

Jugando a Cuidar el Cuerpo: Recuperación Después de la Cirugía

Educación Física | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los niños y niñas de preescolar comprendan, a través del juego y la colaboración, la importancia de cuidar el cuerpo cuando alguien ha tenido una cirugía en la panza. Usando actividades divertidas y grupales, los pequeños aprenderán por qué es necesario descansar y moverse con cuidado para sanar bien. Además, se conectarán con experiencias cotidianas, como cuidar una herida o ayudar a un amigo que está enfermo, fomentando la empatía y la comprensión de su propio cuerpo. Este conocimiento temprano contribuye a que los niños desarrollen hábitos saludables y una actitud positiva hacia la recuperación física, fundamental para su bienestar y desarrollo integral.

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar de forma sencilla por qué es importante cuidar el cuerpo después de una cirugía abdominal.
- Identificar actividades que ayudan a la recuperación física, como descansar y moverse suavemente.
- Participar activamente en juegos colaborativos que fomenten el cuidado del cuerpo y el trabajo en equipo.
- Reconocer señales simples del cuerpo que indican cuándo descansar o pedir ayuda.

Recursos Necesarios

- Imágenes grandes y coloridas de niños con vendajes y en hospital (4-5 imágenes).
- Muñecos o peluches para dramatización (1 por grupo de 3-4 niños).
- Carteles con dibujos de actividades para recuperación (descansar, caminar despacio, beber agua).
- Área amplia para moverse libremente y realizar juegos suaves.
- Tapetes o colchonetas para ejercicios de estiramiento suave.
- Marcadores, hojas grandes para dibujo grupal.
- Reproductor de música suave para ambientación.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico del cuerpo humano: cabeza, brazos, piernas, barriga.
- Experiencia previa en juegos grupales y turnos para hablar.
- Habilidad para seguir instrucciones simples y participar en actividades físicas leves.
- Familiaridad con conceptos básicos de cuidado personal (lavarse las manos, descansar).

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a aprender cómo ayudar a nuestro cuerpo a sanar cuando ha estado lastimado, como después de una operación en la panza. Vamos a jugar y descubrir juntos por qué es importante cuidar nuestro cuerpo.”

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes de niños con vendajes y pregunta: “¿Alguna vez te has lastimado o has visto a alguien con una curita o vendaje? ¿Qué hicieron para sentirse mejor?”
- **Estudiantes:** Responden con ejemplos y comentarios breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta una pequeña historia con muñecos: “Este es Juanito, él tuvo una operación en la panza y ahora debe cuidar mucho su cuerpo para estar fuerte y feliz. ¿Quieren ayudar a Juanito a sanar?”
- **Estudiantes:** Expresan entusiasmo y disposición para ayudar.

Contextualización:

- **Docente:** “Así como Juanito necesita cuidar su cuerpo, nosotros también tenemos que aprender a cuidar el nuestro cuando estamos enfermos o lastimados. Esto nos ayuda a estar sanos y jugar mejor.”
- **Estudiantes:** Escuchan y asienten, comprendiendo la conexión con su vida diaria.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Vamos a trabajar en grupos para aprender cómo ayudar a nuestro cuerpo a sanar después de una operación en la panza. Cada grupo cuidará a un muñeco que tuvo una cirugía. ¿Qué creen que necesita para estar mejor?”

Actividad 1: “Cuidamos a Juanito”

- **Objetivo:** Explicar por qué es importante cuidar el cuerpo después de una cirugía.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los niños en grupos de 3-4.

- Entregar un muñeco a cada grupo que representa a Juanito, con una venda en la panza.
- Mostrar carteles con actividades: descansar, caminar despacio, beber agua.
- Invitar a los grupos a decidir qué debe hacer Juanito para sanar y por qué.
- El docente pregunta: “¿Por qué crees que Juanito debe descansar? ¿Qué pasa si corre mucho?”
- **Organización:** Grupos pequeños (3-4 niños).
- **Producto:** Lista verbal y demostración de cuidados para Juanito.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la reflexión con preguntas guía, escucha las ideas y refuerza conceptos clave.

