

# ¡Motricidad en Acción! Juegos que Desarrollan Mi Cuerpo

Educación Física | Recreación | Gamificación

## Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de primaria comprendan la importancia del juego en el desarrollo básico de su motricidad. A través de actividades lúdicas y dinámicas, los niños aprenderán a mejorar habilidades motrices como correr, saltar, lanzar y atrapar, fundamentales para su desarrollo físico y social. El juego es una herramienta natural para la exploración y el aprendizaje activo, por lo que este plan conecta directamente con situaciones cotidianas como jugar en el recreo, practicar deportes o realizar actividades recreativas en familia.

Además, incorpora elementos de gamificación para motivar a los estudiantes, fomentando la participación, el trabajo en equipo y la superación personal. Al finalizar la sesión, los estudiantes serán capaces de identificar y practicar movimientos básicos que les permitirán mejorar su coordinación y control corporal, habilidades esenciales para su bienestar y desarrollo integral.

## Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y ejecutar movimientos básicos de motricidad como correr, saltar y lanzar mediante juegos activos.
- Participar de manera colaborativa en retos y actividades grupales que promueven la motricidad y el trabajo en equipo.
- Reconocer la importancia del juego para el desarrollo físico y social en su vida cotidiana.
- Evaluar su propio desempeño motriz mediante la autopercepción y el feedback recibido durante las actividades.

## Recursos Necesarios

- Espacio amplio y seguro para actividades físicas (patio o sala de recreación)
- Conos o marcadores para delimitar zonas (al menos 6)
- Bolas pequeñas de espuma o pelotas blandas (4-6 unidades)
- Cuerdas para saltar (4 unidades)
- Insignias o stickers para premiar puntos y logros
- Tarjetas de retos con instrucciones simples (preparadas por el docente)
- Silbato para iniciar y finalizar actividades
- Pizarra o rotafolio para mostrar niveles y puntajes
- Reproductor de música para ambientar juegos (opcional)

## Requisitos Previos

- Habilidades básicas de movilidad como caminar y correr.
- Conocimiento previo sobre juegos sencillos en grupo.
- Experiencias previas en actividades físicas básicas en la escuela o en casa.
- Comprensión de instrucciones simples y respeto por turnos en juegos.

## Actividades

### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 10 minutos**

#### Propósito de la sesión:

**Docente:** “Hoy vamos a descubrir cómo los juegos nos ayudan a movernos mejor, a divertirnos y a sentirnos fuertes y saludables. ¿Quieren jugar y aprender a usar su cuerpo como verdaderos campeones?”

**Estudiantes:** Escuchan y expresan entusiasmo por participar.

#### Activación de conocimientos previos:

**Docente:** “Vamos a hacer un juego rápido para recordar qué tipo de movimientos hacemos cuando jugamos. Les voy a decir una acción y ustedes la imitan rápido, ¿listos? Correr, Saltar, Lanzar, Atrapar.”

**Estudiantes:** Imitan los movimientos que menciona el docente en forma rápida y divertida.

#### Motivación y enganche:

**Docente:** “¿Sabían que cuando juegan y se mueven, su cuerpo aprende a ser más fuerte y sus músculos más ágiles? Hoy vamos a ganar puntos y medallas por cada movimiento que hagan bien. ¿Quién quiere ser el mejor jugador motriz?”

**Estudiantes:** Se muestran motivados y atentos al reto propuesto.

#### Contextualización:

**Docente:** “Lo que hagamos hoy lo pueden usar cuando juegan en el parque, en el recreo o en casa con su familia. Mover el cuerpo es divertido y nos ayuda a crecer sanos.”

**Estudiantes:** Relacionan la sesión con sus experiencias cotidianas y expresan ejemplos.

### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado: 40 minutos**

#### Presentación del contenido:

**Docente:** “Vamos a hacer una serie de juegos que nos permitirán practicar correr, saltar, lanzar y atrapar. Cada juego es un nivel en un videojuego real, y cada vez que lo superen, ganarán puntos y una insignia especial.”

### **Actividad 1: Carrera de obstáculos motriz**

- **Objetivo:** Identificar y ejecutar movimientos básicos de motricidad (correr y saltar).
- **Instrucciones:**
  - El docente organiza una pista sencilla con conos para zigzaguear y cuerdas para saltar.
  - Los estudiantes corren siguiendo la pista, saltan las cuerdas y regresan para dar el turno al compañero.
  - Por cada vuelta completa sin errores, el equipo gana puntos.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto/Evidencia:** Participación activa y ejecución de movimientos.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Motiva, observa técnica, corrige suavemente y asigna puntos.

