

¡Detectives del Tiempo! Habilidades Perceptivas y Reacción en Acción

Educación Física | Deporte | Design Thinking

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de segundo grado desarrollen habilidades perceptivas, mejoren su tiempo de reacción y aprendan a anticipar movimientos en actividades deportivas. A través de juegos y dinámicas lúdicas, los niños comprenderán cómo sus sentidos y su atención influyen en la rapidez con que responden a estímulos, lo cual es fundamental para participar con éxito en juegos y deportes. Este aprendizaje es relevante porque en su vida diaria, desde cruzar la calle hasta jugar con amigos, necesitan tomar decisiones rápidas y anticiparse a lo que sucede a su alrededor para estar seguros y divertirse. Además, les ayudará a mejorar su coordinación y concentración, habilidades básicas para su desarrollo integral.

Objetivos de Aprendizaje

- Observar y describir situaciones donde se utilicen habilidades perceptivas y tiempo de reacción.
- Ejecutar ejercicios que mejoren su tiempo de reacción ante estímulos visuales y auditivos.
- Anticipar movimientos sencillos en juegos grupales para mejorar la coordinación y respuesta.
- Colaborar en equipo para diseñar estrategias que utilicen la anticipación en actividades deportivas.
- Reflexionar sobre la importancia de la percepción y la reacción rápida en la vida cotidiana y el deporte.

Recursos Necesarios

- Pelotas pequeñas de espuma (6 unidades)
- Conos para delimitar espacios (8 unidades)
- Silbato para el docente (1 unidad)
- Cartulinas con dibujos de señales de colores (rojo, verde, amarillo) – 3 sets
- Reloj o cronómetro digital (1 unidad)
- Pizarrón o rotafolio con marcadores
- Hojas para dibujo y crayones
- Reproductor de música o dispositivo con altavoces
- Videos cortos con ejemplos de deportistas reaccionando rápido (digital)

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de juegos de equipo y respeto a turnos.
- Habilidades motoras básicas: correr, atrapar, lanzar.
- Capacidad para escuchar instrucciones simples y seguirlas.
- Experiencias previas con juegos grupales en educación física.

Actividades

Sesión 1: ¡Descubriendo mis sentidos y mi tiempo de reacción!

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a descubrir cómo nuestros sentidos nos ayudan a reaccionar rápido y ser grandes deportistas. Esto nos ayudará a divertirnos y jugar mejor con nuestros amigos."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra una imagen de un deportista en posición de alerta y pregunta: "¿Qué creen que está mirando o escuchando este deportista? ¿Por qué es importante que esté atento?"
- **Estudiantes:** Responden y comentan brevemente.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "¿Sabían que los deportistas más rápidos pueden reaccionar en menos de un segundo? ¡Vamos a intentar ser tan rápidos como ellos!"
- **Estudiantes:** Se muestran entusiasmados y atentos.

Contextualización:

Docente: "Cada día usamos nuestros sentidos para reaccionar rápido: cuando cruzamos la calle, cuando jugamos o cuando escuchamos el timbre. Hoy aprenderemos a entrenar esa rapidez."

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el concepto de habilidades perceptivas y tiempo de reacción con lenguaje sencillo y ejemplos visuales (mostrar video corto de deportistas reaccionando rápido).

Estudiantes: Observan y escuchan atentamente.

Actividad 1: Juego "Simón dice con colores"

- **Objetivo:** Mejorar la atención y el tiempo de reacción visual.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Muestra cartulinas de colores en orden aleatorio y da una señal: los estudiantes deben tocar el color correcto lo más rápido posible solo cuando diga "Simón dice".
 - **Estudiantes:** Atienden, observan el color indicado y reaccionan tocando la cartulina correspondiente.
- **Organización:** Individual en círculo.
- **Producto:** Participación activa y rápida respuesta.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Observa tiempos de reacción, motiva y corrige suavemente si alguien se adelanta.

