

Descubriendo mi cuerpo: movimientos y precisión en acción

Educación Física | Deporte | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los niños y niñas de preescolar (3-5 años) exploren y desarrollen sus habilidades motoras a través de actividades lúdicas que fomentan el control, equilibrio y precisión en sus movimientos. A través de juegos, canciones y manipulación de objetos con diferentes formas y texturas, los estudiantes aprenderán a coordinar sus movimientos tanto individualmente como en pareja o en grupo, promoviendo la igualdad y el respeto entre todos.

Estas habilidades son fundamentales para que los niños puedan desenvolverse con seguridad en su entorno, resolver situaciones cotidianas y participar activamente en juegos tradicionales y actividades colectivas. Además, el plan está diseñado bajo el enfoque del Diseño Universal para el Aprendizaje, lo que garantiza que se atienda la diversidad del aula mediante múltiples formas de representación, acción y motivación, asegurando que cada niño y niña tenga oportunidades de éxito.

Con este plan, las niñas y niños no solo mejorarán su coordinación motriz, sino que también desarrollarán la confianza en su cuerpo y la capacidad de interactuar con sus compañeros, elementos esenciales para su crecimiento integral.

Objetivos de Aprendizaje

- Combinar movimientos que impliquen control, equilibrio y estabilidad corporal en acciones individuales, en pareja y en grupo.
- Coordinar movimientos con control y equilibrio para resolver situaciones cotidianas y participar en juegos y representaciones.
- Explorar y manipular objetos, herramientas y materiales de distintas formas, texturas y tamaños para desarrollar la precisión motriz.
- Participar activamente en juegos y actividades que integren la coordinación de movimientos y los sentidos, como lanzar, amasar y patear.

Recursos Necesarios

- Pelotas blandas de diferentes tamaños (5 unidades)
- Aros de plástico (3 unidades)
- Pelotas de espuma pequeñas (5 unidades)
- Bolsas sensoriales con diferentes texturas (arena fina, arroz, tela suave) (3 unidades)

- Cinta adhesiva para marcar zonas en el suelo
- Reproductor de música con canciones infantiles relacionadas con el movimiento
- Imágenes grandes de animales que se mueven de formas distintas (imprimibles o laminadas)
- Espacio amplio para actividades motrices (salón o patio seguro)

Requisitos Previos

- Haber participado en actividades de movimiento libre y juegos básicos en sesiones anteriores.
- Conocimiento básico de instrucciones simples y seguimiento de rutinas.
- Capacidad para desplazarse caminando y correr en espacios abiertos.
- Experiencia previa en manipulación básica de objetos como pelotas o aros.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a divertirnos moviendo nuestro cuerpo de muchas formas y aprendiendo a controlar nuestros movimientos para jugar con amigos y amigas."

Estudiantes: Escuchan con atención, mostrando interés.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes grandes de animales (conejo, elefante, cangrejo) e invita a los niños a imitar cómo se mueven.
- **Docente pregunta:** "¿Cómo se mueve el conejo? ¿Pueden saltar como un conejo?"
- **Estudiantes:** Imitan los movimientos con saltos cortos, luego caminan como elefantes y caminan de lado como cangrejos.

Motivación y enganche:

Docente: "¿Sabían que nuestro cuerpo puede hacer muchas cosas increíbles? Hoy vamos a descubrir cómo movernos con precisión y divertirnos mucho juntos."

Estudiantes: Responden con entusiasmo y preparan su cuerpo para moverse.

Contextualización:

Docente: "Cuando jugamos en el parque o ayudamos en casa, necesitamos movernos con cuidado y equilibrio para no caernos y hacer las cosas bien. Por eso aprenderemos a controlar nuestro cuerpo."

Estudiantes: Asienten y expresan sus experiencias al moverse en juegos o en casa.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el tema con una canción que invita a moverse de distintas maneras (caminar, saltar, girar), solicitando que los niños escuchen y realicen cada movimiento.

Estudiantes: Participan activamente cantando y moviéndose.

Actividad 1: Juego "El equilibrio del animal"

- **Objetivo:** Combinar control, equilibrio y estabilidad en movimientos individuales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Vamos a ser animales que se mueven con equilibrio. Cuando diga 'jirafa', caminen muy despacio y con cuidado como si fueran muy altos. Cuando diga 'cangrejo', caminen de lado sin perder el equilibrio."
 - El docente va nombrando diferentes animales y modelando movimientos.
 - Los niños imitan cada movimiento con control y equilibrio.
- **Organización:** Individual y plenaria.
- **Producto/Evidencia:** Ejecución controlada de los movimientos según animal.
- **Tiempo:** 12 minutos.
- **Rol del docente:** Observa posturas y equilibrio, fomenta la seguridad y corrige suavemente el control del cuerpo.

Actividad 2: Juego "Lanzar y atrapar con texturas"

- **Objetivo:** Explorar y manipular objetos de diferentes texturas y tamaños, desarrollando precisión y coordinación.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Ahora en parejas, se van a lanzar estas pelotas y bolsas sensoriales. Primero una pelota suave, luego una bolsa con arroz. Intenten atraparlas sin que se caigan."
 - El docente modela el lanzamiento y la recepción con cuidado.
 - Los niños lanzan y atrapan los objetos suavemente, alternando entre texturas.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto/Evidencia:** Participación efectiva en lanzamientos y recepciones controladas.

- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita que todos participen, ofrece apoyo a quienes tienen dificultad y anima con retroalimentación positiva.

