

Moviéndonos Juntos: Descubriendo las Habilidades

Motrices Básicas

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria (6 a 11 años) aprendan y practiquen las habilidades motrices básicas, tales como correr, saltar, lanzar y atrapar, fundamentales para su desarrollo físico y bienestar general. A través de actividades colaborativas, los alumnos desarrollarán coordinación, equilibrio y control corporal mientras trabajan en equipo, fomentando la cooperación y responsabilidad compartida. Estas habilidades no solo mejoran su desempeño en actividades deportivas, sino que también fortalecen su confianza y capacidad para enfrentar retos cotidianos como jugar con amigos, desplazarse en el recreo o participar en eventos físicos escolares. El plan se conecta con su vida diaria al mostrar cómo el movimiento es parte esencial de su crecimiento y salud, y les invita a descubrirlo de manera divertida y colaborativa.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y ejecutar correctamente habilidades motrices básicas como correr, saltar, lanzar y atrapar en actividades grupales.
- Colaborar efectivamente en equipos pequeños para alcanzar metas comunes relacionadas con la práctica motriz.
- Desarrollar coordinación y control corporal a través de ejercicios prácticos y juegos dinámicos.
- Reflexionar sobre el aprendizaje propio y del grupo para mejorar la ejecución de habilidades motrices básicas.

Recursos Necesarios

- Pelotas de goma blandas (mínimo 4 unidades)
- Conos o marcadores para delimitar espacios (mínimo 8 unidades)
- Cuerdas para saltar (4 unidades)
- Chalecos o pañoletas de colores para identificar grupos
- Silbato para el docente
- Espacio amplio al aire libre o gimnasio
- Carteles con imágenes de las habilidades motrices básicas
- Hojas y lápices para registro de resultados y reflexión

Requisitos Previos

- Conocimiento básico del espacio físico del área de juego.

- Experiencia previa mínima en juegos grupales y seguimiento de instrucciones simples.
- Capacidad para realizar movimientos básicos de desplazamiento como caminar y correr.

Actividades

Sesión 1: ¡Comenzamos a movernos! Introducción a las habilidades motrices básicas

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a conocer y practicar movimientos muy importantes llamados habilidades motrices básicas. Estas nos ayudan a jugar y movernos mejor cada día."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Quién me puede mostrar cómo corre o cómo salta?"
- **Estudiantes:** Demuestran los movimientos mientras el docente los observa y nombra las habilidades.

Motivación y enganche:

Docente: "¿Sabían que todos usamos correr y saltar cada día, aunque a veces no lo notamos? Hoy vamos a aprender a hacerlos mejor, y lo haremos en equipos para ayudarnos entre todos."

Contextualización:

Docente: "Estas habilidades nos ayudan a jugar con amigos, correr en el recreo y sentirnos fuertes y sanos. ¡Vamos a empezar!"

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta carteles con imágenes de las habilidades motrices básicas y explica brevemente cada una usando lenguaje sencillo y ejemplos cotidianos.

Actividad 1: "Circuito de habilidades"

- **Objetivo:** Identificar y practicar correr, saltar y lanzar.
- **Instrucciones:**
 - Dividir la clase en grupos de 4 niños.

- Cada grupo rota por estaciones: correr entre conos, saltar la cuerda, lanzar pelotas a un objetivo.
- El docente explica con demostración antes de iniciar cada estación.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes)
- **Producto:** Participación activa y ejecución de habilidades motrices.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Observar técnica, motivar y corregir suavemente, preguntar "¿Cómo te sentiste al saltar la cuerda?"

Actividad 2: "Atrapa y coopera"

- **Objetivo:** Practicar atrapar y lanzar con compañeros fomentando la colaboración.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, formar círculo y lanzarse la pelota suavemente.
 - Cada vez que alguien atrapa, dice el nombre del compañero que le lanzó.
 - Si alguien no atrapa la pelota, el grupo anima y busca mejorar juntos.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes)
- **Producto:** Mejora en la coordinación y trabajo en equipo.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Fomentar apoyo entre compañeros, corregir técnica y preguntar "¿Cómo ayudaron sus compañeros a que la pelota no cayera?"

Diferenciación:

- Para quienes terminan antes: Proponer que diseñen una nueva estación sencilla para el circuito con movimientos creativos.
- Para quienes requieren más apoyo: Trabajar en parejas con apoyo del docente para practicar movimientos básicos con ritmo lento y repetición.

Transición:

Docente: "Muy bien equipo, ahora que ya conocemos los movimientos, en la siguiente sesión pondremos en práctica cómo hacerlos en juegos divertidos juntos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a decir en voz alta una habilidad que practicamos hoy y cómo nos ayudó trabajar en equipo."

Reflexión metacognitiva:

- "¿Cuál fue la habilidad que más te gustó practicar y por qué?"
- "¿Cómo te ayudaron tus compañeros para mejorar?"
- "¿Qué quieres lograr mejor en la próxima sesión?"

