

Me divierto practicando gimnasia rítmica con música

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de primaria de 6 a 11 años y tiene como propósito motivar a los niños a disfrutar la gimnasia rítmica a través del movimiento coordinado con música. Los estudiantes aprenderán a expresar sus emociones y creatividad corporal mediante actividades lúdicas que combinan ritmo, coordinación, equilibrio y trabajo en equipo. Además, fomentaremos la colaboración y la responsabilidad compartida en grupos pequeños para que cada niño aporte y aprenda junto con sus compañeros.

La gimnasia rítmica con música no solo fortalece el cuerpo y mejora la motricidad, sino que también promueve la autoestima, la atención y la escucha activa. Este aprendizaje es relevante porque conecta con las actividades recreativas que suelen disfrutar fuera de la escuela, como bailar con amigos o participar en juegos rítmicos, reforzando su bienestar físico y emocional.

Durante cinco sesiones de tres horas cada una, los estudiantes explorarán movimientos básicos, crearán secuencias rítmicas en equipo y reflexionarán sobre su experiencia, consolidando así competencias motrices, sociales y expresivas.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y reproducir movimientos básicos de gimnasia rítmica coordinados con música.
- Colaborar en grupos pequeños para crear una secuencia rítmica compartida.
- Demostrar control corporal y equilibrio en la ejecución de movimientos rítmicos.
- Reflexionar sobre la experiencia corporal y el trabajo en equipo durante la práctica.
- Valorar la importancia de la música y el ritmo para mejorar la coordinación motriz.

Recursos Necesarios

- Equipo de sonido o reproductor de música con altavoces.
- Selección de música variada con ritmos alegres y adecuados para niños (mínimo 5 canciones).
- Colchonetas o tapetes para ejercicios en el suelo (cantidad suficiente para los estudiantes).
- Cinta adhesiva de colores para delimitar espacios en el piso.
- Cartulinas y marcadores para elaborar esquemas o secuencias.
- Ropa cómoda y calzado adecuado para movimiento.
- Espacio amplio y seguro para actividades físicas.

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de motricidad gruesa: caminar, correr, saltar y equilibrarse.
- Conocimiento previo de escuchar música y seguir ritmos simples (por ejemplo, aplaudir al ritmo).
- Experiencias anteriores participando en juegos grupales y colaborativos.
- Capacidad para seguir instrucciones sencillas y trabajar en equipo.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo el movimiento con música

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Presentar la gimnasia rítmica y motivar a los estudiantes a conocer y explorar movimientos básicos acompañados de música.

Activación de conocimientos previos

- **Docente:** "¿Quién de ustedes gusta bailar o moverse cuando escucha música? Vamos a recordar cómo movemos nuestro cuerpo con el ritmo."
- **Estudiantes:** Responden y hacen pequeños movimientos libres al ritmo de una canción conocida.

Motivación y enganche

- **Docente:** "Les voy a mostrar un video corto de gimnastas rítmicas haciendo movimientos con música. ¿Qué les parece si intentamos crear nuestros propios movimientos divertidos en equipo?"
- **Estudiantes:** Observan el video y expresan sus expectativas y emociones.

Contextualización

- **Docente:** "Así como en las fiestas o en el recreo nos gusta movernos con música, la gimnasia rítmica nos ayuda a divertirnos, aprender a controlar nuestro cuerpo y trabajar juntos para hacer algo bonito."
- **Estudiantes:** Relacionan la actividad con experiencias cotidianas de juego y música.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 150 minutos

Presentación del contenido

Docente: "Vamos a aprender cómo mover diferentes partes del cuerpo al ritmo de la música y cómo podemos combinar estos movimientos en equipo para crear una pequeña rutina."

Actividad 1: Explorando movimientos básicos

- **Objetivo:** Identificar y reproducir movimientos básicos de gimnasia rítmica.
- **Instrucciones:**
 - El docente explica y muestra movimientos simples: estiramientos, giros suaves, saltitos y movimientos de brazos.
 - Los estudiantes practican imitando al docente primero individualmente y luego en parejas.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Demostración de movimientos básicos en parejas.
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol docente:** Observa la ejecución, da retroalimentación positiva y corrige posturas suavemente.

Actividad 2: Creando una secuencia rítmica en grupo

- **Objetivo:** Colaborar para crear una secuencia rítmica compartida.
- **Instrucciones:**
 - Formar grupos de 4 niños.
 - Cada grupo elige 3 movimientos básicos que ya practico para armar una secuencia de 1 minuto acompañada de música.
 - Practican la secuencia y se preparan para presentarla.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Secuencia rítmica en grupo presentada al resto de la clase.
- **Tiempo:** 80 minutos
- **Rol docente:** Facilita la organización, supervisa la colaboración y promueve la comunicación entre integrantes.

