

¡Conociendo mi cuerpo jugando fútbol!

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria (6-11 años) aprendan las partes principales del cuerpo humano a través del deporte del fútbol, una actividad que muchos niños disfrutan. Al relacionar el conocimiento del cuerpo con movimientos y habilidades futbolísticas, los estudiantes podrán identificar y nombrar las partes del cuerpo involucradas en diferentes acciones durante el juego. Este enfoque práctico y divertido facilita el aprendizaje significativo, conecta con su vida cotidiana y promueve la actividad física saludable.

Además, el plan utiliza la metodología de Aprendizaje Colaborativo, fomentando el trabajo en equipo y la responsabilidad compartida, lo que contribuye al desarrollo social y emocional de los estudiantes. Cada sesión está diseñada para que los niños participen activamente, reflexionen sobre sus aprendizajes y apliquen lo aprendido en juegos y dinámicas grupales. Así, se fortalece no solo el conocimiento corporal, sino también habilidades sociales y motrices, esenciales en su formación integral.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar las partes principales del cuerpo humano relacionadas con la práctica del fútbol.
- Describir las funciones básicas de las partes del cuerpo durante el juego.
- Colaborar en equipo para realizar actividades que integren conocimiento corporal y habilidades futbolísticas.
- Aplicar el conocimiento de las partes del cuerpo para mejorar la coordinación y motricidad durante el fútbol.

Recursos Necesarios

- Balones de fútbol (al menos 5, uno por cada grupo pequeño)
- Conos o marcadores para delimitación de espacios
- Carteles o imágenes grandes con ilustraciones de partes del cuerpo humano (cabeza, brazos, piernas, pies, tronco)
- Carteles con nombres de partes del cuerpo para juego de correspondencia
- Pizarrón o rotafolio y plumones
- Tarjetas con instrucciones para actividades grupales
- Silbato para control de actividades
- Reloj o temporizador

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de partes del cuerpo (aprendido en grados anteriores o en ciencias naturales)

- Habilidades motrices básicas para caminar, correr y patear
- Experiencia previa mínima en juegos en equipo y respeto por turnos
- Capacidad de escuchar instrucciones grupales y seguir normas sencillas

Actividades

Sesión 1: ¡Descubriendo mi cuerpo jugando fútbol!

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conocer y nombrar las partes principales del cuerpo humano que usamos para jugar fútbol, y entender por qué es importante conocerlas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Qué partes del cuerpo usan cuando corren o patean un balón? Levanten la mano y mencionen alguna."
- **Estudiantes:** Responden nombrando partes del cuerpo que conocen y señalan en sí mismos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un balón de fútbol y dice: "¿Sabían que para jugar fútbol necesitamos usar muchas partes del cuerpo? Hoy vamos a descubrir cuáles y cómo usarlas para divertirnos aún más."
- **Estudiantes:** Escuchan con atención y muestran interés por el balón.

Contextualización:

- **Docente:** "El fútbol es un juego que muchos niños juegan en el recreo o en casa. Para jugar bien, tenemos que conocer nuestro cuerpo. Esto nos ayudará a movernos mejor y a evitar lastimarnos."
- **Estudiantes:** Relacionan el contenido con su experiencia en el juego.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

El docente introduce las partes del cuerpo que se usan en el fútbol (cabeza, brazos, tronco, piernas y pies) mediante imágenes ilustrativas y preguntas para el grupo. Se promueve la participación activa y trabajo en equipo para explorar y relacionar cada parte con acciones futbolísticas.

Actividades de aprendizaje activo:

• **Actividad 1: "Mapa corporal futbolístico"**

Objetivo: Identificar y nombrar las partes del cuerpo.

Instrucciones:

- **Docente:** Divide la clase en grupos de 4 estudiantes. Entrega a cada grupo un cartel con la imagen de un cuerpo humano grande.
- Los estudiantes deben colocar etiquetas con los nombres de las partes del cuerpo en la imagen, trabajando en equipo para decidir la ubicación correcta.
- Al final, cada grupo presenta una parte del cuerpo y explica qué función tiene en el fútbol.

Organización: Grupos de 4

Producto: Cartel del cuerpo con etiquetas correctamente ubicadas

Tiempo: 20 minutos

Rol docente: Guía y supervisa, pregunta "¿Para qué sirve esta parte cuando juegas fútbol?" y apoya con pistas si es necesario.

