

¡Equilibra tu cuerpo! Explorando partes y movimientos con diversión

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria (6-11 años) aprendan a diferenciar las partes de su cuerpo y descubran las múltiples posibilidades de movimiento que cada una ofrece, especialmente a través de la exploración y práctica de diferentes formas de equilibrio y reequilibración. A través de actividades gimnásticas y atléticas, los niños desarrollarán habilidades motoras básicas y combinadas, aprendiendo a controlar su cuerpo en diferentes apoyos y alturas.

Este aprendizaje es fundamental para que los estudiantes comprendan su propio cuerpo, mejoren su coordinación y equilibrio, y se sientan más seguros y conscientes en sus movimientos diarios, tanto en el juego como en actividades deportivas o cotidianas. Además, el enfoque de Aprendizaje Colaborativo potencia el trabajo en equipo, la comunicación y la responsabilidad compartida, habilidades esenciales para su desarrollo integral.

La sesión será activa, divertida y participativa, fomentando que los niños se apoyen entre sí, aprendan juntos y reflexionen sobre su propio cuerpo y movimiento, conectando esta experiencia con su vida cotidiana y futuras prácticas deportivas o recreativas.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar las principales partes de su cuerpo y sus funciones básicas.
- Explorar y experimentar diferentes formas de equilibrio usando variadas partes del cuerpo como apoyos.
- Demostrar habilidades motrices básicas y combinadas al variar apoyos y alturas para mantener el equilibrio.
- Colaborar con sus compañeros para crear y ejecutar posturas y movimientos que impliquen equilibrio y reequilibración.
- Reflexionar sobre cómo el cuerpo se mueve y mantiene el equilibrio en diferentes situaciones.

Recursos Necesarios

- Colchonetas o colchonetas pequeñas (1 por cada grupo de 4 estudiantes, aproximadamente 5-6 colchonetas)
- Conos o marcadores de piso (unos 10 para delimitar áreas de apoyo y movimiento)
- Cuerdas o cintas para marcar líneas en el piso (opcional para apoyar actividades de equilibrio)
- Carteles o imágenes grandes con partes del cuerpo (brazos, piernas, cabeza, torso, manos, pies)
- Silbato para señalización del docente
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos

- Tarjetas con nombres de partes del cuerpo para actividades de asociación

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de las partes principales del cuerpo (cabeza, brazos, piernas, manos, pies, torso).
- Habilidad para seguir instrucciones grupales simples.
- Experiencias previas con juegos motores y actividades físicas básicas.
- Capacidad para trabajar en equipo y respetar turnos.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a descubrir las partes de nuestro cuerpo y cómo podemos movernos usando diferentes apoyos para mantener el equilibrio. Esto nos ayudará a sentirnos más fuertes y seguros al movernos en nuestro día a día."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra las imágenes grandes de partes del cuerpo y pregunta: "¿Quién puede señalar en su cuerpo estas partes? ¿Para qué creen que sirven?"
- **Estudiantes:** Señalan las partes en sí mismos y responden de forma breve.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un dato curioso: "¿Sabían que nuestro cuerpo tiene muchas maneras de mantenerse en equilibrio, como cuando caminamos sobre una línea o nos paramos en un pie? Hoy vamos a jugar y descubrir cómo hacerlo mejor."
- **Estudiantes:** Escuchan y muestran entusiasmo para participar.

Contextualización:

- **Docente:** Explica: "Cuando jugamos, corremos o incluso cuando nos levantamos de la cama, usamos nuestro cuerpo y nuestro equilibrio. Aprender a conocer nuestro cuerpo nos ayuda a hacer esas cosas mejor y sin caernos."
- **Estudiantes:** Reflexionan y expresan ejemplos de su vida diaria.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: "Vamos a trabajar en grupos pequeños para explorar cómo podemos usar diferentes partes de nuestro cuerpo para mantener el equilibrio, variando los apoyos (manos, pies, rodillas) y las alturas (sentados, parados, agachados). Nos ayudaremos y aprenderemos juntos."

Actividad 1: "Explorando mis apoyos"

- **Objetivo específico:** Identificar partes del cuerpo que pueden usarse como apoyo para mantener el equilibrio.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 4. Cada grupo recibe una colchoneta.
 - **Docente:** "En su grupo, prueben pararse en la colchoneta usando solo los pies, luego intenten usar manos y pies, después rodillas y pies, y finalmente otras combinaciones. Descubran cuál es más fácil o difícil."
 - **Estudiantes:** Experimentan en su grupo, conversan y prueban diferentes apoyos.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes)
- **Producto:** Demostración práctica de diferentes apoyos usados para equilibrio.
- **Tiempo:** 12 minutos
- **Rol docente:** Observa, hace preguntas como "¿Qué parte del cuerpo te ayuda más a no caer? ¿Cómo se sienten cuando usan las manos o las rodillas?"

