

¡Muévete y Aprende! Descubriendo Capacidades, Habilidades y Destrezas Motrices

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria (6-11 años) exploren y comprendan las capacidades, habilidades y destrezas motrices a través de actividades lúdicas y colaborativas. A través de un proyecto basado en el movimiento, los niños desarrollarán su coordinación, equilibrio, fuerza y agilidad, comprendiendo cómo estas cualidades son importantes para su desempeño en actividades deportivas y en su vida diaria.

El propósito es que reconozcan y valoren su cuerpo como una herramienta para descubrir el mundo, mejorar su salud y disfrutar del juego y el deporte. Este aprendizaje es relevante porque les permitirá mejorar su bienestar físico, trabajar en equipo y afrontar retos de manera creativa y autónoma, fortaleciendo su autoconfianza y su gusto por la actividad física.

Las actividades están diseñadas para conectar con sus intereses y experiencias cotidianas, promoviendo un aprendizaje activo y significativo que les ayudará a identificar sus fortalezas motrices y a plantear objetivos personales de mejora.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y diferenciar capacidades, habilidades y destrezas motrices a través de la práctica física.
- Desarrollar habilidades motrices básicas como correr, saltar y lanzar mediante actividades colaborativas.
- Crear un producto grupal que refleje el aprendizaje sobre capacidades y destrezas motrices.
- Evaluar su propio desempeño y el de sus compañeros, fomentando la autoevaluación y la coevaluación.
- Aplicar las habilidades motrices aprendidas en situaciones cotidianas y deportivas.

Recursos Necesarios

- Conos o marcadores (10 unidades)
- Pelotas blandas (3 unidades)
- Cuerdas para saltar (3 unidades)
- Listas de cotejo impresas para autoevaluación y coevaluación (copias para todos)
- Cartulinas y colores para el diseño del producto final (1 por grupo)
- Silbato
- Reproductor de música y playlist con canciones infantiles para motivar el movimiento
- Espacio amplio seguro para actividades físicas (patio o gimnasio)

Requisitos Previos

- Haber participado en actividades físicas básicas como correr y saltar.
- Conocimiento previo sobre la importancia del cuidado del cuerpo y la actividad física.
- Experiencias previas de trabajo en equipo en juegos o actividades escolares.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo nuestras capacidades motrices

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Presentar el tema de capacidades motrices y motivar a los estudiantes para que se interesen en entender cómo usan su cuerpo para moverse y aprender.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Quién puede mostrarme cómo corre rápido? Y ahora, ¿quién puede saltar bien alto?"
- **Estudiantes:** Responden con demostraciones cortas de correr y saltar en el lugar asignado.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un dato curioso: "¿Sabían que todos tenemos habilidades motrices que nos ayudan a hacer cosas increíbles, como saltar, lanzar o bailar? Hoy vamos a descubrir cuáles tenemos y cómo mejorarlas."
- **Estudiantes:** Escuchan atentos y expresan entusiasmo.

Contextualización:

- **Docente:** "Estas habilidades nos ayudan a jugar con amigos, hacer deportes y ser más fuertes para las actividades de la vida diaria. ¿A quién le gusta jugar en el recreo o practicar algún deporte?"
- **Estudiantes:** Comparten ejemplos de juegos y deportes que practican.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Introducción al concepto de capacidades motrices a través de una actividad lúdica que permite explorar diferentes movimientos.

Actividad 1: Circuito de movimientos básicos

- **Objetivo:** Identificar y practicar capacidades motrices básicas (correr, saltar, lanzar).
- **Instrucciones:**
 - El docente organiza un circuito con estaciones: correr entre conos, saltar la cuerda y lanzar pelotas a un blanco.
 - En grupos de 4, los estudiantes rotan por cada estación realizando la actividad con énfasis en la técnica y el disfrute.
 - El docente guía con frases motivadoras: "¡Muy bien! Ahora intenta saltar un poquito más alto", "¿Puedes lanzar la pelota un poco más lejos?"
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes
- **Producto:** Participación activa y registro oral de sensaciones personales sobre qué movimiento les fue más fácil o difícil.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Observa técnica, fomenta la participación, hace preguntas guía como "¿Qué movimiento te pareció más divertido? ¿Por qué?"