Actividad 3: Juego "Sigue el ritmo"

- **Objetivo:** Demostrar control corporal y atención al ritmo musical.
- **Instrucciones:**
 - El docente pone música variada y los niños deben moverse solo cuando la música está sonando y detenerse cuando se pausa.
 - Se repite varias veces incrementando dificultad con cambios de ritmo.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Participación activa y control del movimiento según el ritmo.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Observa la reacción al ritmo, anima y corrige suavemente.

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponer que creen un movimiento adicional para la secuencia grupal o que enseñen un movimiento a un compañero.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** Asignar un compañero guía para acompañar y practicar movimientos, ofrecer instrucciones más simples y apoyo visual.

Transiciones

- Al terminar movimientos básicos, el docente reúne a los estudiantes para explicar cómo unirlos en secuencia.
- Luego de practicar en grupos, se organiza el juego para reforzar el control del movimiento y la escucha.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis

- **Docente:** "Vamos a recordar juntos lo que aprendimos hoy. ¿Cuáles movimientos les gustaron más? ¿Cómo se sintieron trabajando en equipo?"
- **Estudiantes:** Responden y hacen un pequeño mapa mental en cartulina con dibujos y palabras claves de la sesión.

Reflexión metacognitiva

- "¿Qué movimiento aprendí hoy que puedo hacer en casa?"
- "¿Cómo ayudé a mis compañeros en la secuencia?"
- "¿Por qué es importante escuchar la música para movernos?"

Retroalimentación

- El docente ofrece comentarios positivos personalizados y reconoce el esfuerzo y la colaboración de cada grupo.

Transferencia

- Invita a los estudiantes a practicar movimientos en casa con su familia o amigos para compartir diversión y salud.

Tarea o reto

- Practicar en casa un movimiento aprendido y pensar en un nuevo movimiento para compartir en la próxima sesión.

Sesión 2: Construyendo nuestra rutina rítmica en equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Revisar lo aprendido y motivar a los estudiantes a perfeccionar la secuencia rítmica grupal incorporando nuevos movimientos y coordinación.

Activación de conocimientos previos

- **Docente:** "¿Quién recuerda los movimientos que aprendimos? Vamos a mostrar algunos para empezar."
- **Estudiantes:** Muestran movimientos favoritos en parejas.

Motivación y enganche

- **Docente:** "Hoy vamos a hacer que nuestras secuencias sean más creativas y coordinadas, como un verdadero equipo de gimnasia rítmica."
- **Estudiantes:** Expresan entusiasmo y expectativas.

Contextualización

- **Docente:** "Cuando estamos en un equipo, cada uno aporta para que todo salga muy bien y se vea bonito. Así es la gimnasia rítmica."
- **Estudiantes:** Conectan con experiencias de trabajo en equipo en otros juegos o actividades.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 150 minutos

Presentación del contenido

Docente: "Vamos a aprender algunos movimientos nuevos y a coordinar nuestras secuencias para que todos estemos sincronizados con la música."

Actividad 1: Aprendiendo movimientos nuevos y combinándolos

- **Objetivo:** Identificar y reproducir nuevos movimientos básicos y combinarlos con los anteriores.
- **Instrucciones:**
 - El docente muestra movimientos nuevos: desplazamientos laterales, equilibrio sobre un pie, movimientos de manos y cabeza.
 - Los estudiantes practican primero individualmente y luego en parejas los movimientos combinados.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Demostración de movimientos combinados.
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Da retroalimentación, motiva y corrige posturas.

Actividad 2: Ensayando la secuencia grupal sincronizada

- **Objetivo:** Colaborar para sincronizar movimientos y mejorar la coordinación grupal.
- **Instrucciones:**

- Los grupos practican su secuencia con movimientos nuevos, enfocándose en sincronizar con la música y entre ellos.
- Se intercambian observaciones entre grupos para mejorar.

- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Secuencia grupal sincronizada.
- **Tiempo:** 70 minutos
- **Rol docente:** Observa y guía la coordinación y trabajo colaborativo.

Actividad 3: Juego "Eco rítmico"

- **Objetivo:** Mejorar la escucha activa y la respuesta al ritmo musical.
- **Instrucciones:**
 - El docente ejecuta una secuencia rítmica corta con movimientos y el grupo debe repetirla como eco.
 - Aumentar dificultad con movimientos más rápidos o combinados.
- **Organización:** Grupal
- **Producto:** Participación activa y respuesta rítmica coordinada.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Marca el ritmo, corrige y motiva.

Diferenciación

- Estudiantes adelantados pueden crear una mini-secuencia para el juego "Eco rítmico".
- Apoyar con demostraciones visuales y acompañamiento cercano a estudiantes con dificultades.

Transiciones

- De la práctica en parejas, se pasa a la sincronización en grupo para facilitar la integración.
- Después del ensayo grupal, se introduce el juego para consolidar la escucha y el ritmo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis

- El grupo elige su movimiento favorito y lo dibuja en una cartulina con una palabra que lo describa.