Actividad 2: "Construimos posturas en equipo"

- **Objetivo específico:** Colaborar para crear posturas que involucren equilibrio y reequilibración con diferentes alturas y apoyos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Ahora, en sus grupos, creen una postura de equilibrio usando el cuerpo de todos. Pueden apoyarse unos en otros, variar alturas y partes del cuerpo que tocan el suelo."
 - **Estudiantes:** Planean y practican la postura, ayudándose y corrigiéndose.
 - **Docente:** Da señal para que cada grupo muestre su postura al resto.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes)
- **Producto:** Presentación grupal de postura de equilibrio.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita, guía con preguntas "¿Quién sostiene a quién? ¿Qué parte del cuerpo es el apoyo principal? ¿Cómo mantienen el equilibrio?"

Actividad 3: "Circuito de equilibrio variado"

- **Objetivo específico:** Aplicar habilidades motrices básicas y combinadas para mantener el equilibrio en diferentes situaciones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza un circuito con conos, líneas y colchonetas donde los niños deben caminar en línea recta, pararse en un pie, gatear, y mantener equilibrio en diferentes apoyos y alturas.
 - **Docente:** Explica que deben turnarse y animarse entre compañeros.
 - **Estudiantes:** Realizan el circuito por turnos, apoyándose y observando a sus compañeros.
- **Organización:** Grupos pequeños, turnos individuales dentro del grupo
- **Producto:** Ejecución fluida del circuito de equilibrio.
- **Tiempo:** 13 minutos
- **Rol docente:** Supervisa seguridad, corrige posturas, refuerza conceptos y fomenta elogios en equipo.

Diferenciación:

- **Estudiantes que terminan antes:** Invitar a crear una postura más compleja o a inventar un nuevo ejercicio de equilibrio para compartir con el grupo.
- **Estudiantes que necesitan más apoyo:** Ofrecer apoyo individual o en pareja con el docente o compañero para realizar las posturas más sencillas y asegurar comprensión y seguridad.

Transiciones:

Docente: "Muy bien equipo, ahora que exploramos nuestros apoyos, vamos a usar todo lo aprendido para armar posturas juntos. Después, pondremos a prueba nuestro equilibrio en un circuito divertido."

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pide a cada grupo compartir una postura o movimiento que les gustó y nombrar las partes del cuerpo que usaron para el equilibrio.
- **Estudiantes:** Expresan en voz alta y muestran brevemente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué parte de tu cuerpo te ayudó más para mantener el equilibrio?
- ¿Cómo te sentiste al trabajar con tu grupo para hacer las posturas?
- ¿Qué aprendiste sobre tu cuerpo y el movimiento que no sabías antes?

Retroalimentación:

Docente: Felicita a todos por el esfuerzo y la colaboración, resalta ejemplos concretos de buen equilibrio y trabajo en equipo observados, y anima a seguir practicando en casa o en el recreo.

Transferencia:

Docente: "Ahora que saben cómo usar su cuerpo para mantener el equilibrio, pueden probarlo cuando jueguen, al subir escaleras o al montar en bicicleta. ¡Su cuerpo es su mejor herramienta!"

Tarea o reto:

Docente: "Para la próxima clase, intenten en casa o en el parque hacer una postura de equilibrio con un familiar y contarme qué partes del cuerpo usaron y cómo se sintieron."

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en la fase de inicio mediante preguntas y reconocimiento de partes del cuerpo; formativa durante el desarrollo con observación directa y guía; sumativa en el cierre mediante la presentación de posturas y reflexión grupal.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente las partes principales del cuerpo durante las actividades (Objetivo 1).
- Demuestra capacidad para mantener el equilibrio usando diferentes apoyos (Objetivo 2 y 3).
- Participa activamente y colabora en la creación de posturas grupales (Objetivo 4).
- Reflexiona sobre el aprendizaje y describe sus experiencias con el cuerpo y movimiento (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante las actividades.
- Rúbrica sencilla para evaluar colaboración y ejecución de posturas.
- Registro anecdótico de la reflexión verbal y participación.
- Autoevaluación guiada con preguntas de reflexión.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa en actividades y demostración de equilibrio con diferentes apoyos.
- Posturas grupales presentadas que evidencian uso consciente de partes del cuerpo.
- Respuestas reflexivas durante el cierre que muestran comprensión y autoevaluación.