• **Actividad 2: "El juego de las partes del cuerpo"**

Objetivo: Asociar partes del cuerpo con movimientos típicos del fútbol.

Instrucciones:

- **Docente:** En el campo, coloca conos formando un circuito con estaciones. En cada estación, hay una tarjeta con el nombre de una parte del cuerpo.
- Los grupos deben pasar por cada estación y realizar un movimiento relacionado con esa parte (ejemplo: en la estación "pies" deben hacer toques con el balón).
- Después de cada estación, dialogan brevemente en grupo sobre cómo usaron esa parte del cuerpo.

Organización: Grupos de 4

Producto: Participación activa y diálogo grupal breve

Tiempo: 20 minutos

Rol docente: Observa, motiva y formula preguntas para que reflexionen sobre las funciones de cada parte.

• **Actividad 3: "Canción y movimiento corporal"**

Objetivo: Reforzar el nombre y ubicación de las partes del cuerpo con actividad lúdica.

- **Docente:** Enseña una canción sencilla sobre las partes del cuerpo usadas en fútbol, invitando a los estudiantes a cantar y tocar cada parte al mencionarla.
- Repite la canción varias veces para integrar el aprendizaje.

Organización: Plenaria

Producto: Participación activa en la canción y movimiento

Tiempo: 5 minutos

Rol docente: Lidera la canción y corrige suavemente si se equivocan.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan rápido: Invitarles a crear una pequeña rima o frase que recuerde el nombre de una parte del cuerpo y compartirla con su grupo.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: Ofrecer etiquetas con dibujos además de nombres, y asignar un compañero que les apoye durante las actividades.

Transiciones:

Después de cada actividad, el docente reúne a los grupos y hace una breve pregunta reflexiva que conecta lo aprendido con la siguiente actividad, por ejemplo: "¿Cómo usaron sus pies para mover el balón? Ahora vamos a usar todo el cuerpo para jugar juntos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

El docente pide a los estudiantes que digan en voz alta tres partes del cuerpo que aprendieron y cómo las usaron en el juego.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué parte del cuerpo te pareció más importante para jugar fútbol y por qué?
- ¿Cómo te ayudó conocer las partes de tu cuerpo para moverte mejor?
- ¿Qué aprendiste hoy trabajando con tus compañeros?

Retroalimentación:

El docente felicita el trabajo en equipo y aclara dudas, destacando los logros de cada grupo y reforzando conceptos clave.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a observar en sus juegos diarios cómo usan las partes del cuerpo que aprendieron.

Tarea o reto:

Observar en casa o en el parque cómo usan sus pies y piernas al jugar fútbol y contar cuál parte les ayuda más.

Sesión 2: Coordinando movimientos con las partes del cuerpo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar las partes del cuerpo y comenzar a relacionarlas con movimientos coordinados en fútbol.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué partes del cuerpo usamos para correr y controlar el balón? Vamos a hacer un pequeño juego para recordarlas."
- **Estudiantes:** Responden y participan en un juego de "Simón dice" usando partes del cuerpo.

Motivación y enganche:

El docente muestra una imagen de un jugador de fútbol realizando un pase y pregunta: "¿Qué partes del cuerpo crees que están usando en esta acción?"

Contextualización:

Se conecta el aprendizaje con la importancia de coordinar las partes del cuerpo para jugar mejor y evitar lesiones.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

• **Actividad 1: "Circuito de habilidades con enfoque corporal"**

Objetivo: Aplicar conocimiento de partes del cuerpo en movimientos coordinados.

Instrucciones:

- Organizar a los estudiantes en grupos de 4. Montar un circuito con estaciones donde se realizan diferentes habilidades: correr, driblar con el balón, pasar con los pies, cabecear suavemente (con balón blando) y lanzar con las manos.
- En cada estación, los estudiantes deben nombrar la parte del cuerpo que están usando y explicar su función.

Organización: Grupos de 4

Producto: Participación activa y explicación en equipo

Tiempo: 30 minutos

Rol docente: Observa coordinación y fomenta explicación, pregunta "¿Cómo usaste tu pierna para controlar el balón?"

• **Actividad 2: "Historias de equipo"**

Objetivo: Fomentar colaboración y consolidar conocimiento de las partes del cuerpo.

