

¡Muévete y Descubre!: Explorando las Posibilidades del Movimiento

Educación Física | Aprendizaje Basado en Indagación

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que niños y niñas de preescolar (3-5 años) exploren diversas formas de movimiento de manera divertida y significativa. A través de actividades lúdicas y dinámicas, los estudiantes formularán preguntas, experimentarán con su cuerpo y descubrirán distintas maneras de desplazarse, saltar, girar y equilibrarse. Este aprendizaje es fundamental para el desarrollo de la motricidad gruesa, la coordinación y la conciencia corporal, habilidades esenciales para su crecimiento integral.

Además, el plan conecta con su vida diaria al motivarlos a identificar movimientos que realizan cotidianamente, como correr para alcanzar un juguete o saltar para alcanzar algo alto. La metodología basada en la indagación promueve que los niños sean protagonistas de su aprendizaje, estimulando su curiosidad natural y capacidad de exploración.

Al finalizar las sesiones, los niños habrán descubierto múltiples posibilidades de movimiento, mejorando su confianza corporal y preparándose para actividades físicas futuras.

Objetivos de Aprendizaje

- Explorar y experimentar diferentes formas de movimiento corporal, como caminar, correr, saltar y girar.
- Formular preguntas y expresar observaciones sobre los movimientos realizados durante las actividades.
- Desarrollar habilidades motrices básicas a través del juego y la exploración activa.
- Identificar y comunicar sensaciones corporales relacionadas con los movimientos.
- Participar colaborativamente en actividades grupales fomentando el respeto y la cooperación.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio y seguro para moverse libremente (patio, salón amplio).
- Conos o marcadores de colores (6 unidades).
- Colchonetas suaves (3 unidades).
- Pelotas blandas pequeñas (4 unidades).
- Carteles con imágenes de diferentes movimientos (caminar, correr, saltar, girar, equilibrar).
- Reproductor de música y playlist con canciones infantiles animadas.
- Tarjetas con preguntas sencillas ilustradas para indagar.
- Ropa cómoda para los niños y niñas.

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de desplazamiento adquiridas (caminar y correr).
- Capacidad para seguir instrucciones simples de manera grupal.
- Experiencias previas con juegos de movimiento libre y manipulación de objetos.

Actividades

Sesión 1: ¡Descubrimos cómo se mueve nuestro cuerpo!

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conocer y reconocer diferentes movimientos básicos que nuestro cuerpo puede realizar para comenzar a explorar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Saluda y dice: "¿Quién puede mostrarme cómo camina? ¿Y cómo corre?"
- **Estudiantes:** Imitan caminar y correr por el salón o patio.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta una pelota y pregunta: "¿Qué movimientos creen que podemos hacer con nuestro cuerpo para alcanzar la pelota si está lejos?"
- **Estudiantes:** Responden y prueban movimientos variados.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que hoy exploraremos muchas formas divertidas de mover nuestro cuerpo para descubrir todo lo que podemos hacer.
- **Estudiantes:** Escuchan atentos y se preparan para jugar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se invita a los niños a descubrir movimientos mediante la exploración libre guiada y preguntas que despierten su curiosidad.

Actividad 1: "Exploradores de movimiento"

- **Objetivo:** Explorar diferentes movimientos básicos (caminar, correr, saltar, girar).
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Vamos a ser exploradores que investigan cómo se mueve su cuerpo. Les voy a mostrar tarjetas con dibujos y ustedes harán el movimiento que vean."
 - Muestra una tarjeta con "caminar".
 - Los niños imitan caminar por el espacio designado.
 - Repite con correr, saltar y girar.
- **Organización:** Grupo completo en espacio abierto.
- **Producto:** Ejecución de movimientos variados.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Observa, hace preguntas como "¿Cómo se siente cuando saltas?", "¿Puedes mostrarme cómo giras sin perder el equilibrio?".

Actividad 2: "¿Qué movimiento puedo hacer?"