Actividad 2: Carrera de reacción con pelotas

- **Objetivo:** Practicar el tiempo de reacción ante estímulos auditivos y visuales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los niños en dos equipos; al sonar el silbato, deben correr a atrapar una pelota lanzada hacia ellos intentando reaccionar lo más rápido posible.
 - **Estudiantes:** Esperan atentos la señal y reaccionan atrapando la pelota.
- **Organización:** Grupos de 4-5 niños.
- **Producto:** Demostración de habilidad para reaccionar y coordinar movimientos.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Da la señal, observa la rapidez y fomenta el juego limpio.

Actividad 3: Conversación grupal para definir percepción y reacción

- **Objetivo:** Identificar y explicar qué es percibir y reaccionar.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pregunta: "¿Qué hicieron para reaccionar rápido? ¿Cómo les ayudaron sus ojos y oídos?"
 - **Estudiantes:** Expresan sus ideas con apoyo del docente.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación verbal y comprensión básica.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la reflexión y escribe ideas en el pizarrón.

Diferenciación:

- Niños que terminan rápido pueden ayudar a sus compañeros a entender las instrucciones o diseñar su propia señal para el juego “Simón dice”.
- Niños que necesitan más apoyo reciben ayuda personalizada y se les da más tiempo para responder durante las actividades.

Transición:

Docente: "Ahora que sabemos cómo reaccionar rápido, en la próxima clase aprenderemos a anticipar movimientos para jugar mejor en equipo."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita que cada niño diga en voz alta una cosa que aprendió hoy sobre sus sentidos y reacción.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué fue lo que más te gustó de las actividades de hoy?"
- "¿Crees que puedes usar lo que aprendimos cuando juegas con tus amigos?"
- "¿Cómo puedes entrenar para ser más rápido en reaccionar?"

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación y destaca ejemplos de respuesta rápida y atención. Da retroalimentación positiva y alentadora.

Transferencia:

Docente: "En casa, pueden practicar estar atentos y reaccionar rápido cuando juegan o ayudan en tareas. La próxima clase veremos cómo anticipar movimientos para ser aún mejores."

Tarea o reto:

Docente: Invita a observar durante la semana alguna situación donde tengan que reaccionar rápido y contarla en la próxima sesión.

Sesión 2: ¡Jugamos a anticipar!

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy aprenderemos a anticipar, es decir, a imaginar lo que va a pasar antes de que suceda, para poder reaccionar mejor y jugar en equipo."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Recuerdan cuando la semana pasada hablamos de reaccionar rápido? ¿Pueden darme un ejemplo?"
- **Estudiantes:** Responden con ejemplos de la sesión anterior o de su tarea.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta una anécdota breve de un deportista famoso que anticipó el movimiento de su rival para ganar un juego.
- **Estudiantes:** Escuchan atentos y muestran interés.

Contextualización:

Docente: Explica que anticipar ayuda a tomar decisiones más rápidas y acertadas en juegos y en la vida diaria.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Expone con lenguaje sencillo y apoyado con imágenes qué significa anticipar y cómo podemos practicarlo en juegos.

Actividad 1: "El juego del espejo"

- **Objetivo:** Practicar la anticipación observando movimientos del compañero.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Forma parejas; un niño hace movimientos lentos y el otro debe imitarlos como si fuera su reflejo.
 - **Estudiantes:** Intercambian roles y tratan de anticipar los movimientos para seguirlos mejor.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Ejecución de movimientos anticipados.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Observa la atención y la anticipación, ofrece sugerencias para mejorar.

Actividad 2: "Atrapa la señal"

- **Objetivo:** Mejorar la anticipación en respuestas rápidas a señales visuales y auditivas.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** En círculo, muestra una señal visual (cartulina roja) y da el silbato. Si la señal es verde, los niños deben correr hacia un cono; si es roja, deben quedarse quietos.
- **Estudiantes:** Observar y anticipar la acción correcta antes de que el docente dé la señal final.
- **Organización:** Grupo completo.
- **Producto:** Participación activa y anticipación acertada.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Varía la velocidad de señales para incrementar desafío, motiva y corrige suavemente.

Actividad 3: Mini debate "¿Por qué es importante anticipar?"

