

Explorando el Movimiento: ¡Domina las Habilidades Motrices Locomotoras!

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria (6-11 años) aprendan y practiquen las habilidades motrices básicas locomotoras: caminar, rodar, reptar, correr, saltar y marchar. A través de actividades divertidas y retos en equipo, los niños descubrirán cómo usar su cuerpo para moverse con confianza y coordinación en diferentes situaciones. Estas habilidades no solo son fundamentales para su desarrollo físico, sino también para su vida diaria, ya que les ayudan a participar activamente en juegos, deportes y tareas cotidianas con mayor seguridad y destreza. Aplicando la metodología de Aprendizaje Basado en Problemas, los estudiantes enfrentarán desafíos reales o simulados que los motivarán a pensar, colaborar y mejorar sus movimientos de manera práctica y significativa. Así, este plan conecta el aprendizaje con su entorno y necesidades, fomentando un estilo de vida saludable y activo desde temprana edad.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir diferentes habilidades motrices básicas locomotoras mediante la observación y práctica.
- Ejecutar correctamente las habilidades locomotoras: caminar, rodar, reptar, correr, saltar y marchar, aplicándolas en actividades recreativas.
- Analizar situaciones problemáticas relacionadas con el movimiento para seleccionar la habilidad motriz más adecuada para resolverlas.
- Colaborar en grupo para diseñar y participar en juegos que integren las habilidades motrices básicas.
- Reflexionar sobre la importancia de las habilidades motrices básicas para la vida diaria y la salud física.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio seguro para actividades físicas (gimnasio o patio).
- Conos o marcadores (al menos 10 unidades).
- Colchonetas (6 unidades) para actividades de rodar y reptar.
- Carteles con imágenes y nombres de las habilidades motrices básicas.
- Cinta adhesiva para delimitar zonas y caminos en el piso.
- Silbato para señales del docente.
- Reloj o cronómetro.
- Papel y crayones para que los estudiantes diseñen sus juegos.

- Recursos audiovisuales: video corto demostrativo de habilidades motrices (3-5 minutos).

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de atención y escucha para seguir indicaciones.
- Experiencia previa mínima en actividades físicas simples (caminar, correr) desde niveles anteriores.
- Capacidad para trabajar en equipo y respetar turnos.
- Conocimiento básico de partes del cuerpo y su movimiento.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo el movimiento: las habilidades locomotoras

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conocer qué son las habilidades motrices locomotoras y por qué son importantes para movernos y jugar mejor.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes grandes de niños caminando, corriendo, saltando y pregunta “¿Qué están haciendo estos niños? ¿Cuáles movimientos conocen?”
- **Estudiantes:** Responden nombrando movimientos que han hecho antes y comparten ejemplos de juegos donde se usan.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un dato curioso: “¿Sabían que los bebés aprenden primero a rodar y reptar para poder después caminar y correr? ¡El movimiento es parte de crecer!”
- **Estudiantes:** Escuchan y se muestran interesados en aprender a hacer estos movimientos.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que hoy aprenderán a usar diferentes movimientos para resolver retos y jugar mejor con sus amigos.
- **Estudiantes:** Preparan su espacio y se alistan para moverse.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se presenta un video corto que muestra niños en diferentes actividades usando habilidades locomotoras. Después, se introduce el reto: “¿Cómo podemos usar estos movimientos para atravesar un ‘camino mágico’ que diseñaremos juntos?”

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: Explorando las habilidades locomotoras

- **Objetivo:** Identificar y practicar las habilidades locomotoras básicas.
- **Instrucciones:** El docente guía a los niños en una serie de ejercicios donde prueban caminar, rodar, reptar, correr, saltar y marchar, explicando en cada uno qué se siente y cómo se hace.
- **Organización:** Grupo completo.
- **Producto:** Participación activa y práctica de cada habilidad.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Demuestra cada movimiento, corrige posturas, motiva y hace preguntas como: “¿Cómo te sientes al rodar? ¿Qué parte del cuerpo usas para reptar?”

• Actividad 2: Diseñando el camino mágico

- **Objetivo:** Analizar y seleccionar habilidades motrices para resolver un problema real.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, los estudiantes usan conos y cinta para delimitar un circuito que incluya zonas para caminar, rodar, reptar, correr, saltar y marchar. Deben decidir dónde ubicar cada habilidad y por qué.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Diseño del circuito físico y explicación oral del porqué de su distribución.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilita materiales, supervisa el trabajo, pregunta: “¿Por qué eligieron reptar aquí? ¿Qué pasa si corremos en esta parte?”