- **Objetivo:** Formular preguntas y elegir movimientos para resolver retos sencillos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente pregunta:** "Si queremos llegar rápido al cono rojo, ¿qué movimiento podemos hacer?"
 - Los niños discuten y prueban correr hacia el cono.
 - Repite con retos como saltar de una colchoneta a otra, girar para alcanzar una pelota, o caminar en equilibrio sobre una línea marcada.
- **Organización:** Grupos pequeños de 3-4 niños para rotar entre estaciones.
- **Producto:** Resolución activa de retos mediante movimientos variados.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Formula preguntas guía, apoya a quienes necesitan ayuda y fomenta la cooperación.

Actividad 3: "Movimientos con música"

- **Objetivo:** Identificar sensaciones corporales y disfrutar moviéndose al ritmo.
- **Instrucciones:**
 - Reproduce música animada.
 - **Docente dice:** "Cuando la música suene rápido, vamos a correr en el lugar. Cuando suene lento, caminamos despacio. ¿Listos?"
 - Varía la velocidad y tipos de movimientos según la música.
- **Organización:** Grupo completo.
- **Producto:** Participación corporal al ritmo musical.
- **Tiempo:** 10 minutos.

- **Rol docente:** Motiva alegremente, observa niveles de participación y adapta la música si es necesario.

Diferenciación

- Para quienes terminan antes: Invitar a crear su propio movimiento y mostrarlo al grupo.
- Para quienes necesitan apoyo: Ofrecer movimientos más simples y apoyo individual o en pareja.

Transiciones

- Después de "Exploradores de movimiento", el docente invita a rotar a las estaciones de retos explicando cómo se conectan los movimientos explorados con los desafíos.
- Al finalizar los retos, se invita a todos a juntarse para la actividad musical como forma de relajación y disfrute compartido.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pide a algunos niños mostrar su movimiento favorito aprendido y dice: "¿Qué movimiento les gustó más y por qué?"
- **Estudiantes:** Responden con palabras sencillas y gestos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo se sintieron cuando corrieron o saltaron?
- ¿Qué movimiento les pareció más fácil o difícil?
- ¿Pueden pensar en cuándo usan esos movimientos en casa o en el parque?

Retroalimentación:

- **Docente:** Refuerza positivamente la participación con frases como "¡Qué bien se mueven todos! Cada movimiento nos ayuda a ser más fuertes y felices."

Transferencia:

- **Docente:** Anuncia que en la próxima sesión descubrirán nuevos movimientos para usar y jugar con sus amigos.

Tarea o reto:

- Invitar a los niños a observar en casa o en el parque qué movimientos hacen ellos o su familia y contar al grupo en la próxima sesión.

Sesión 2: Moviéndonos con formas y espacios

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar los movimientos explorados y conectar con cómo podemos movernos en diferentes espacios y formas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes de movimientos y pregunta: "¿Quién recuerda cómo saltamos o giramos?"
- **Estudiantes:** Imitan los movimientos y comentan.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Propone un juego: "Vamos a movernos siguiendo las formas que dibujé en el suelo. ¿Quieren verlas?"
- **Estudiantes:** Se emocionan y se preparan para explorar.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que hoy aprenderán a mover su cuerpo siguiendo líneas y formas para conocer mejor el espacio.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: "Siguiendo líneas y formas"

- **Objetivo:** Desarrollar el control corporal y la orientación espacial.
- **Instrucciones:**
 - Coloca líneas y formas con cinta adhesiva o conos en el suelo (curvas, zigzag, círculos).
 - **Docente:** "Vamos a caminar, saltar y correr siguiendo estas líneas y formas. ¿Quién quiere empezar?"
 - Guía a los niños a recorrer las formas usando diferentes movimientos.
- **Organización:** Grupos pequeños para rotar y evitar aglomeración.
- **Producto:** Ejecución de movimientos en trayectorias específicas.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Observa coordinación, ofrece apoyo y formula preguntas como "¿Cómo haces para no salirte de la línea?"