Reflexión metacognitiva

- "¿Qué aprendí hoy que me ayudó a moverme mejor con mis compañeros?"
- "¿Cómo me sentí cuando sincronizamos la música y los movimientos?"
- "¿Qué puedo mejorar para la próxima vez?"

Retroalimentación

- El docente destaca el progreso en coordinación y colaboración, y motiva a seguir practicando.

Transferencia

- Invitar a los estudiantes a observar música o bailes en familia y notar cómo se sincronizan los movimientos.

Tarea o reto

- Practicar la secuencia en casa y pensar cómo agregar un saludo o gesto final para la próxima sesión.

Sesión 3: Perfeccionando nuestra rutina y expresando emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Revisar la rutina grupal y aprender a expresar emociones a través del movimiento y la música.

Activación de conocimientos previos

- Demostración rápida de la secuencia grupal aprendida hasta ahora.

Motivación y enganche

- Mostrar imágenes o videos breves de gimnastas expresando emociones con movimientos.

Contextualización

- Explicar la importancia de expresar sentimientos para que la rutina sea más bonita y significativa.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 150 minutos

Actividad 1: Movimientos expresivos

- Aprender a variar la velocidad y la intensidad de movimientos para expresar alegría, calma o sorpresa.
- Practicar en parejas con música suave y rápida.
- Tiempo: 60 minutos

Actividad 2: Integrando expresión a la rutina

- Grupos practican la rutina incorporando movimientos expresivos.
- Tiempo: 70 minutos

Actividad 3: Presentación de avances y retroalimentación grupal

- Compartir la rutina con otras parejas o grupos para recibir comentarios.
- Tiempo: 20 minutos

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

- Reflexionar sobre cómo la expresión cambia el sentimiento de la rutina.
- Preguntas: ¿Qué emoción sentí al hacer ciertos movimientos? ¿Cómo ayudé a mi grupo a mejorar?
- Retroalimentación positiva del docente con énfasis en expresión y colaboración.
- Tarea: Practicar en casa con música que les guste y pensar en nuevas expresiones.

Sesión 4: Creando una rutina completa con música y trabajo en equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

- Recordar rutinas y emociones trabajadas.
- Motivar para crear una rutina final que combine todo lo aprendido.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 150 minutos

- En grupos, diseñar la rutina completa, definir roles para cada integrante.
- Ensayar y ajustar movimientos y sincronización con la música.
- Incluir saludo o gesto final.
- Tiempo: 150 minutos

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

- Compartir avances con otros grupos y dar retroalimentación constructiva.
- Reflexión sobre trabajo en equipo y coordinación.
- Tarea: Practicar la rutina completa para presentación final.

Sesión 5: Presentación final y reflexión sobre el aprendizaje

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

- Repaso breve de la rutina final y motivación para la presentación.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 150 minutos

- Presentación de cada grupo ante la clase.
- Registro de observaciones positivas y aspectos a mejorar.
- Tiempo: 150 minutos

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

- Síntesis grupal con mapa mental sobre lo aprendido.
- Preguntas de reflexión:
 - ¿Qué aprendí sobre moverme con música?
 - ¿Cómo me sentí trabajando con mi grupo?
 - ¿Qué me gustaría seguir practicando?
- Retroalimentación positiva de docente y reconocimiento al esfuerzo.
- Invitación a continuar disfrutando la música y el movimiento fuera de la escuela.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la sesión 1 mediante observación de movimientos libres y respuestas a preguntas sobre música y movimiento.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones en las actividades colaborativas, prácticas de movimientos y juegos, con retroalimentación continua.
- **Sumativa:** En la sesión 5, a través de la presentación final de la rutina grupal y la reflexión metacognitiva.

Criterios de evaluación:

- Reproducción correcta y coordinada de movimientos básicos (Objetivo 1).
- Participación activa y colaboración efectiva en grupos (Objetivo 2).
- Demostración de control corporal y equilibrio en movimientos (Objetivo 3).
- Capacidad de reflexión sobre el propio aprendizaje y el trabajo en equipo (Objetivo 4).
- Reconocimiento de la importancia del ritmo y la música en la coordinación motriz (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar ejecución de movimientos y participación.

- Rúbrica simple para evaluar la presentación grupal (coordinación, expresión, trabajo en equipo).
- Observación directa durante actividades y juegos.
- Autoevaluación y coevaluación guiadas con preguntas de reflexión.
- Portafolio con evidencias: dibujos, mapas mentales y notas de reflexión.

Evidencias de aprendizaje:

- Videos o demostraciones en clase de movimientos y rutinas.
- Mapas mentales y dibujos sobre la experiencia y rutina creada.
- Participación y colaboración en actividades grupales.
- Respuestas a preguntas de reflexión escritas o orales.