Actividad 2: “Juego del movimiento suave”

- **Objetivo:** Identificar y practicar movimientos que ayudan a la recuperación física.
- **Instrucciones:**
 - En círculo, el docente explica que el cuerpo debe moverse despacio para sanar.
 - Guía a los niños en movimientos suaves: estiramientos lentos, caminar despacio en el lugar, respirar profundo.
 - Incorpora música suave para ambientar y que el grupo se mueva coordinadamente.
 - Invita a los niños a decir cuándo sienten que su cuerpo está cansado y necesita descansar.
- **Organización:** Grupo completo en círculo.
- **Producto:** Participación activa en movimientos suaves y reconocimiento de señales corporales.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Modera la actividad, anima a los niños a expresarse y reconoce signos de cansancio o incomodidad.

Actividad 3: “Dibujamos cómo cuidamos nuestro cuerpo”

- **Objetivo:** Participar en una actividad grupal para reforzar la importancia del cuidado físico.
- **Instrucciones:**
 - En hojas grandes, cada grupo dibuja a Juanito y las cosas que hacen para ayudarlo a sanar (descansar, beber agua, caminar despacio).
 - El docente pregunta: “¿Qué dibujos muestran cómo cuidamos nuestro cuerpo? ¿Por qué es importante cada cosa?”
 - Los niños presentan su dibujo y explican en grupo.
- **Organización:** Grupos pequeños (3-4 niños).
- **Producto:** Dibujo grupal y explicación oral.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Fomenta la participación, escucha atentamente y refuerza los aprendizajes con comentarios positivos.

Diferenciación:

- **Para niños que terminan antes:** Pueden ayudar a otros grupos explicando lo que aprendieron o hacer un pequeño juego de imitación de movimientos suaves.
- **Para niños que necesitan más apoyo:** Se les asigna un acompañante adulto o un compañero para guiarlos en las actividades y se utilizan imágenes adicionales para apoyo visual.

Transiciones:

- Después de “Cuidamos a Juanito”, el docente conecta con el “Juego del movimiento suave” diciendo: “Ahora que sabemos qué debe hacer Juanito, vamos a mover nuestro cuerpo despacito para ayudarlo a sanar.”
- Al terminar el juego, el docente introduce el dibujo: “Vamos a contarle a todos cómo cuidamos nuestro cuerpo haciendo un dibujo con nuestros amigos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** “Vamos a hacer un círculo para compartir lo que aprendimos. Cada grupo dice una cosa que Juanito debe hacer para estar fuerte y sano.”
- **Estudiantes:** Participan diciendo una actividad de cuidado aprendida.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Por qué es importante descansar después de una operación?”
- “¿Qué movimientos nos ayudan a sanar nuestro cuerpo?”
- “¿Cómo podemos ayudar a un amigo que está lastimado?”

Retroalimentación:

Docente: Da comentarios positivos relacionados con la participación y las respuestas, por ejemplo: “Muy bien, han aprendido a cuidar el cuerpo y eso es muy importante para estar sanos.”

Transferencia:

Docente: “Ahora que sabemos cómo cuidar nuestro cuerpo cuando estamos lastimados, podemos contarles a nuestros papás y amigos para que también cuiden su cuerpo.”

Tarea o reto:

Docente: “En casa, pueden ayudar a cuidar a alguien que necesite descansar o moverse despacio. Pueden contarme lo que hicieron mañana.”

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en Inicio (conversación inicial), formativa durante Desarrollo (observación y diálogo), y sumativa al Cierre (síntesis y reflexión).