### **Actividad 2: Lanzar y atrapar en equipo**

- **Objetivo:** Participar colaborativamente y practicar lanzar y atrapar.
- **Instrucciones:**
  - El docente divide a los estudiantes en parejas.
  - Usando pelotas blandas, se lanzan y atrapan pasándose la pelota a diferentes distancias.
  - Cada pareja recibe puntos por cada lanzamiento y atrapada exitosa sin que caiga la pelota.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto/Evidencia:** Registro de puntos en la pizarra por pareja.
- **Tiempo:** 12 minutos.
- **Rol del docente:** Supervisa, anima, corrige técnica y registra puntajes.

### **Actividad 3: Reto de saltos y movimientos creativos**

- **Objetivo:** Reconocer la importancia del juego y evaluar su motricidad mediante la creatividad.
- **Instrucciones:**
  - El docente entrega tarjetas con retos simples (ej: saltar en un pie, hacer un salto largo, girar y caer en cuclillas).
  - Los estudiantes realizan los retos de forma individual o en pequeños grupos, ganando insignias por cada reto completado.
- **Organización:** Individual y grupos de 3-4.
- **Producto/Evidencia:** Insignias obtenidas y ejecución de movimientos.
- **Tiempo:** 13 minutos.
- **Rol del docente:** Motiva, observa, entrega insignias y fomenta expresión corporal.

## Diferenciación:

- **Estudiantes que terminan antes:** Se les invita a crear un movimiento nuevo e inventar un pequeño reto para sus compañeros.
- **Estudiantes que necesitan más apoyo:** Reciben ayuda directa del docente o compañero guía para realizar movimientos más simples o adaptados.

## Transiciones:

El docente conecta las actividades resaltando cómo cada juego ayuda a mejorar diferentes movimientos y habilidades, preparando a los estudiantes para el siguiente reto. Por ejemplo: “Ahora que aprendimos a correr y saltar rápido, vamos a usar esas habilidades para lanzar y atrapar con nuestros amigos.”

## Fase de Cierre

### Tiempo estimado: 10 minutos

#### Síntesis:

**Docente:** “Vamos a hacer un círculo y cada uno dirá una cosa que aprendió o que más le gustó de los juegos hoy.”

**Estudiantes:** Comparten sus aprendizajes y experiencias.

#### Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué movimientos te parecieron más fáciles y por qué?
- ¿Cómo te sentiste cuando jugaste con tus compañeros y ganaste puntos?
- ¿De qué forma puedes usar lo que aprendiste hoy cuando juegues en casa o en el parque?

#### Retroalimentación:

**Docente:** Proporciona comentarios positivos destacando el esfuerzo y la mejora de cada estudiante, señala logros específicos y ofrece recomendaciones para seguir practicando en casa.

#### Transferencia:

**Docente:** “Recuerden que cada vez que jueguen y se muevan, están ayudando a que su cuerpo crezca fuerte. En la próxima clase veremos cómo podemos usar estos movimientos para jugar juegos más divertidos y aprender a cuidar nuestro cuerpo.”

#### Tarea o reto:

**Docente:** “Su reto para la casa es que jueguen con algún familiar un juego en el que tengan que correr, saltar o lanzar. Luego me cuentan qué les gustó más.”

## Evaluación

**Tipo de evaluación:** Diagnóstica en inicio (activación de conocimientos previos), formativa durante el desarrollo (observación y registro de participación y ejecución), sumativa en el cierre (reflexión y autoevaluación).

- **Criterio 1:** Identifica y ejecuta movimientos básicos de motricidad (Objetivo 1).
- **Criterio 2:** Participa colaborativamente en actividades grupales y retos (Objetivo 2).
- **Criterio 3:** Reconoce la importancia del juego para su desarrollo físico y social (Objetivo 3).
- **Criterio 4:** Evalúa su desempeño motriz mediante reflexión y autoevaluación (Objetivo 4).

**Instrumentos sugeridos:** Lista de cotejo para observación directa durante las actividades, registro de puntos y entrega de insignias para motivar y evidenciar logros, autoevaluación guiada con preguntas reflexivas en círculo.

**Evidencias de aprendizaje:** Participación activa en juegos, ejecución correcta de movimientos, puntajes y medallas obtenidas, respuestas en la reflexión final y relatos sobre la experiencia de juego en casa.