Actividad 2: "Exploramos el espacio con nuestro cuerpo"

- **Objetivo:** Experimentar con tamaños y direcciones de movimientos.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** "Vamos a movernos haciendo movimientos grandes, como saltos grandes, y movimientos pequeños, como pasitos pequeñitos. ¿Quién quiere mostrar primero?"
- Los niños prueban movimientos grandes y pequeños, cambiando dirección y velocidad.
- **Organización:** Individual y en parejas para imitar movimientos.
- **Producto:** Movimientos variados en tamaño y dirección.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Motiva la exploración y pregunta "¿Qué se siente cuando haces un salto grande o uno pequeño?"

Actividad 3: "Reto del equilibrio"

- **Objetivo:** Desarrollar el equilibrio y la concentración.
- **Instrucciones:**
 - Coloca colchonetas o cintas para hacer una línea recta.
 - **Docente:** "Vamos a caminar despacito, como si fuéramos equilibristas. ¿Pueden hacerlo sin caerse?"
 - Invita a los niños a experimentar con caminar de puntitas, con un pie y luego con los ojos cerrados (con apoyo).
- **Organización:** Individual y en grupos pequeños para observar y animar.
- **Producto:** Caminatas y posturas de equilibrio.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Apoya y felicita los logros, sugiere ajustes suaves para mejorar el equilibrio.

Diferenciación

- Para niños que terminan antes: Proponer que inventen una forma para recorrer con un movimiento nuevo.
- Para niños que necesitan apoyo: Ofrecer ayuda física o verbal para mantener el equilibrio y seguir líneas.

Transiciones

- Tras cada actividad, el docente invita a compartir cómo se sintieron y conecta con la siguiente actividad explicando el propósito de aprender a controlar el cuerpo en el espacio.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Realiza una ronda donde cada niño dice qué movimiento le gustó más hacer y por qué.
- **Estudiantes:** Responden con palabras y gestos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Pudieron caminar sobre las líneas sin salirse?

- ¿Qué movimiento fue más divertido: grande o pequeño?
- ¿Para qué creen que sirve el equilibrio cuando caminamos o jugamos?

Retroalimentación:

- **Docente:** Elogia los esfuerzos y la atención, destacando la importancia de conocer el espacio para movernos seguros.

Transferencia:

- **Docente:** Invita a practicar en casa caminando sobre líneas imaginarias o usando una cuerda.

Tarea o reto:

- Observar en casa o en el parque las formas que usan para caminar o correr y contar la experiencia en la próxima sesión.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la Sesión 1, mediante observación de movimientos espontáneos y respuestas a preguntas iniciales.
- **Formativa:** Durante las actividades de exploración y retos en todas las sesiones, mediante observación directa y preguntas guía.
- **Sumativa:** Al cierre de cada sesión, a través de síntesis y reflexiones orales para verificar la comprensión y participación.

Criterios de evaluación:

- Participa activamente en las actividades motrices propuestas (objetivo 1).
- Formula o responde preguntas sobre sus movimientos y sensaciones (objetivo 2).
- Demuestra mejora en el control y coordinación de movimientos básicos (objetivo 3).
- Expresa verbalmente o con gestos las sensaciones físicas relacionadas con los movimientos (objetivo 4).
- Colabora y respeta turnos durante actividades grupales (objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y ejecución motora.
- Registro anecdótico para documentar respuestas y reflexiones.
- Portafolio con evidencias gráficas o fotografías (opcional).
- Autoevaluación sencilla con apoyo visual (por ejemplo, caritas felices).

Evidencias de aprendizaje:

- Imitación y ejecución de movimientos básicos durante actividades.

- Respuestas orales a preguntas formuladas por el docente.
- Participación en retos motrices y juegos en grupo.
- Expresiones de sensaciones y preferencias sobre movimientos aprendidos.