• Actividad 3: Prueba del camino mágico

- **Objetivo:** Ejecutar las habilidades locomotoras en situaciones reales de juego.
- **Instrucciones:** Cada grupo prueba su circuito mientras los demás observan y dan feedback con ayuda del docente.
- **Organización:** Grupos rotativos.
- **Producto:** Ejecución práctica y observación entre compañeros.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Dirige la rotación, da retroalimentación inmediata, destaca logros y mejora.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden crear un cartel con dibujos de las habilidades motrices para decorar el espacio.
- Estudiantes que necesitan apoyo reciben acompañamiento individual para practicar movimientos con ayuda del docente o un compañero.

Transiciones:

Después de practicar cada habilidad y diseñar el camino, el docente conecta la última actividad con la siguiente sesión recordando que se seguirán preparando para nuevos retos de movimiento.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pide a los estudiantes decir en voz alta una habilidad motriz que aprendieron y cómo la usaron en el circuito.
- **Estudiantes:** Comparten una idea y escuchan a sus compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál de las habilidades motrices te pareció más divertida y por qué?
- ¿En qué momento fue más fácil o difícil usar alguna habilidad? ¿Por qué crees que pasó eso?
- ¿Cómo crees que estas habilidades te ayudan en tus juegos o actividades diarias?

Retroalimentación:

Docente: Felicita los logros, señala avances en coordinación y participación, y motiva a seguir practicando en casa o en el recreo.

Transferencia:

Invita a los estudiantes a observar en su vida diaria cuándo usan estas habilidades y a pensar en nuevas formas de moverse.

Tarea o reto:

Invitar a los niños a practicar en casa o en el parque al menos dos habilidades motrices y contar en la próxima sesión qué les gustó y qué retos tuvieron.

Sesión 2: Mejorando nuestras habilidades locomotoras en equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar lo aprendido y preparar a los estudiantes para cooperar en juegos que refuercen las habilidades motrices.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta “¿Qué habilidades motrices practicaron en casa? ¿Cuál fue su parte favorita del ‘camino mágico’?”
- **Estudiantes:** Comparten experiencias y expresan expectativas para la sesión.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Propone el reto de crear un juego en equipo que incluya todas las habilidades motrices para ganar puntos y premios simbólicos.
- **Estudiantes:** Se entusiasman y se preparan para colaborar.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona la importancia del trabajo en equipo para resolver problemas y moverse mejor.
- **Estudiantes:** Se organizan en grupos para la actividad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el procedimiento para diseñar un juego que combine las habilidades motrices y se explica la dinámica de competencia amistosa.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: Creación de juegos locomotores**

- **Objetivo:** Diseñar y planear un juego que integre las habilidades motrices básicas.
- **Instrucciones:** En grupos, los estudiantes usan papel y crayones para planear reglas, movimientos y cómo ganar puntos.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Plan escrito y dibujo del juego.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Orienta con preguntas: “¿Qué habilidad motriz usarán para avanzar? ¿Cómo harán para que todos participen?”

- **Actividad 2: Presentación y prueba del juego**

- **Objetivo:** Ejecutar y evaluar juegos que utilicen las habilidades locomotoras.

- **Instrucciones:** Cada grupo presenta su juego; luego todos juegan siguiendo las reglas establecidas.
- **Organización:** Grupos y plenaria.
- **Producto:** Juego en acción y retroalimentación grupal.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Modera, observa cooperación y ejecución motriz, fomenta respeto y participación.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden ayudar a otros en la explicación de reglas o en la demostración de movimientos.
- Quienes requieran apoyo reciben instrucciones adicionales y ejemplos visuales durante el juego.

Transiciones:

Tras jugar, el docente invita a la reflexión sobre qué movimientos les funcionaron mejor y qué pueden mejorar.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pide que cada grupo diga cuál fue la habilidad motriz más usada y qué les gustó del juego.
- **Estudiantes:** Participan y escuchan a sus compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo te ayudó tu grupo a mejorar en las habilidades de movimiento?
- ¿Qué habilidad motriz te gustaría practicar más y por qué?
- ¿Cómo se sienten al moverse en equipo?

