

Exploración de movimientos del cuerpo

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Curso de Educación Física orientado a estudiantes de 5 a 6 años. El objetivo central es desarrollar habilidades motoras básicas (caminar, correr y saltar) a través de actividades lúdicas, seguras y contextualizadas en un entorno de juego. La unidad se organiza en cuatro actividades que combinan observación, imitación, circuitos simples y movimiento acompañado de música, favoreciendo la atención, el vocabulario de movimientos y la relación entre gesto y nombre.

- **Actividad 1: Observación guiada de movimientos** - Descripción: El docente muestra secuencias de caminar, correr y saltar y los niños las observan para luego nombrarlas. Puntos clave: atención, vocabulario de movimientos y correspondencia entre gesto y nombre. Aprendizajes: identificar al menos un movimiento y practicar su nombramiento.
- **Actividad 2: Sigue al líder** - Descripción: En un circuito corto, el líder realiza caminatas, luego cambia a correr y finalmente a saltar; los demás lo siguen y repiten el movimiento. Puntos clave: secuenciación, escucha y cooperación. Aprendizajes: imitar y nombrar cada movimiento en contexto de juego.
- **Actividad 3: Circuito de movimientos** - Descripción: Estaciones simples para caminar (línea recta), correr (distancia corta) y saltar (aros o líneas). Puntos clave: control del cuerpo, seguridad y ritmo. Aprendizajes: practicar tres movimientos básicos con conciencia corporal.
- **Actividad 4: Canción con movimiento** - Descripción: Canción simple que invita a caminar, correr y saltar al ritmo de la música. Puntos clave: ritmo, coordinación y disfrute. Aprendizajes: asociar palabras con acciones y mantener atención al tempo.

Objetivo:

La evaluación será formativa y se apoyará en la observación directa durante las actividades. Se evaluarán los siguientes criterios:

- Identificación y nombramiento de los movimientos caminar, correr y saltar en demostraciones o ejercicios de juego.
- Participación activa y uso seguro del cuerpo durante las actividades (coordinación básica, equilibrio y aterrizaje adecuado).
- Capacidad de seguir instrucciones simples y de comunicar, de forma verbal o gestual, cuál movimiento se está realizando.

Instrumentos de evaluación: lista de cotejo de movimientos, registro de observación del docente y portafolio de evidencias (fotos o dibujos) de cada niño durante las actividades.

Duración: 3 semanas. Distribución sugerida: Semana 1 (caminar y observación), Semana 2 (correr y saltar), Semana 3 (revisión, consolidación y evaluación). Cada semana incluye prácticas cortas, juegos y una actividad de cierre para reforzar el aprendizaje.

Competencias

- Desarrollar habilidades motoras básicas (caminar, correr y saltar) con control, equilibrio y seguridad. - Incrementar la coordinación motriz general y el ritmo a través de actividades lúdicas y estructuradas. - Potenciar la atención, la memoria de movimientos y el vocabulario específico de acciones. - Fomentar la capacidad para seguir instrucciones y colaborar en dinámicas de grupo. - Mejorar la comunicación verbal y gestual para identificar y describir movimientos. - Promover la participación activa y la responsabilidad corporal en contextos de juego seguro. - Desarrollar hábitos de salud, bienestar y seguridad física durante la práctica deportiva. - Favorecer la adaptación, la toma de decisiones simples y la resolución de problemas en situaciones lúdicas.

Requerimientos

- Espacio seguro y despejado para moverse, con suelo adecuado y señalización básica. - Materiales: aros, cintas, líneas en el suelo, equipo de música y reproductor. - Ropa cómoda y calzado adecuado para movilidad y seguridad. - Supervisión y acompañamiento de docentes durante las actividades. - Herramientas de evaluación: lista de cotejo de movimientos, registro de observación y portafolio de evidencias (fotos o dibujos). - Calendario de 3 semanas con distribución por semanas (caminar y observación, luego correr y saltar, final con revisión y evaluación). - Compromiso de participación y seguridad de los estudiantes, y consentimiento de padres o responsables cuando corresponda.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad: Exploración de movimientos del cuerpo

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y nombrar los movimientos básicos caminar, correr y saltar cuando se presenten en demostraciones o juegos.
- Identificar características simples de cada movimiento (qué partes del cuerpo se utilizan, la dirección y la velocidad) y expresarlas con palabras sencillas.
- Participar de forma segura y cooperativa en actividades de movimiento, mostrando voluntad de practicar caminar, correr y saltar.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Caminar — Desplazamiento básico y control del cuerpo al andar, manteniendo equilibrio y dirección.

1. Observación de la postura y movimientos al caminar.
2. Práctica de caminar en línea recta y con cambios de ritmo.
3. Juego corto: seguir al líder caminando en una ruta segura.