Criterios de evaluación:

- Describe por qué es importante cuidar el cuerpo después de una cirugía (objetivo 1).
- Identifica movimientos suaves y actividades de recuperación (objetivo 2).
- Participa activamente en actividades colaborativas y juegos (objetivo 3).
- Reconoce señales del cuerpo que indican cuidado (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Observación directa de participación y respuestas durante actividades.
- Lista de cotejo para verificar comprensión y colaboración en grupo.
- Portafolio con dibujos grupales como evidencia del aprendizaje.
- Preguntas orales para reflexión metacognitiva en cierre.

Evidencias de aprendizaje:

- Respuestas y participación en la conversación inicial y final.
- Demostración de movimientos suaves durante el juego.
- Dibujo grupal que refleja comprensión de cuidados.
- Interacciones colaborativas en grupos pequeños.

Enriquecimientos

Inicio - Diagnostico

Evaluación Diagnóstica Inicial: Jugando a Cuidar el Cuerpo

Duración: 5-10 minutos

Objetivo: Identificar los conocimientos previos de los niños sobre el cuidado del cuerpo y la recuperación después de una cirugía, utilizando actividades lúdicas y preguntas sencillas adecuadas para su nivel.

Actividades y Preguntas

- **Actividad 1: Juego de Reconocimiento Corporal (3-4 minutos)**
 - Materiales: Láminas o muñecos con partes del cuerpo visibles.
 - Dinámica: El docente muestra imágenes o muñecos señalando partes del cuerpo y pregunta a los niños: "*¿Dónde está la barriga?*" o "*¿Dónde tenemos la pancita?*"
 - Propósito: Evaluar si los niños reconocen las partes básicas del cuerpo, especialmente el abdomen.
- **Actividad 2: Preguntas Cortas en Grupo (3-4 minutos)**
 - El docente plantea preguntas sencillas y espera respuestas orales breves, fomentando la participación en grupo:

- *"¿Qué hacemos cuando nos lastimamos?"*
- *"¿Quién nos ayuda cuando estamos enfermos o con dolor?"*
- *"¿Qué cosas debemos hacer para sentirnos mejor cuando estamos cansados o con dolor en la barriga?"*

◦ Propósito: Identificar ideas previas sobre cuidado, ayuda y recuperación.

• **Actividad 3: Juego de Movimiento Suave (2 minutos)**

◦ El docente invita a los niños a imitar movimientos suaves y lentos, como levantar los brazos despacio o estirarse suavemente, y pregunta:

- *"¿Por qué creemos que es bueno movernos despacio cuando estamos descansando o con dolor en la pancita?"*

◦ Propósito: Explorar si los niños tienen noción de la relación entre movimiento suave y recuperación.

Indicadores para el Docente

- Reconocimiento básico del abdomen y partes del cuerpo.
- Comprensión simple del cuidado personal y la necesidad de ayuda médica.
- Ideas iniciales sobre descanso y movimiento suave para sentirse mejor.
- Nivel de participación y comunicación en grupo.

Esta evaluación diagnóstica breve y lúdica permitirá al docente conocer el punto de partida de los niños y adaptar las siguientes actividades del plan para favorecer la construcción colaborativa del aprendizaje sobre la recuperación física tras una cirugía abdominal.

Cierre - Reflexionar

Preguntas de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- ¿Qué aprendimos hoy sobre cómo cuidar nuestro cuerpo cuando estamos sanando?
- ¿Por qué es importante descansar y movernos despacio después de una operación?
- ¿Qué cosas podemos hacer para ayudar a nuestro cuerpo a sentirse mejor?
- ¿Cómo nos sentimos cuando descansamos bien y cuidamos nuestro cuerpo?
- ¿Qué le dirías a un amiguito que acaba de salir del hospital para que se cuide?

Actividades de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- **Cuento en círculo:** Sentados en círculo, cada niño comparte una cosa que aprendió sobre cuidar su cuerpo después de una cirugía, usando palabras simples o dibujos.
- **Juego de "Cómo me cuido":** En parejas, los niños representan con gestos o acciones qué hacen para ayudar a su cuerpo a descansar y sanar (por ejemplo, dormir, tomar agua, moverse despacio).
- **Dibujo del cuerpo feliz:** Cada niño dibuja su cuerpo y señala con colores las partes que debemos cuidar después de una operación, mientras explica con ayuda de un adulto por qué es importante.

