

Moviendo sentidos: actividad motriz y sensorial para adultos mayores

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Casos

Descripción

Este plan de clase busca que los estudiantes de media (15-17 años) comprendan la importancia de diseñar y aplicar actividades físicas que favorezcan la motricidad y estimulen los cinco sentidos en adultos mayores. A través del análisis de un caso real y la elaboración de propuestas prácticas, los estudiantes aprenderán a valorar cómo la actividad física puede mejorar la calidad de vida y el bienestar integral de las personas mayores, fomentando la inclusión y empatía intergeneracional.

Esta experiencia conecta con su realidad al sensibilizarlos sobre las necesidades específicas de los adultos mayores, promoviendo habilidades de planificación y trabajo colaborativo que pueden aplicar en contextos familiares, comunitarios o profesionales. Además, fortalece competencias motrices, cognitivas y sociales, alineándose con un enfoque centrado en el aprendizaje activo y significativo.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las características y necesidades motrices y sensoriales de los adultos mayores.
- Diseñar una actividad física que integre la motricidad y los cinco sentidos para adultos mayores.
- Argumentar la importancia del ejercicio físico adaptado para mejorar la calidad de vida en la adultez mayor.
- Colaborar en equipos para resolver un caso práctico y presentar una propuesta coherente y creativa.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio libre para movimiento (salón de clases grande o gimnasio).
- Materiales físicos para la actividad sensorial: pelotas de diferentes texturas (mínimo 5), pañuelos para cubrir ojos (5), objetos aromáticos (5 tipos, ej. canela, café, lavanda), instrumentos o dispositivos para sonidos (5), alimentos o frutas para degustar (5).
- Fichas impresas con el caso práctico y preguntas guía (1 por estudiante o grupo).
- Pizarrón o rotafolio y marcadores.
- Reloj o cronómetro.
- Dispositivo para audio o video (opcional para motivación inicial).

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre la función de los sentidos humanos y nociones de motricidad.

- Habilidades básicas para trabajar en equipo y comunicarse efectivamente.
- Experiencia previa en actividades físicas simples y conciencia corporal.
- Conocimiento sobre etapas del ciclo vital y características generales de la adultez mayor.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión

Docente: Explica a los estudiantes que en esta sesión van a explorar cómo diseñar una actividad física específica para adultos mayores que integre el trabajo de la motricidad y los cinco sentidos. Destaca la importancia de entender estas necesidades para contribuir a la salud y bienestar de esta población.

Activación de conocimientos previos

Docente: Plantea la siguiente pregunta detonadora para responder en voz alta y discutir brevemente: "¿Por qué creen que las personas mayores necesitan ejercicios diferentes a los de los jóvenes? ¿Cómo creen que los sentidos pueden ayudar en el movimiento?"

Estudiantes: Responden y comparten ideas, permitiendo que el docente recoja y valide conceptos previos.

Motivación y enganche

Docente: Presenta un dato curioso: "¿Sabían que al estimular los cinco sentidos en personas mayores durante el ejercicio no solo mejoran su motricidad sino también su memoria y ánimo?" Luego, hace una breve demostración con una pelota de textura suave y pregunta: "¿Se imaginan cómo sería adaptar actividades para que ellos disfruten y se beneficien al máximo?"

Estudiantes: Observan y muestran interés, motivados por la conexión emocional y el reto de diseñar actividades útiles.

Contextualización

Docente: Conecta el tema con la vida cotidiana: "Seguramente muchos tienen abuelos, vecinos o conocidos adultos mayores. Lo que aprendamos hoy les servirá para ayudar a mejorar su calidad de vida con actividades que pueden hacer en casa o en la comunidad."

Estudiantes: Reflexionan y relacionan el contenido con sus experiencias personales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido

Docente: Introduce el caso práctico: "Imaginemos que en un centro comunitario para adultos mayores necesitan diseñar una sesión de ejercicio que potencie la motricidad y active los cinco sentidos. Su misión es crear una propuesta clara y práctica que podamos aplicar ahí."

Entrega a cada grupo una ficha con la descripción del caso y preguntas guía para analizar.

Actividad 1: Análisis del caso y diagnóstico

- **Objetivo:** Analizar las características y necesidades motrices y sensoriales de los adultos mayores (Objetivo 1).
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Indica: "Lean el caso con atención, identifiquen las limitaciones y fortalezas motrices y sensoriales que presenta el adulto mayor, y respondan en equipo las preguntas de la ficha."
 - Las preguntas incluyen: ¿Qué dificultades motrices comunes pueden tener? ¿Cómo podemos estimular cada sentido de forma segura?
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Respuestas en la ficha del caso.
- **Tiempo:** 12 minutos.
- **Rol docente:** Circula entre grupos, clarifica dudas y plantea preguntas guía como: "¿Cómo adaptarían la actividad para personas con vista disminuida?" o "¿Qué sentido creen que es más fácil de estimular y por qué?"