Actividad 2: Charla grupal para definir capacidades, habilidades y destrezas

- **Objetivo:** Diferenciar entre capacidades, habilidades y destrezas motrices
- **Instrucciones:**
 - Después del circuito, el docente explica con ejemplos sencillos qué es una capacidad (fuerza, equilibrio), una habilidad (correr, saltar) y una destreza (habilidad para lanzar con precisión).
 - En grupos, los estudiantes discuten y escriben en una cartulina ejemplos que ellos hayan practicado o conocen.
 - Se hace una puesta en común con exposiciones breves de cada grupo.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Cartulina con ejemplos de capacidades, habilidades y destrezas motrices
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la explicación, guía la discusión, fomenta la participación equitativa y clarifica dudas.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Pueden crear un dibujo o pequeña historia sobre una habilidad motriz favorita.
- Para quienes necesitan apoyo: Trabajar en pareja con un compañero más avanzado y recibir explicaciones adicionales del docente.

Transición:

El docente conecta la actividad del día con la próxima sesión: "Mañana usaremos todo lo que aprendimos para diseñar un juego que nos ayude a practicar estas habilidades. ¿Les gusta la idea?"

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** "Vamos a compartir en voz alta 3 cosas que aprendimos hoy sobre nuestro cuerpo y el movimiento."
- **Estudiantes:** Comparten sus ideas breves.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Cuál fue la actividad que más te gustó y por qué?"
- "¿Qué capacidad motriz crees que debes practicar más?"
- "¿Cómo crees que estas habilidades te ayudan en tu día a día?"

Retroalimentación:

El docente ofrece comentarios positivos y específicos a cada grupo destacando esfuerzo y participación.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a observar durante el día qué movimientos hacen que impliquen las capacidades motrices aprendidas.

Tarea o reto:

Invitar a practicar al menos una habilidad motriz en casa y contar qué tal les fue en la próxima sesión.

Sesión 2: Diseñando nuestro juego motriz

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar lo aprendido y preparar a los estudiantes para crear un juego que integre capacidades y destrezas motrices.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Qué capacidades y habilidades recordamos de la sesión pasada? ¿Quién practicó la tarea en casa?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta imágenes de juegos motrices divertidos y pregunta: "¿Les gustaría inventar uno propio para jugar con sus amigos?"
- **Estudiantes:** Expresan entusiasmo y participan con ideas.

Contextualización:

- **Docente:** "Hoy vamos a trabajar en equipo para crear un juego que ayude a otros niños a mejorar sus capacidades motrices."
- **Estudiantes:** Se preparan mentalmente para la tarea creativa.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Introducción a la planificación de un juego motriz con reglas claras y objetivos.

Actividad 1: Planificación grupal del juego motriz

- **Objetivo:** Crear un juego que incluya capacidades y habilidades motrices vistas.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los estudiantes en grupos de 4.
 - Cada grupo recibe una cartulina para diseñar su juego: nombre, reglas, habilidades que se practican, materiales necesarios.
 - El docente guía con preguntas: "¿Qué movimientos deben hacer? ¿Cómo ganan? ¿Qué capacidades se necesitan?"
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes
- **Producto:** Cartulina con el diseño del juego
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, ayuda a clarificar ideas, estimula la creatividad y asegura que se incluyan capacidades motrices.

Actividad 2: Presentación inicial del juego

- **Objetivo:** Comunicar el diseño y reglas del juego al grupo
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta en 3 minutos su juego.
 - Los demás escuchan y hacen preguntas o sugerencias.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Explicación oral y retroalimentación recibida
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Modera, fomenta el respeto y la escucha activa, anota ideas para mejorar.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden ayudar a otros grupos a mejorar reglas o agregar desafíos motrices.
- Quienes necesiten apoyo reciben ayuda para expresar sus ideas y se les asigna un rol específico dentro del grupo.