Retroalimentación:

Docente: Felicita el esfuerzo y participación, menciona ejemplos positivos de colaboración observados.

Transferencia:

Docente: "En casa o en el recreo pueden intentar correr y saltar con amigos, recordando lo que aprendimos hoy."

Tarea o reto:

Invitar a los estudiantes a contar a su familia qué movimientos aprendieron y mostrarles cómo se hacen.

Sesión 2: Jugamos y Aprendemos en Equipo: Coordinación y Control Corporal

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a seguir practicando nuestras habilidades moviéndonos en equipo y aprendiendo a controlar mejor nuestro cuerpo."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Recuerdan los movimientos que hicimos la vez pasada? Vamos a hacerlos juntos en un juego."
- **Estudiantes:** Realizan un breve calentamiento con correr suave y saltos en el lugar.

Motivación y enganche:

Docente: "Hoy les propongo un reto: ¿podrán ayudarse en equipo para completar un recorrido usando las habilidades que aprendimos?"

Contextualización:

Docente: "Cuando jugamos en equipo, es importante movernos con cuidado y ayudarnos para lograr juntos la meta."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: "Carrera en relevos con habilidades"

- **Objetivo:** Practicar correr, saltar y lanzar en equipo con responsabilidad compartida.

- **Instrucciones:**

- Formar equipos de 4 estudiantes.
- Cada integrante debe completar una etapa: correr entre conos, saltar cuerda 5 veces, lanzar pelota al objetivo y pasar el relevo con toque de mano.
- Gana el equipo que termine primero con buena técnica y colaboración.

- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes)

- **Producto:** Ejecución coordinada y trabajo en equipo.

- **Tiempo:** 25 minutos

- **Rol del docente:** Supervisar seguridad, motivar, dar retroalimentación en técnica y trabajo colaborativo.

Actividad 2: "El desafío del equilibrio en grupo"

- **Objetivo:** Desarrollar control corporal y coordinación en equipo.

- **Instrucciones:**

- En grupos, crear una figura con todos los miembros tocando el suelo solo con ciertas partes del cuerpo (por ejemplo, manos y pies) sin caerse.
- Cuanto más tiempo mantengan la figura, más puntos ganan.

- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes)

- **Producto:** Figura corporal estable y cooperación.

- **Tiempo:** 20 minutos

- **Rol del docente:** Observar, orientar sobre postura y seguridad, preguntar "¿Cómo se ayudaron para mantener el equilibrio?"

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados: Proponer que diseñen una figura más compleja para el grupo.
- Estudiantes con dificultades: Trabajar con apoyo del docente en posturas básicas y ejercicios de equilibrio simples.

Transición:

Docente: "Muy bien equipo, en la próxima sesión aprenderemos a combinar todas estas habilidades en juegos aún más divertidos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: "¿Qué tal les fue en los retos de correr, saltar y equilibrarse juntos? ¿Qué aprendieron sobre trabajar en equipo?"

Reflexión metacognitiva:

- "¿Cuál fue el momento más divertido y por qué?"
- "¿Cómo ayudaron a sus compañeros?"
- "¿Qué habilidad quieren mejorar?"

Retroalimentación:

Docente: Reconoce el esfuerzo grupal e individual, destacando la importancia de la colaboración.

Transferencia:

Docente: "Pueden intentar en casa o con amigos hacer carreras o juegos que usen estas habilidades."

Tarea o reto:

Invitar a los estudiantes a practicar un juego en casa donde usen correr y saltar con familiares o amigos.

Sesión 3: Habilidades motrices en acción: juegos y coordinación avanzada

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a usar todo lo que hemos aprendido para jugar juntos y movernos aún mejor en equipo."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Qué movimientos recuerdan y cómo los usaron en los juegos anteriores?"
- **Estudiantes:** Comparten ideas y movimientos en círculo.

Motivación y enganche:

Docente: "Vamos a jugar un juego que combina correr, saltar y lanzar para que todos participen y se diviertan."

Contextualización:

Docente: "Estos movimientos nos ayudan a estar activos y saludables mientras jugamos con amigos."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: "El juego de la bandera motriz"

- **Objetivo:** Aplicar habilidades motrices básicas en un juego de equipo que requiere correr, atrapar y lanzar.
- **Instrucciones:**

- Dividir en dos equipos con chalecos de colores.
- Cada equipo tiene una "bandera" (un pañuelo) que deben proteger y tratar de tomar la del equipo contrario.
- Para avanzar, deben pasar una pelota entre sus miembros usando lanzamientos y atrapés.
- Si un jugador es tocado mientras tiene la pelota, debe regresar a su zona.
- **Organización:** Dos equipos grandes, juego de 10-15 minutos por ronda.
- **Producto:** Participación activa, uso combinado de habilidades motrices y trabajo en equipo.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Supervisar seguridad, animar juego justo, reforzar colaboración y técnica.