Actividad 2: Diseño de la actividad física integradora

- **Objetivo:** Diseñar una actividad que integre motricidad y sentidos para adultos mayores (Objetivo 2).
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Explica: "Ahora, con base en su análisis, creen un plan sencillo que incluya ejercicios para mover el cuerpo y para activar cada uno de los cinco sentidos. Pueden usar los materiales disponibles para simular cómo sería la actividad."
 - Ejemplo: caminar mientras se siente la textura de una pelota, escuchar sonidos, oler aromas, etc.
- **Organización:** Mismos grupos de 3-4.
- **Producto:** Plan escrito y demostración breve de la actividad.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Orienta la creatividad, sugiere ajustes para seguridad y efectividad, pregunta: "¿Cómo se adapta la actividad para alguien con movilidad limitada?"

Actividad 3: Presentación y argumentación

- **Objetivo:** Argumentar la importancia del ejercicio adaptado y trabajar en equipo (Objetivos 3 y 4).
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Solicita: "Cada grupo presenta su propuesta y explica por qué creen que beneficiará a los adultos mayores, destacando la integración de motricidad y sentidos."

- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Presentación oral y discusión.
- **Tiempo:** 8 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la discusión, fomenta preguntas entre compañeros, refuerza conceptos clave y destaca aportes valiosos.

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponer que elaboren un folleto informativo sencillo sobre la actividad diseñada para compartir con adultos mayores o familiares.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** El docente ofrece apoyo personalizado, simplifica preguntas y facilita ejemplos concretos durante el análisis y diseño.

Transiciones

Tras la actividad de análisis, el docente conecta con el diseño diciendo: "Ahora que conocen las necesidades, vamos a crear juntos una actividad que las atienda." Al concluir el diseño, conecta con la presentación: "Es momento de compartir y argumentar por qué su propuesta es importante para mejorar vidas."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis

Docente: Propone un "ticket de salida": cada estudiante escribe en una tarjeta tres ideas clave que aprendió sobre la motricidad y los sentidos en adultos mayores y por qué es importante. Recoge las tarjetas para revisión rápida.

Estudiantes: Escriben sus ideas de forma individual y las entregan al docente.

Reflexión metacognitiva

Docente: Formula estas preguntas para responder oralmente o en grupo pequeño:

- ¿Qué parte del diseño de la actividad me pareció más importante y por qué?
- ¿Cómo puedo usar lo aprendido para ayudar a un adulto mayor en mi familia o comunidad?
- ¿Qué desafíos enfrenté al trabajar en equipo y cómo los superamos?

Retroalimentación

Docente: Comenta las tarjetas de salida, felicita los aportes destacados, aclara dudas expresadas en la reflexión y resalta la importancia de la empatía y la creatividad en actividades físicas adaptadas.

Transferencia

Docente: Invita a los estudiantes a observar en casa o en la comunidad actividades físicas para adultos mayores y pensar en cómo podrían mejorarlas o complementarlas con lo aprendido.

Tarea o reto

Docente: Propone que diseñen una mini sesión de 10 minutos para realizar con un adulto mayor conocido, aplicando al menos dos sentidos y movimientos simples, y que luego compartan su experiencia en la próxima clase o en un foro digital.

Evaluación

Tipo de evaluación: Evaluación diagnóstica en la fase de inicio (activación de conocimientos), formativa durante el desarrollo (observación y revisión de productos parciales) y sumativa en el cierre (ticket de salida, presentación y reflexión).

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente características motrices y sensoriales de adultos mayores (Objetivo 1).
- Elabora una propuesta coherente y creativa para estimular motricidad y sentidos (Objetivo 2).
- Argumenta con fundamentos la importancia del ejercicio adaptado (Objetivo 3).
- Participa activamente y colabora en equipo (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para evaluar participación y colaboración en equipos.
- Rúbrica para valorar la propuesta diseñada (claridad, creatividad, adecuación).
- Observación directa durante presentaciones y discusiones.
- Revisión de tickets de salida para verificar comprensión clave.

Evidencias de aprendizaje:

- Respuestas escritas en la ficha del caso.
- Plan y demostración de la actividad física para adultos mayores.
- Presentación oral argumentativa en plenaria.
- Reflexiones y síntesis personales en el ticket de salida.