Retroalimentación:

Docente: Elogia el trabajo colaborativo y la mejora en movimientos, ofrece sugerencias para la próxima sesión.

Transferencia:

Invita a usar los movimientos aprendidos para crear juegos en casa o el recreo.

Tarea o reto:

Practicar con familia o amigos un juego que incluya caminar, saltar y correr, y contar la experiencia.

Sesión 3: Dominando el rodar y reptar con diversión

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Profundizar en las habilidades de rodar y reptar, fundamentales para la coordinación y la fuerza corporal.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta “¿Quién recuerda cómo rodar y reptar? ¿En qué juegos o momentos lo han usado?”
- **Estudiantes:** Responden y realizan movimientos breves para refrescar la memoria.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Propone un desafío: “Hoy vamos a convertirnos en animales que se arrastran y ruedan para salvar a un amigo en peligro.”
- **Estudiantes:** Se entusiasman y se preparan para el reto.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona rodar y reptar con habilidades para superar obstáculos en la vida y en el juego.
- **Estudiantes:** Se motivan para aprender de manera activa.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se explica y muestra cómo rodar y reptar con seguridad y eficacia, destacando la postura y el control corporal.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: Práctica guiada de rodar y reptar**
 - **Objetivo:** Mejorar la técnica de rodar y reptar con control.
 - **Instrucciones:** El docente modela los movimientos, luego los estudiantes practican en colchonetas o zonas delimitadas, recibiendo indicaciones para mejorar.
 - **Organización:** Individual con apoyo del docente.
 - **Producto:** Ejecución correcta de movimientos.
 - **Tiempo:** 20 minutos.
 - **Rol docente:** Observa, corrige posturas, pregunta: “¿Sientes el contacto del cuerpo con el suelo? ¿Cómo puedes rodar sin lastimarte?”
- **Actividad 2: Juego “Rescate en la jungla”**
 - **Objetivo:** Aplicar rodar y reptar para superar obstáculos en un juego temático.
 - **Instrucciones:** En grupos, los estudiantes deben reptar por debajo de cuerdas y rodar para esquivar “troncos” señalados con conos, para llegar a un punto seguro.

- **Organización:** Grupos de 4-5.
- **Producto:** Juego cooperativo y aplicación de habilidades.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Modera, anima, verifica ejecución adecuada, brinda retroalimentación.

Diferenciación:

- Algunos estudiantes pueden usar apoyos visuales o auditivos para seguir instrucciones.
- Quienes requieren más tiempo reciben ejercicios simplificados de rodar y reptar.

Transiciones:

Finalizado el juego, el docente invita a compartir sensaciones y preparar el cierre de la sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- Realizan un breve “círculo de palabras” donde cada niño dice un adjetivo que describa cómo se sintió al rodar y reptar.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué parte del cuerpo usaste más para rodar?
- ¿Fue fácil o difícil reptar en el juego? ¿Por qué?
- ¿Cómo te puede ayudar esta habilidad en otras actividades?

Retroalimentación:

El docente refuerza la importancia del control corporal y felicita la participación de todos.

Transferencia:

Invita a seguir practicando en casa o en juegos al aire libre.

Tarea o reto:

Invitar a que observen a sus mascotas o animales y traten de imitar cómo se arrastran o mueven.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la sesión 1 (activación de conocimientos sobre habilidades motrices).

- **Formativa:** Durante las actividades prácticas en cada sesión, observando ejecución motriz, participación y colaboración.
- **Sumativa:** En la sesión 6, mediante la ejecución de un circuito que integre todas las habilidades y una reflexión grupal.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente las habilidades motrices básicas locomotoras.
- Realiza con técnica adecuada las habilidades locomotoras en actividades recreativas.
- Aplica la habilidad motriz más adecuada para resolver retos prácticos.
- Participa activamente en equipo, demostrando colaboración y respeto.
- Reflexiona sobre la importancia del movimiento para la vida diaria y el juego.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar ejecución motriz.
- Rúbrica sencilla para evaluar participación y colaboración.
- Portafolio de evidencias con dibujos, planes de juego y registros de reflexión.
- Autoevaluación con preguntas guiadas para los estudiantes.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa y correcta ejecución en circuitos y juegos.
- Diseños y explicaciones de juegos que integran habilidades motrices.
- Respuestas en actividades reflexivas orales y escritas.
- Observaciones del docente durante prácticas.