- **Canción de cuidado y descanso:** Terminar la sesión con una canción sencilla que hable sobre descansar y cuidar el cuerpo, invitando a los niños a pensar en lo aprendido mientras cantan y se relajan.

Recomendaciones - Tic_ia

Fase de Inicio

- **Herramienta:** Presentación digital con imágenes interactivas (por ejemplo, PowerPoint o Google Slides con animaciones simples)

Implementación: El docente utiliza una presentación con imágenes grandes y coloridas de niños con vendajes y curitas. Al mostrar cada imagen, puede incluir sonidos o pequeñas animaciones para captar la atención de los niños.

Contribución al objetivo: Ayuda a activar conocimientos previos de manera visual y atractiva, facilitando que los niños relacionen experiencias personales con el tema de la recuperación física.

Nivel SAMR: Sustitución

- **Herramienta:** Video corto animado con narrativa simple (por ejemplo, un video animado creado con herramientas como Animaker o Powtoon adaptado para preescolar)

Implementación: Se proyecta un video breve que narra la historia de “Juanito” y su recuperación, usando personajes animados y lenguaje sencillo para que los niños comprendan el concepto.

Contribución al objetivo: Motiva y engancha a los estudiantes, facilitando la comprensión emocional y cognitiva del proceso de recuperación mediante una historia visual.

Nivel SAMR: Aumento

Fase de Desarrollo

- **Herramienta:** Aplicación de realidad aumentada (RA) sencilla para niños (como Quiver o AR Flashcards) con figuras de cuerpo humano y cuidados postoperatorios

Implementación: Los niños, en grupos pequeños, usan tabletas para escanear imágenes o muñecos que cobran vida en 3D mostrando las partes del cuerpo y acciones como descansar o caminar despacio. El docente guía la actividad para que los niños identifiquen el cuidado adecuado.

Contribución al objetivo: Modifica la actividad tradicional al permitir a los niños interactuar con modelos virtuales que representan el cuerpo y las recomendaciones de cuidado, facilitando la comprensión mediante la exploración táctil y visual.

Nivel SAMR: Modificación

- **Herramienta:** Robot educativo simple o juguete programable (como Bee-Bot) para simular acciones de cuidado

Implementación: Los niños programan el robot para que “camine despacio” o “se detenga a descansar”, simbolizando las actividades saludables que Juanito debe hacer. Esto se realiza en grupos para fomentar el trabajo colaborativo.

Contribución al objetivo: Rediseña la actividad al integrar programación básica y juegos para que los niños experimenten y comprendan la importancia de cada acción para la recuperación física.

Nivel SAMR: Redefinición

Fase de Cierre

- **Herramienta:** Aplicación de narración digital sencilla para crear cuentos (por ejemplo, StoryJumper o Book Creator)

Implementación: Los niños, con ayuda del docente, crean un cuento corto digital donde narran cómo ayudaron a Juanito a sanar, usando dibujos, fotos o grabaciones de voz.

Contribución al objetivo: Permite a los niños expresar lo aprendido de forma creativa y colaborativa, reforzando la comprensión del cuidado postoperatorio a través de la narrativa.

Nivel SAMR: Modificación

- **Herramienta:** Plataforma con actividades interactivas de repaso (por ejemplo, Kahoot! en modo sencillo o Quizizz adaptado para preescolar)

Implementación: Se realiza un juego interactivo de preguntas y respuestas simples sobre los cuidados que Juanito debe tener, con imágenes y sonidos que mantengan la atención de los niños.

Contribución al objetivo: Refuerza el aprendizaje mediante la gamificación y la evaluación lúdica, motivando a los niños a recordar y aplicar lo aprendido.

Nivel SAMR: Aumento