

Juegos y ejercicios divertidos para moverse

Educación Física | Recreación

Descripción del Curso

Este curso de Recreación está diseñado para estudiantes de 9 a 10 años y aborda la autoevaluación como herramienta central para mejorar la participación y el esfuerzo en movimientos. En la Unidad 2, se propone que las niñas y niños aprendan a autoevaluar su participación y esfuerzo al finalizar cada actividad mediante una lista de verificación sencilla. Se identificarán al menos dos áreas de mejora y se propondrán acciones para mejorar en las próximas sesiones.

Objetivo de la Unidad 2: Autoevaluar su participación y esfuerzo al finalizar cada actividad mediante una lista de verificación sencilla, identificando al menos dos áreas de mejora.

Específicos: completar la lista de verificación al final de cada actividad, reflexionar sobre su participación y esfuerzo; identificar al menos dos áreas de mejora en su desempeño o actitud durante la actividad; proponer acciones concretas para mejorar en las áreas identificadas; compartir, de forma respetuosa, las conclusiones y planes de mejora con el grupo o la persona acompañante.

La unidad busca fomentar la autorregulación, la responsabilidad personal y habilidades sociales a través de prácticas breves de reflexión, establecimiento de metas y comunicación asertiva. Al final de cada sesión, el alumnado no solo evalúa su desempeño físico, sino también su actitud, esfuerzo sostenido y cooperación con sus pares, promoviendo un aprendizaje activo y participativo que se aplica tanto en el movimiento como en la convivencia grupal.

Competencias

- Participa de manera reflexiva y autogestionada en las actividades de movimiento, identificando aspectos de su desempeño y su actitud durante la sesión.
- Aplica una lista de verificación para autoevaluarse y propone mejoras realistas y alcanzables para las siguientes actividades.
- Comunica de forma respetuosa y clara sus conclusiones y planes de mejora al grupo o a la persona acompañante.
- Demuestra autonomía y responsabilidad al asumir acciones concretas para mejorar su participación y esfuerzo.
- Colabora con sus compañeros para fomentar un ambiente de aprendizaje seguro y positivo durante las actividades físicas.

Requerimientos

- Listas de verificación simples para cada actividad de la unidad, accesibles al finalizar la sesión.
- Materiales básicos: cuaderno o cuaderno de notas, lápiz, y hojas o tarjetas para registrar ideas de mejora.
- Espacio propicio para la reflexión individual y para compartir conclusiones en un formato grupal respetuoso.

- Guía o acompañante (docente o monitor) que facilite el proceso de autoevaluación y retroalimentación constructiva.
- Criterios de evaluación claros: identificar al menos dos áreas de mejora y proponer acciones concretas para las próximas sesiones.
- Normas de convivencia y seguridad para asegurar un ambiente inclusivo y considerado durante las actividades.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Juegos y ejercicios divertidos para moverse

Objetivos de Aprendizaje

- Participar de forma activa en al menos 4 juegos o ejercicios por sesión.
- Seguir las normas de seguridad y convivencia durante las actividades.
- Fomentar la cooperación, el juego limpio y el respeto entre compañeros durante las actividades físicas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Calentamiento dinámico y movilidad** - Descripción corta.
 1. Objetivo: preparar el cuerpo para moverse de forma segura y agradable.
2. **Tema 2: Juegos cortos de coordinación y agilidad** - Descripción corta.
 1. Objetivo: mejorar rapidez, equilibrio y orientación espacial mediante juegos simples.
3. **Tema 3: Juego cooperativo y normas de convivencia** - Descripción corta.
 1. Objetivo: aprender a respetar turnos, comunicarse y colaborar con el grupo.

Actividades

• Actividad: Circuito de movilidad

Breve descripción: Un circuito con 4 estaciones de movimiento (correr suave, saltos en el sitio, equilibrio sobre una línea, gateo). Duración breve en cada estación. Puntos clave: espacio seguro, calzado adecuado, atención a compañeros y a las normas de circulación en el área de juego. Principales aprendizajes: coordinación básica, control corporal y respeto de turnos.

• Actividad: Carrera de relevos en parejas

Breve descripción: Parejas realizan relevos cortos aumentando la velocidad con apoyo mutuo. Puntos clave: comunicación entre participantes, seguridad al correr y entregar el testigo. Principales aprendizajes: cooperación, comunicación verbal y escucha activa.

• Actividad: Juego de la “Estrella móvil”

Breve descripción: Cada participante realiza movimientos de desplazamiento para alcanzar una meta sin chocar con los demás. Puntos clave: control de impulsos, espacio personal y normas de seguridad. Principales aprendizajes: atención, planificación de movimientos y convivencia.