Actividad 3: Juego motriz "Circuito de equilibrio y precisión"

- **Objetivo:** Coordinar movimientos con control y equilibrio en grupo, integrando habilidades motrices variadas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente explica:** "Vamos a hacer un circuito. Primero caminamos sobre la línea marcada en el suelo como si estuviéramos en una cuerda floja, luego pateamos suavemente la pelota hacia el aro, por último lanzamos la pelota de espuma al compañero."
 - Los niños realizan el circuito por turnos, animándose entre ellos.
- **Organización:** Grupos pequeños de 3-4 niños.
- **Producto/Evidencia:** Ejecución del circuito con movimientos coordinados y controlados.
- **Tiempo:** 13 minutos.
- **Rol del docente:** Supervisa seguridad, guía el orden, y motiva a mejorar precisión y equilibrio.

Diferenciación:

- **Para quienes terminan antes:** Invitar a crear su propio movimiento de animal para compartir con el grupo, promoviendo creatividad y expresión corporal.
- **Para quienes necesitan más apoyo:** Ofrecer apoyo individualizado, permitir el uso de objetos más grandes o suaves para facilitar la manipulación y fomentar la práctica guiada.

Transición:

Docente: "Muy bien, ahora que ya movimos nuestro cuerpo y usamos nuestras manos para lanzar y atrapar, vamos a recordar todo lo que aprendimos y a compartir cómo nos sentimos."

Estudiantes: Se preparan para la actividad de cierre, sentándose en círculo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** "Vamos a hacer un juego de recordar. Cada uno dirá una cosa que hizo hoy con su cuerpo: saltar, lanzar, caminar con equilibrio..."
- **Estudiantes:** Cada niño o niña dice una acción que realizó y cómo se sintió.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué movimiento te gustó más hacer?
- ¿Pudiste controlar tu cuerpo para no caerte?
- ¿Cómo te sentiste cuando lanzaste o atrapaste la pelota?

Retroalimentación:

Docente: Proporciona elogios específicos y positivos, reconociendo el esfuerzo, el control y la participación de cada niño y niña. Anima a seguir practicando en casa o en el parque.

Transferencia:

Docente: "Recuerden que pueden usar lo que aprendimos hoy cuando jueguen en el parque, ayuden en casa o hagan deportes con sus amigos y amigas."

Tarea o reto:

Docente: "Para la próxima vez, pueden practicar en casa caminar en línea recta con cuidado o lanzar una pelota suave a alguien de la familia. ¡Será divertido!"

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica al inicio (observación de movimientos previos), formativa durante el desarrollo (observación y guía en actividades), y sumativa al cierre (reflexión y síntesis oral).

Criterios de evaluación:

- Controla y mantiene el equilibrio durante los movimientos individuales y grupales (relacionado con objetivo 1).
- Coordina movimientos para lanzar, atrapar y patear con precisión (relacionado con objetivo 4).
- Manipula objetos de diferentes texturas y tamaños con intención y cuidado (relacionado con objetivo 3).
- Participa activamente y con respeto en juegos colectivos, demostrando igualdad y colaboración (relacionado con objetivo 2).

Instrumentos sugeridos: Lista de cotejo para observación directa durante actividades, notas anecdóticas del docente, y registro de participación oral en cierre.

Evidencias de aprendizaje: Ejecución de movimientos en juegos motrices, manipulación de objetos durante actividades, participación activa y respuestas en reflexión oral.

Enriquecimientos

Desarrollo - Rubrica

Rúbrica para Evaluar el Proceso de Aprendizaje: "Descubriendo mi cuerpo: movimientos y precisión en acción"

Criterio	Excelente (3 puntos)	En Proceso (2 puntos)	Inicio (1 punto)
Control, equilibrio y estabilidad en movimientos individuales, en pareja o colectivo	Combina movimientos con buen control, equilibrio y estabilidad en actividades individuales y grupales mostrando coordinación clara.	Realiza movimientos con cierto control y equilibrio, pero necesita apoyo en actividades grupales o en parejas.	Tiene dificultad para mantener el control y equilibrio en movimientos simples y requiere mucha ayuda para participar.
Coordinación y control en la resolución de situaciones cotidianas y juegos	Coordina movimientos con control y equilibrio al participar activamente en juegos y situaciones cotidianas, respetando turnos y roles.	Participa en juegos con coordinación y control limitados, a veces requiere guía para seguir reglas o roles.	Muestra poco control y dificultad para coordinar movimientos en juegos y situaciones cotidianas, con apoyo constante.
Exploración y manipulación de objetos, herramientas y materiales	Explora y manipula con confianza objetos de diferentes formas, texturas y tamaños, demostrando curiosidad y autonomía.	Manipula objetos con apoyo, explorando algunas texturas y formas, pero con reservas o inseguridad.	Tiene dificultad para manipular objetos y requiere mucha ayuda para explorar materiales nuevos o diferentes.
Participación en juegos y actividades con coordinación de movimientos usando los sentidos	Participa activamente en juegos motrices, usando los sentidos para coordinar movimientos como lanzar, amasar y patear con precisión.	Participa en juegos motrices con apoyo, coordinando algunos movimientos con los sentidos pero con precisión variable.	Participa poco o con dificultad en juegos motrices, mostrando falta de coordinación y uso limitado de los sentidos.

Indicaciones para el docente: Durante la sesión, observe a los niños en las actividades propuestas y registre el nivel de desempeño según cada criterio. Esta rúbrica ayuda a identificar fortalezas y áreas de apoyo para cada niño en relación con los objetivos del plan.