- **Objetivo:** Expresar ideas sobre la utilidad de anticipar.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pregunta: "¿En qué momentos de sus juegos o en casa creen que anticipar puede ayudarles?"
 - **Estudiantes:** Comparten ejemplos y escuchan a compañeros.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Conclusiones grupales.
- **Tiempo:** 5 minutos.
- **Rol docente:** Facilita y registra ideas clave.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden crear movimientos más difíciles para sus compañeros en el juego del espejo.
- Quienes necesiten más apoyo pueden practicar movimientos lentos o recibir ayuda para identificar señales.

Transición:

Docente: "Ahora que sabemos anticipar, en la próxima clase pondremos en práctica ambas habilidades en juegos más completos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a los estudiantes que dibujen una situación donde hayan usado la anticipación.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Cómo te ayudó anticipar en el juego del espejo?"
- "¿Fue fácil o difícil esperar la señal correcta?"
- "¿Qué aprendiste sobre trabajar en equipo hoy?"

Retroalimentación:

Docente: Elogia los dibujos y las respuestas, refuerza la importancia de la anticipación.

Transferencia:

Docente: "Pueden contar en casa cómo anticiparon algo y practicar con su familia."

Tarea o reto:

Docente: Invita a practicar el "juego del espejo" con un familiar y contar la experiencia.

Sesión 3: ¡Entrenamos juntos reflejos y anticipación!**Fase de Inicio**

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy pondremos en práctica todo lo aprendido para ser más rápidos y anticipar en equipo."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Quién recuerda qué es anticipar y qué es reaccionar rápido?"
- **Estudiantes:** Responden y recuerdan conceptos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un video corto de un juego en equipo donde los jugadores reaccionan y anticipan para ganar.
- **Estudiantes:** Observan y comentan.

Contextualización:

Docente: Relaciona el video con lo que harán en la clase, enfatizando trabajo en equipo y diversión.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica brevemente cómo combinar la reacción y anticipación mejora el desempeño en juegos deportivos.

Actividad 1: "Carrera de relevos con señales"

- **Objetivo:** Aplicar habilidades perceptivas y anticipación en equipo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Forma equipos; cada niño corre al cono cuando vea la señal correcta y pasa la pelota al siguiente.

- **Estudiantes:** Atienden señales, anticipan su turno y corren.
- **Organización:** Grupos de 4-5 niños.
- **Producto:** Ejecución de relevos con anticipación y reacción.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Controla las señales y tiempos, motiva y corrige.

Actividad 2: "Atrapa la pelota anticipando"

- **Objetivo:** Mejorar la anticipación de trayectorias y tiempo de reacción.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** En parejas, un niño lanza la pelota con distintas velocidades y el otro debe anticipar y atraparla.
 - **Estudiantes:** Observan el movimiento y reaccionan anticipando.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Captura exitosa de pelotas.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Da retroalimentación y ajusta dificultad.

Actividad 3: Mini reflexión grupal

- **Objetivo:** Reflexionar sobre el trabajo en equipo y la anticipación.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pregunta: "¿Cómo les ayudó anticipar y reaccionar rápido para ganar en los juegos?"
 - **Estudiantes:** Comparten ideas.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Opiniones grupales.
- **Tiempo:** 5 minutos.
- **Rol docente:** Facilita y recoge conclusiones.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden tomar el rol de señalizadores en la carrera de relevos.
- Quienes necesiten apoyo pueden tener espacios de práctica adicional con el docente.

Transición:

Docente: "En la próxima clase haremos un gran juego combinando todo lo aprendido y reflexionaremos sobre nuestro progreso."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a los estudiantes decir en voz alta una habilidad que mejoraron hoy.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué fue lo más divertido de las actividades de hoy?"
- "¿En qué actividad sentiste que reaccionaste más rápido?"
- "¿Cómo podemos ayudar a nuestros amigos a anticipar mejor?"

Retroalimentación:

Docente: Destaca los avances individuales y grupales, agradece el esfuerzo y la colaboración.

Transferencia:

Docente: "Pueden usar estas habilidades cuando juegan deportes o cuando ayudan en casa, ¡siempre alerta y listos para actuar!"

