

¡Flexibilízate y Muévete! Estiramientos Dinámicos y Estáticos para Niños

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria, entre 6 y 11 años, aprendan la importancia de la flexibilidad a través de ejercicios de estiramiento dinámico y estático. La flexibilidad es fundamental para mantener el cuerpo saludable, prevenir lesiones y mejorar el rendimiento en cualquier actividad física o juego. A lo largo de dos sesiones, los niños descubrirán cómo preparar sus músculos para el movimiento y cómo relajarlos después del ejercicio mediante técnicas fáciles y divertidas.

El aprendizaje se desarrollará en grupos pequeños que fomentan la colaboración, la responsabilidad compartida y el apoyo mutuo, promoviendo no solo la adquisición de habilidades físicas, sino también valores como el trabajo en equipo y la comunicación. Estas actividades se vinculan con su vida diaria al mostrarles que pueden mejorar su movilidad y bienestar mientras juegan, practican deportes o realizan actividades cotidianas.

Al finalizar, los estudiantes sabrán identificar y ejecutar correctamente estiramientos dinámicos y estáticos, y comprenderán por qué es importante incorporarlos en su rutina diaria para un cuerpo sano y activo.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y diferenciar entre estiramientos dinámicos y estáticos.
- Ejecutar correctamente una serie de ejercicios básicos de estiramiento dinámico y estático.
- Colaborar de manera efectiva en equipos pequeños para practicar y corregir técnicas de estiramiento.
- Explicar en sus propias palabras la importancia de la flexibilidad para la salud y el bienestar.
- Reflexionar sobre cómo aplicar los estiramientos aprendidos en su vida diaria y actividades físicas.

Recursos Necesarios

- Colchonetas o tapetes para estiramientos (1 por cada 2 estudiantes).
- Conos o marcas para delimitar espacios (10 unidades).
- Carteles visuales con imágenes y nombres de los estiramientos dinámicos y estáticos (al menos 6 diferentes).
- Reloj o cronómetro (1 por grupo de trabajo).
- Silbato para el docente.
- Pizarra y plumones para anotaciones.
- Hojas impresas con guía de ejercicios para cada grupo (1 por grupo).
- Equipo de sonido para música motivadora durante las actividades (opcional).

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de movimiento: caminar, correr, saltar.
- Conocimiento previo básico sobre partes del cuerpo (piernas, brazos, espalda, cuello).
- Experiencia previa mínima en actividades físicas recreativas o juegos motores.
- Disposición para trabajar en equipo y seguir instrucciones.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo la Flexibilidad y Moviéndonos Juntos

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a aprender por qué es importante que nuestro cuerpo sea flexible y cómo podemos ayudar a nuestros músculos a estar fuertes y listos para jugar y movernos sin lastimarnos."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes de niños realizando diferentes movimientos (saltando, tocando dedos de los pies, girando brazos) y pregunta: "¿Quién ha sentido alguna vez que sus músculos están tensos o rígidos después de jugar mucho? ¿Qué hicieron para sentirse mejor?"
- **Estudiantes:** Responden compartiendo experiencias y describiendo movimientos que conocen.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Realiza una demostración divertida: muestra un estiramiento torpe y luego el correcto, pregunta cuál creen que es mejor para sus músculos. Propone un pequeño reto: "Vamos a aprender a hacer estos movimientos súper bien para jugar sin lastimarnos y divertirnos más."
- **Estudiantes:** Observan y expresan su interés por aprender esos movimientos.

Contextualización:

Docente: "Cuando corremos, saltamos o jugamos, nuestros músculos trabajan mucho. Si antes de jugar no los preparamos con estiramientos, pueden doler o lastimarse. Por eso, hoy aprenderemos dos tipos de estiramientos que nos ayudarán a cuidar nuestro cuerpo."