Transición:

El docente explica: "En la próxima sesión practicaremos estos juegos para ver cómo funcionan y hacer ajustes."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** "¿Qué fue lo más divertido al crear su juego? ¿Qué habilidades motrices usan en él?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Cómo ayudaron tus compañeros a mejorar el juego?"
- "¿Qué capacidad motriz te gustaría practicar más jugando?"

Retroalimentación:

El docente felicita la creatividad y esfuerzo, resaltando el trabajo colaborativo.

Transferencia:

Se invita a pensar en cómo podrían jugar este juego en el recreo o en casa con la familia.

Tarea o reto:

Practicar en casa o en el recreo algún movimiento que incluya en su juego y estar listos para probarlo juntos.

Sesión 3: Probando y mejorando nuestros juegos motrices

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar a los estudiantes para probar sus juegos motrices y reflexionar sobre su funcionamiento.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Qué movimientos vamos a practicar hoy? ¿Qué aprendimos sobre juegos y habilidades?"
- **Estudiantes:** Responden y recuerdan las reglas de sus juegos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "Hoy vamos a divertirnos mucho jugando los juegos que ustedes inventaron y mejorarlos juntos."
- **Estudiantes:** Se muestran emocionados y listos para la actividad física.

Contextualización:

- **Docente:** "Jugar es una forma fantástica de aprender, y hoy será nuestra mejor clase de educación física."
- **Estudiantes:** Se preparan para participar activamente.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Aplicar y evaluar los juegos diseñados para mejorar habilidades motrices y colaboración.

Actividad 1: Ejecución de juegos motrices

- **Objetivo:** Practicar habilidades y destrezas motrices a través de los juegos diseñados.
- **Instrucciones:**
 - Los grupos rotan para jugar los juegos de los demás durante 6-7 minutos cada uno.
 - El docente marca tiempos y asegura que todos participen.
 - Se recuerda respetar reglas y apoyar a los compañeros.
- **Organización:** Grupos de 4, rotación en plenaria
- **Producto:** Participación activa y registro mental de fortalezas y oportunidades de mejora en cada juego.
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol del docente:** Observa dinámica, toma notas sobre participación, hace preguntas como "¿Cuál juego les pareció más divertido? ¿Qué movimiento fue más difícil?"

Actividad 2: Retroalimentación y mejora del juego

- **Objetivo:** Evaluar y proponer mejoras a los juegos para potenciar capacidades motrices.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo discute lo que funcionó y lo que se puede mejorar en su juego basado en la experiencia jugada.
 - Modifican su cartulina agregando nuevas reglas o ajustes.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Cartulina actualizada con las mejoras
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la reflexión, guía preguntas: "¿Qué cambios harán para que el juego sea más divertido y ayude a movernos mejor?"

Diferenciación:

- Quienes terminan antes pueden ayudar a otros grupos o crear una presentación breve para la última sesión.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo para expresar ideas y se les asignan tareas concretas dentro del grupo.

Transición:

El docente anticipa: "En la próxima sesión compartiremos nuestros juegos finales con toda la clase y reflexionaremos sobre lo que aprendimos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** "¿Qué aprendimos hoy al jugar y mejorar nuestros juegos?"
- **Estudiantes:** Expresan aprendizajes y sentimientos.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué habilidad motriz sentiste que practicaste mejor?"
- "¿Cómo ayudaste a tu equipo a mejorar el juego?"

Retroalimentación:

El docente resalta el esfuerzo, la colaboración y el aprendizaje adquirido.

Transferencia:

Invita a pensar en cómo pueden usar estos juegos para mantenerse activos fuera de clase.

Tarea o reto:

Invitar a enseñar el juego a un familiar o amigo y contar la experiencia en la próxima sesión.

Sesión 4: Compartiendo y reflexionando sobre nuestras destrezas motrices

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar la presentación final y reflexionar sobre el aprendizaje adquirido en las sesiones anteriores.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Quién nos puede contar cómo fue enseñar su juego a alguien fuera de la escuela?"
- **Estudiantes:** Comparten experiencias breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "Hoy vamos a celebrar todo lo que aprendimos mostrando nuestros juegos a toda la clase."
- **Estudiantes:** Se preparan y organizan con entusiasmo.