Instrucciones:

- Cada grupo crea una pequeña historia o cuento sobre un partido de fútbol donde expliquen cómo usaron distintas partes del cuerpo para ayudar al equipo a ganar.
- Comparten la historia con el resto de la clase.

Organización: Grupos de 4

Producto: Historia breve contada oralmente

Tiempo: 15 minutos

Rol docente: Facilita ideas, anima la presentación y corrige conceptos erróneos

Diferenciación:

- Estudiantes adelantados pueden ayudar a sus compañeros a identificar partes del cuerpo y proponer movimientos más complejos.
- Estudiantes con dificultades pueden usar imágenes y apoyo visual durante las explicaciones y ejercicios.

Transiciones:

Antes de cerrar, el docente plantea: "¿Qué aprendimos hoy que podemos usar en un juego real de fútbol?"

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- Resumen oral donde cada grupo dice una parte del cuerpo y su función en el fútbol.
- Preguntas para reflexión:
 - ¿Cuál fue el movimiento más divertido y qué parte del cuerpo usaste?
 - ¿Cómo te ayudó tu equipo para recordar las partes del cuerpo?
- El docente felicita y recuerda la importancia del trabajo en equipo y conocer su cuerpo.
- Tarea: Observar en casa y contar qué parte del cuerpo usaron más al jugar.

Sesión 3: Reconociendo las partes del cuerpo en el juego

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

- Breve repaso con preguntas rápidas para activar conocimientos: "¿Qué parte del cuerpo usas para cabecear?"
- Motivación: Presentar un video corto (2 minutos) de niños jugando fútbol y mostrar en pantalla las partes del cuerpo que usan.
- Contextualización: Hablar sobre la importancia de usar bien el cuerpo para jugar seguro y divertido.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

- **Actividad 1: "Simón dice con partes del cuerpo y fútbol"**

Objetivo: Reconocer y usar partes del cuerpo en movimientos.

Instrucciones: Docente dirige un juego de "Simón dice" donde indica acciones relacionadas con partes del cuerpo (ej: "Simón dice, toca tu cabeza y luego patea el balón con el pie derecho").

Organización: Plenaria

Tiempo: 20 minutos

Rol docente: Lidera, corrige y motiva.

- **Actividad 2: "El partido de las partes"**

Objetivo: Aplicar conocimiento corporal en un juego de fútbol adaptado.

Instrucciones: Los grupos juegan un mini partido donde el docente asigna una parte del cuerpo que deben usar para pasar o controlar el balón (ej: solo con pies, solo con cabeza, solo con brazos).

Organización: Grupos de 4-5

Tiempo: 25 minutos

Rol docente: Supervisar, corregir posturas y promover trabajo en equipo.

Diferenciación:

- Ofrecer estaciones con movimientos más simples para quienes requieran apoyo.
- Invitar a estudiantes avanzados a liderar equipos o explicar movimientos.

Transiciones:

Después del juego, el docente pregunta: "¿Qué parte del cuerpo fue más difícil usar? ¿Por qué?" para preparar la reflexión final.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- Actividad de síntesis: Cada estudiante dice una parte del cuerpo y un movimiento que hizo con ella.
- Preguntas de reflexión:
 - ¿Qué aprendiste hoy sobre tu cuerpo y el fútbol?
 - ¿Cómo te sentiste usando diferentes partes del cuerpo para jugar?
- Retroalimentación positiva del docente y recordatorio para la próxima sesión.

Sesión 4: Mejorando habilidades conociendo mi cuerpo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

- Repaso rápido grupal de partes del cuerpo con preguntas y respuestas.
- Motivación: Presentar una breve historia o cuento de un futbolista que cuida su cuerpo para jugar mejor.
- Contextualización: Explicar que conocer y cuidar el cuerpo ayuda a jugar sin lastimarse.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

- **Actividad 1: "Estiramientos y movimientos conscientes"**

Objetivo: Identificar y sentir las partes del cuerpo a través de estiramientos.

Instrucciones: En grupos, el docente guía estiramientos donde se nombra y toca cada parte del cuerpo, vinculando con el fútbol.

Organización: Grupos pequeños o plenaria

Tiempo: 20 minutos

Rol docente: Dirige, corrige posturas y explica beneficios.

- **Actividad 2: "Desafío de control corporal con balón"**

Objetivo: Aplicar control y coordinación usando partes del cuerpo.