- **Actividad: Zapatos de colores (movimiento dirigido)**

Breve descripción: Se señalan colores en el suelo; los niños deben moverse hacia el color indicado por el profesor.

Puntos clave: escucha de instrucciones, rapidez y precisión. Principales aprendizajes: atención a instrucciones, coordinación y velocidad de reacción.

- **Actividad: Juego de equilibrio en equipo**

Breve descripción: Grupos de 3–4 personas deben mantener una balanza simple entre todos sin perder el equilibrio.

Puntos clave: cooperación, comunicación y seguridad en el manejo del propio cuerpo y del de los demás. Principales aprendizajes: cooperación, apoyo entre compañeros y manejo de la presión del grupo.

- **Actividad: Refuerzo final de estiramientos dinámicos**

Breve descripción: Estiramientos dinámicos suaves para finalizar la sesión. Puntos clave: cuidado de músculos, respiración y relajación. Principales aprendizajes: autocuidado y repetición de hábitos saludables.

Evaluación

La evaluación se realizará a partir de la observación del docente y de la propia autoevaluación del niño/a al final de cada actividad. Se evalúan dos componentes:

- Participación y seguridad: grado de involucramiento en al menos 4 juegos por sesión y cumplimiento de normas de seguridad y convivencia.
- Convivencia y cooperación: actitud de apoyo a compañeros, respeto a turnos y normas durante las actividades.

Instrumentos de evaluación: listas de verificación de participación y conducta, observaciones del docente y registro de incidencias. Criterios simples: Sí/No para cada juego y conducta segura, con comentarios breves para las áreas de mejora.

Unidad 2: Unidad 2: Autoevaluación de participación y esfuerzo en movimientos

Objetivos de Aprendizaje

- Completar la lista de verificación al final de cada actividad, reflexionando sobre su participación y esfuerzo.
- Identificar al menos dos áreas de mejora en su desempeño o actitud durante la actividad.
- Proponer acciones concretas para mejorar en las áreas identificadas.
- Compartir, de forma respetuosa, las conclusiones y planes de mejora con el grupo o la persona acompañante.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Autoconciencia de la participación - Descripción corta.

1. Objetivo: reconocer cuánto participa y qué puede mejorar en cada actividad.

2. Tema 2: Uso de la lista de verificación - Descripción corta.

1. Objetivo: aprender a completar la lista de verificación y a interpretar resultados.

3. Tema 3: Plan de mejora personal - Descripción corta.

1. Objetivo: convertir las conclusiones de la autoevaluación en acciones concretas y sostenibles.

Actividades

- **Actividad: Autoevaluación post-actividad (verificación rápida)**

Breve descripción: Tras cada juego, cada niño/a rellena una breve lista de verificación de su participación y esfuerzo. Puntos clave: honestidad, claridad en la autoevaluación, identificación de dos mejoras mínimas.

Principales aprendizajes: autoconsciencia, responsabilidad personal y lenguaje de autocrítica constructiva.

- **Actividad: Diario de participación**

Breve descripción: Durante una semana, los alumnos registran en un cuaderno de aula su participación en cada sesión. Puntos clave: consistencia, ejemplos concretos de mejora. Principales aprendizajes: hábitos de reflexión y seguimiento del progreso.

- **Actividad: Reto de mejora personal**

Breve descripción: Proponer una acción concreta para mejorar una de las áreas identificadas en la autoevaluación.

Puntos clave: mensurabilidad y plazos realistas. Principales aprendizajes: establecimiento de metas y responsabilidad de acción.

- **Actividad: Intercambio de retroalimentación**

Breve descripción: En parejas, comparten una área de mejora y proponen ideas para apoyar al otro. Puntos clave: escucha activa, feedback respetuoso. Principales aprendizajes: cooperación y comunicación asertiva.

- **Actividad: Revisión de metas al final de cada semana**

Breve descripción: En grupo, revisar avances y ajustar planes de mejora. Puntos clave: revisión de metas, ajuste de estrategias. Principales aprendizajes: aprendizaje adaptativo y responsabilidad compartida.

- **Actividad: Presentación breve de progreso**

Breve descripción: Cada niño/a comparte una mejora y un plan para la próxima sesión. Puntos clave: claridad en la exposición, apoyo positivo entre pares. Principales aprendizajes: comunicación oral y autoafirmación positiva.

Evaluación

La evaluación se centra en la capacidad de autoevaluación y en la identificación de mejoras. Se evaluarán los siguientes aspectos:

- Completitud de la lista de verificación al finalizar cada actividad (sí/no y breve comentario).
- Identificación de al menos dos áreas de mejora por actividad o sesión.
- Propuesta de acciones concretas para mejorar esas áreas, con un plan de implementación en las sesiones siguientes.
- Participación en el intercambio de retroalimentación de forma respetuosa y constructiva.