Tarea o reto:

Docente: Invita a practicar la carrera de relevos o atrapar pelotas con la familia o amigos.

Sesión 4: ¡Gran juego final y reflexión!**Fase de Inicio**

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy jugaremos un juego especial que nos ayudará a usar todo lo que aprendimos sobre percepción, reacción y anticipación."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Repasa con preguntas: "¿Qué recuerdan de las señales? ¿Cómo reaccionamos rápido? ¿Qué es anticipar?"
- **Estudiantes:** Responden y recuerdan.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica que será un juego en equipo donde cada uno aportará lo aprendido para ganar.
- **Estudiantes:** Se muestran entusiasmados y listos.

Contextualización:

Docente: "Este juego es como un reto de deportistas para poner a prueba nuestra atención, rapidez y trabajo en equipo."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica reglas claras y sencillas del juego final, donde señales visuales y auditivas indicarán acciones a realizar, combinando correr, atrapar y pasar pelotas.

Actividad: Juego "Reto de los Detectives del Tiempo"

- **Objetivo:** Integrar habilidades perceptivas, tiempo de reacción y anticipación en un juego cooperativo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en dos equipos; el docente da señales (colores, silbato) para indicar cuándo correr, atrapar la pelota o pasarla. Los equipos deben anticipar y reaccionar rápido para completar el circuito.
 - **Estudiantes:** Participan activamente, atentos a las señales y colaborando en equipo.
- **Organización:** Grupos grandes (equipos).
- **Producto:** Juego final exitoso con aplicación de habilidades.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol docente:** Controla el ritmo, da señales variadas, observa y motiva el trabajo en equipo.

Diferenciación:

- Niños con mayor habilidad pueden liderar el equipo o ayudar a compañeros con señales.
- Quienes necesiten más apoyo pueden realizar actividades adaptadas dentro del juego, como lanzar pelotas a menor distancia.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Realiza un círculo de cierre y pide que cada niño diga una cosa que lograron mejorar y cómo se sintieron.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué aprendimos sobre la importancia de estar atentos en los juegos?"
- "¿Cómo nos ayudó trabajar en equipo para anticipar y reaccionar?"
- "¿Qué podemos hacer para seguir mejorando fuera de la escuela?"

Retroalimentación:

Docente: Ofrece comentarios positivos, reconoce esfuerzo y progreso, y anima a seguir practicando.

Transferencia:

Docente: Invita a usar estas habilidades en juegos diarios, deportes y situaciones cotidianas para estar siempre preparados.

Tarea o reto:

Docente: Proponer que los niños enseñen a su familia un juego aprendido y expliquen la importancia de reaccionar y anticipar.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1, al preguntar sobre la atención y percepción previa.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones, observando participación, tiempos de reacción, anticipación y colaboración en actividades.
- **Sumativa:** Sesión 4, mediante la ejecución del juego final y reflexión grupal.

Criterios de evaluación:

- Describe situaciones donde utiliza habilidades perceptivas y tiempo de reacción (Objetivo 1).
- Participa activamente en ejercicios que mejoran el tiempo de reacción (Objetivo 2).
- Anticipa movimientos en juegos grupales demostrando coordinación (Objetivo 3).
- Colabora y diseña estrategias en equipo para anticipar acciones (Objetivo 4).
- Reflexiona sobre la importancia de percepción y reacción en la vida diaria (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y reacción en actividades.
- Rúbrica sencilla para evaluar anticipación y trabajo en equipo en el juego final.
- Registro anecdótico del docente durante reflexiones y debates.
- Autoevaluación guiada mediante preguntas de reflexión.
- Portafolio con dibujos y notas de los estudiantes.

Evidencias de aprendizaje:

- Respuestas orales en debates y reflexiones.
- Participación y desempeño en juegos y ejercicios prácticos.
- Dibujos que representan la comprensión del concepto de anticipación.
- Demostración práctica en el juego final integrador.
- Relatos sobre aplicación de habilidades en la vida cotidiana.