Instrucciones: En grupos, realizan retos donde deben pasar el balón usando distintas partes del cuerpo (pies, muslos, pecho), anotando cuál parte les resultó más fácil o difícil.

Organización: Grupos de 4

Tiempo: 25 minutos

Rol docente: Observa técnica, brinda apoyo y fomenta la colaboración.

Diferenciación:

- Para quienes terminan antes, proponer que diseñen un pequeño circuito con movimientos que usen partes del cuerpo.
- Para quienes necesitan apoyo, ofrecer ejercicios más sencillos y acompañamiento individual.

Transiciones:

Antes del cierre, el docente pregunta: "¿Qué aprendieron hoy para cuidar mejor su cuerpo cuando juegan fútbol?"

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- Los estudiantes comparten una práctica nueva para cuidar el cuerpo.
- Reflexión con preguntas:
 - ¿Por qué es importante cuidar las partes de nuestro cuerpo?
 - ¿Qué parte del cuerpo cuidarás más cuando juegues fútbol?
- Docente felicita el compromiso y motiva a aplicar lo aprendido.

Sesión 5: Jugando y aprendiendo con mi cuerpo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

- Revisión de aprendizajes anteriores mediante un juego rápido de preguntas y respuestas.

- Motivación: Presentación del objetivo final: jugar un partido integrando todo lo aprendido.
- Contextualización: Explicar que el juego final es para demostrar lo que saben y disfrutan.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

- **Actividad 1: "Juego integrador de fútbol por equipos"**

Objetivo: Aplicar conocimiento de partes del cuerpo y trabajo en equipo en un juego real.

Instrucciones: Organizar un mini partido de fútbol con reglas especiales: antes de cada gol, un jugador debe nombrar una parte del cuerpo y decir cómo la usó en el juego.

Organización: Equipos de 5-6

Tiempo: 40 minutos

Rol docente: Facilita, supervisa el juego y fomenta la comunicación y el respeto.

- **Actividad 2: "Celebración y reconocimiento"**

Objetivo: Reconocer el esfuerzo y aprendizajes de todos.

Instrucciones: Al final del juego, cada grupo comparte qué parte del cuerpo usó mejor y cómo colaboraron para jugar en equipo.

Organización: Grupos pequeños

Tiempo: 5 minutos

Rol docente: Modera y refuerza aprendizajes.

Diferenciación:

- Estudiantes con mayor habilidad pueden actuar como capitanes o guías.
- Estudiantes con dificultades pueden participar en roles de apoyo o comentar sobre el juego.

Transiciones:

Se conecta la experiencia del juego con el aprendizaje reflexionando sobre la importancia del cuerpo y el trabajo en equipo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- Actividad de síntesis: Cada estudiante dice una parte del cuerpo y una acción que realizó en el juego.
- Preguntas de reflexión:
 - ¿Qué aprendiste sobre tu cuerpo jugando fútbol?
 - ¿Cómo te ayudó tu equipo para usar mejor tu cuerpo?
 - ¿Qué te gustaría seguir practicando?
- Docente ofrece retroalimentación positiva y anima a continuar cuidando y conociendo su cuerpo.

- Tarea final: Enseñar en casa una parte del cuerpo y cómo usarla para jugar seguro.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1, fase de inicio para conocer conocimientos previos sobre partes del cuerpo.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones, observando participación, trabajo en equipo y respuestas en actividades.
- **Sumativa:** Sesión 5, durante el juego integrador y la reflexión final para evaluar la aplicación de conocimientos y colaboración.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente las partes principales del cuerpo relacionadas con el fútbol.
- Describe la función básica de las partes del cuerpo durante las actividades.
- Participa activamente y colabora en las actividades grupales.
- Aplica el conocimiento corporal para realizar movimientos coordinados en el fútbol.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar la identificación de partes del cuerpo.
- Observación directa en actividades y juegos.
- Rúbrica simple para evaluar participación y colaboración en grupo.
- Autoevaluación breve con preguntas guiadas al final de sesiones claves.

Evidencias de aprendizaje:

- Etiquetas correctamente ubicadas en el mapa corporal grupal.
- Participación en juegos y actividades con explicación de partes del cuerpo.
- Presentaciones orales de historias y reflexiones.
- Desempeño en el juego integrador demostrando control corporal y trabajo en equipo.