Contextualización:

- **Docente:** "Compartir lo que aprendemos es importante para que todos podamos disfrutar y seguir mejorando."
- **Estudiantes:** Se disponen para la actividad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Socialización de los juegos motrices y valoración del aprendizaje individual y grupal.

Actividad 1: Presentación final de juegos motrices

- **Objetivo:** Mostrar y explicar el juego creado y sus beneficios motrices.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta su juego con explicación y demostración práctica.
 - Los demás participan y evalúan con listas de cotejo simples sobre elementos como claridad, creatividad, uso de habilidades motrices y diversión.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Presentación grupal y listas de cotejo completadas por compañeros
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol del docente:** Modera, brinda retroalimentación y motiva la apreciación positiva.

Actividad 2: Autoevaluación y coevaluación

- **Objetivo:** Reflexionar sobre el propio aprendizaje y el de los compañeros.
- **Instrucciones:**
 - Los estudiantes completan una lista de cotejo sencilla para evaluar su participación y la de su grupo.
 - El docente guía con preguntas: "¿Qué aprendí? ¿Qué puedo mejorar?"
- **Organización:** Individual y en grupo
- **Producto:** Listas de cotejo completadas y reflexión oral
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Acompaña el proceso, ofrece apoyo y reconoce logros.

Diferenciación:

- Los estudiantes con mayor habilidad pueden ayudar a sus compañeros a completar la autoevaluación y ofrecer retroalimentación.
- Quienes necesitan apoyo reciben ayuda del docente para expresar sus reflexiones.

Transición:

El docente concluye: "Este es solo el inicio para seguir moviéndonos y mejorando siempre. Recuerden que cada día podemos descubrir algo nuevo sobre nuestro cuerpo y nuestras habilidades."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** "Para terminar, cada uno dirá una capacidad o habilidad motriz que descubrió o mejoró."
- **Estudiantes:** Comparten en voz alta.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué habilidad motriz me gusta más practicar y por qué?"
- "¿Cómo puedo seguir mejorando fuera de la escuela?"
- "¿Qué aprendí trabajando con mi grupo?"

Retroalimentación:

El docente ofrece elogios individuales y grupales, destacando la importancia del esfuerzo y la colaboración.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a continuar practicando y compartiendo sus juegos y habilidades con familia y amigos.

Tarea o reto:

Invitar a inventar una nueva regla o movimiento para su juego y traerla para compartir en futuras clases.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1, durante la activación de conocimientos previos mediante preguntas y demostraciones.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones en las actividades prácticas, presentaciones, autoevaluación y coevaluación.
- **Sumativa:** Sesión 4, mediante la presentación final del juego y la lista de cotejo de evaluación grupal e individual.

Criterios de evaluación:

- Identifica y diferencia correctamente capacidades, habilidades y destrezas motrices. (Objetivo 1)
- Participa activamente en actividades motrices básicas demostrando progreso. (Objetivo 2)
- Colabora en grupo para diseñar y presentar un juego motriz coherente y creativo. (Objetivo 3)
- Realiza autoevaluación y coevaluación reflexionando sobre su aprendizaje y desempeño. (Objetivo 4)
- Aplica habilidades motrices en la creación y práctica de juegos que se relacionan con su vida diaria. (Objetivo 5)

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar habilidades motrices y participación en actividades.
- Rúbrica simple para evaluar el proyecto de juego motriz (creatividad, claridad de reglas, inclusión de habilidades).
- Observación directa durante actividades y presentaciones.
- Autoevaluación y coevaluación mediante listas de cotejo impresas.
- Portafolio con cartulinas y registros de actividades grupales.

Evidencias de aprendizaje:

- Demostraciones físicas durante el circuito y juegos.
- Cartulinas con definiciones y ejemplos de capacidades, habilidades y destrezas motrices.
- Diseño y presentación del juego motriz grupal.
- Listas de cotejo completadas en autoevaluación y coevaluación.
- Participación activa y reflexiva en discusiones y presentaciones.