equilibrio en Equipo

- Los estudiantes se dividen en grupos de 4-5.
- Cada grupo crea un pequeño circuito de equilibrio usando elementos simples (líneas en el piso, bancos bajos, conos).
- Los miembros colaboran para decidir el orden de las actividades que desafían el equilibrio y la locomoción (caminar en línea recta, saltar en un pie, caminar de puntillas).
- Luego, cada niño realiza el circuito mientras sus compañeros observan y apoyan, anotando qué movimientos les resultan fáciles o difíciles (guidados por el docente).
- Al finalizar, el grupo discute qué partes del circuito fueron más complicadas y cómo podrían mejorar su dominio corporal.

• Caso de Estudio: "La Aventura del Bosque Mágico"

- Se presenta una historia donde los niños deben atravesar un bosque imaginario con obstáculos que requieren equilibrio y desplazamientos variados.

- En equipos, deben planear cómo cruzar el "bosque" usando diferentes locomociones (saltar, arrastrarse, caminar de lado).
- Durante la actividad, cada grupo evalúa su desempeño y comenta cómo se sintieron con respecto a su esquema corporal y equilibrio, fomentando la reflexión grupal.

Sesión 2: Dominio Corporal e Imagen Corporal con Aprendizaje Colaborativo

• Ejemplo Práctico: Juego de "Estatuas en Equipo"

- En grupos de 4-5 niños, uno es el “escultor” y los demás deben recrear posturas que desafíen su equilibrio y control corporal.
- El escultor da instrucciones para que los compañeros formen “estatuas” que mantengan el equilibrio y reflejen diferentes emociones o acciones (por ejemplo, “una estatua de un árbol en el viento”).
- Los equipos rotan roles y luego discuten en grupo cómo se sintieron al controlar su cuerpo y qué partes les costó más mantener estables.

• Caso de Estudio: "El Equipo de Gimnastas"

- Cada grupo representa un equipo de gimnastas que debe preparar una pequeña rutina combinando movimientos que requieran equilibrio y control corporal.
- Colaborativamente, diseñan la secuencia, asignan roles y practican juntos.
- Al presentar la rutina frente a la clase, reflexionan sobre su eficacia, cómo usaron su esquema corporal y cómo se apoyaron mutuamente para mejorar.

Conexión con Objetivos de Aprendizaje

Objetivo de Aprendizaje	Ejemplo/Actividad Propuesto
Evaluar equilibrio y locomoción	Circuito de Equilibrio en Equipo; Aventura del Bosque Mágico
Desarrollar esquema e imagen corporal	Juego de Estatuas en Equipo; Reflexión en grupos tras actividades
Mejorar dominio corporal y eficacia en la práctica	Rutina de Gimnastas en Equipo; Discusión colaborativa sobre desempeño

Estas actividades promueven la colaboración, el diálogo y la reflexión grupal, permitiendo que los niños aprendan de sus propias experiencias y de sus compañeros, fortaleciendo tanto sus habilidades físicas como su autoconocimiento corporal.