Actividad 2: "Desafío de saltos coordinados"

- **Objetivo:** Mejorar salto y coordinación grupal.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, realizar secuencias de saltos al mismo tiempo (por ejemplo, saltar con ambos pies, luego con un pie, luego saltos cortos).
 - Intentar mantener el ritmo y la sincronía para ganar puntos.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes)
- **Producto:** Coordinación grupal y control corporal.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Observar sincronización, dar sugerencias para mejorar ritmo y técnica.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados: Proponer secuencias más complejas o crear nuevas secuencias para el grupo.
- Estudiantes con dificultades: Practicar saltos básicos con apoyo individualizado y pausas frecuentes.

Transición:

Docente: "Excelente trabajo, en la próxima sesión haremos una competencia amistosa para mostrar todo lo que aprendimos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: "¿Qué habilidades usaron en el juego de la bandera? ¿Cómo les ayudó trabajar en equipo?"

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué movimiento te salió mejor hoy?"

- "¿Qué aprendiste de tus compañeros?"
- "¿Qué te gustaría mejorar para la competencia final?"

Retroalimentación:

Docente: Destaca ejemplos de trabajo en equipo y mejora técnica observados.

Transferencia:

Docente: "Pueden practicar estos juegos con amigos y familiares para divertirse y mantenerse activos."

Tarea o reto:

Invitar a los estudiantes a contar a alguien cómo jugaron el juego de la bandera y demostrar un salto coordinado.

Sesión 4: Competencia Amistosa y Reflexión Final sobre Habilidades Motrices

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy pondremos a prueba todo lo que aprendimos en una competencia divertida para celebrar nuestro aprendizaje."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Quién recuerda las habilidades que vamos a usar hoy?"
- **Estudiantes:** Responden y hacen movimientos rápidos para recordar.

Motivación y enganche:

Docente: "¡Vamos a mostrar lo que sabemos y divertirnos mucho juntos!"

Contextualización:

Docente: "Competir es una forma de aprender y crecer, siempre respetando a los demás."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: "Competencia de habilidades motrices"

- **Objetivo:** Demostrar las habilidades motrices básicas con técnica y trabajo en equipo.
- **Instrucciones:**
 - Organizar equipos de 4 estudiantes.

- Realizar un circuito con estaciones: correr con relevo, saltar cuerda, lanzar y atrapar pelotas, y un juego de equilibrio grupal.
- El equipo que complete el circuito con mejor técnica y colaboración gana.

- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes)
- **Producto:** Ejecución de habilidades y cooperación grupal.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Evaluar técnica, cooperación y seguridad; animar a todos y resolver dudas.

Actividad 2: "Reflexión y reconocimiento"

- **Objetivo:** Reflexionar sobre el aprendizaje y reconocer esfuerzos propios y del grupo.
- **Instrucciones:**
 - En círculo, cada estudiante comparte una cosa que aprendió y algo que le gustó del trabajo en equipo.
 - El docente entrega reconocimientos simbólicos por participación y colaboración.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Reflexión oral y reconocimiento grupal.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Facilitar la reflexión, escuchar y destacar logros individuales y grupales.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: "Hoy demostramos todo lo que aprendimos y aprendimos a trabajar juntos para movernos mejor."

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué habilidad te salió mejor en la competencia?"
- "¿Cómo te sentiste trabajando en equipo?"
- "¿Qué consejo darías a un amigo para mejorar estas habilidades?"

Retroalimentación:

Docente: Felicita a todos por su esfuerzo y señala mejoras observadas desde la primera sesión.

Transferencia:

Docente: "Sigan practicando estas habilidades en casa, en el parque o con sus amigos, porque moverse es divertido y saludable."

Tarea o reto:

Invitar a los estudiantes a crear un juego nuevo en casa que combine correr, saltar y lanzar, y contarlo en la siguiente clase o en casa.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica (inicio de la primera sesión), formativa (durante las actividades de desarrollo en cada sesión) y sumativa (en la competencia y reflexión final de la cuarta sesión).

Criterios de evaluación:

- Ejecutar correctamente las habilidades motrices básicas (correr, saltar, lanzar, atrapar) en las actividades prácticas (objetivo 1).
- Demostrar colaboración y trabajo en equipo durante las actividades grupales (objetivo 2).
- Mostrar mejora en coordinación y control corporal a lo largo del plan (objetivo 3).
- Participar activamente en reflexiones y autoevaluaciones (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante actividades prácticas.
- Rúbrica sencilla para evaluar colaboración y trabajo en equipo.
- Registro anecdótico del docente sobre participación y reflexión.
- Autoevaluación y coevaluación guiada con preguntas específicas en las reflexiones.

Evidencias de aprendizaje:

- Registro de participación y desempeño en circuitos y juegos.
- Respuestas y aportaciones en las reflexiones grupales.
- Diseños de nuevas estaciones o juegos creados por estudiantes.
- Demostración de habilidades motrices en la competencia final.