Estudiantes: Escuchan y se preparan para la actividad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

100 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica brevemente qué son los estiramientos dinámicos (movimientos suaves que preparan al cuerpo para la actividad) y los estáticos (mantener una posición para relajar los músculos). Utiliza carteles con imágenes claras y palabras sencillas. Divide a los estudiantes en grupos de 4 con colchonetas y hojas guía.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: "Circuito de Estiramientos Dinámicos"

- **Objetivo:** Identificar y ejecutar estiramientos dinámicos básicos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "En tu grupo, van a hacer una serie de movimientos que nos ayudarán a calentar el cuerpo. Van a repetir cada movimiento 10 veces con ritmo y cuidado."
 - Los movimientos incluyen: balanceo de piernas, círculos con los brazos, marchar levantando rodillas, giros suaves de cintura.
 - Los estudiantes rotan entre estaciones marcadas con conos, haciendo un ejercicio diferente en cada una.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Realización correcta de los movimientos durante el circuito.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol del docente:** Observa, corrige posturas, formula preguntas como "¿Cómo se sienten sus músculos cuando hacen este movimiento?" y da ánimo.

Actividad 2: "Explorando Estiramientos Estáticos en Equipo"

- **Objetivo:** Practicar y mantener estiramientos estáticos básicos en grupo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Ahora vamos a aprender a mantener posiciones que ayudan a relajar y alargar nuestros músculos. En grupos, elijan un compañero para ayudarse a contar y mantener el estiramiento por 15 segundos."
 - Ejercicios: estiramiento de brazos hacia arriba, tocar los dedos de los pies, estiramiento lateral del tronco.
 - Cada grupo se turna para realizar y ayudar a compañeros.
- **Organización:** Grupos de 4 en parejas
- **Producto:** Ejecución correcta y segura de estiramientos estáticos, registro oral del tiempo.
- **Tiempo:** 40 minutos

- **Rol del docente:** Supervisa, corrige, pregunta "¿Qué parte del cuerpo sienten que se estira? ¿Es cómodo mantener esta posición?"

Actividad 3: "Creando Nuestro Mural de Flexibilidad"

- **Objetivo:** Expresar en grupo lo aprendido sobre la flexibilidad y su importancia.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Cada grupo dibujará o escribirá en un cartel qué ejercicios les gustaron más y por qué creen que la flexibilidad es importante."
 - Los niños colaboran para hacer dibujos y frases simples.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Cartel grupal con ideas y dibujos.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilita materiales, guía ideas, fomenta participación y creatividad.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponen un nuevo estiramiento dinámico o estático que inventen y lo practican con su grupo.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Se les asigna un compañero guía para acompañarlos en los movimientos; se usan instrucciones visuales y demostraciones adicionales.

Transiciones:

Después de completar el circuito dinámico, el docente reúne a los estudiantes y comenta cómo ese calentamiento es importante para luego hacer estiramientos de relajación, conduciéndolos hacia la actividad estática. Al terminar el mural, se invita a compartir lo que escribieron para conectar con la reflexión final.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a hacer un resumen rápido. Cada grupo dice una cosa que aprendió hoy sobre los estiramientos dinámicos y otra sobre los estáticos."

Estudiantes: Comparten en voz alta y el docente anota ideas clave en la pizarra.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Por qué creen que es importante hacer estiramientos antes y después de jugar?"

- "¿Cuál tipo de estiramiento les gustó más y por qué?"
- "¿Cómo se sienten sus músculos ahora comparado con al inicio?"

Retroalimentación:

Docente: Da retroalimentación positiva y específica a cada grupo, reconociendo su esfuerzo y correcciones oportunas, motivando a seguir practicando.

Transferencia:

Docente: "En la próxima sesión, vamos a practicar más ejercicios y aprenderemos cómo combinarlos para cuidar mejor nuestro cuerpo. También podrán contarle a su familia lo que aprendieron y enseñarles algunos estiramientos."

Tarea o reto:

Docente: "Esta semana intenten hacer en casa, con ayuda de un adulto, al menos dos estiramientos estáticos que aprendimos. Luego, cuéntenos cómo se sintieron."

Sesión 2: Practicando y Compartiendo Nuestra Flexibilidad

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a seguir aprendiendo y mejorando nuestros estiramientos para ser más flexibles y estar más sanos. También vamos a trabajar en equipo para ayudarnos y divertirnos."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Quién hizo en casa los estiramientos que les pedí? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué les gustó más?"
- **Estudiantes:** Comparten sus experiencias y sensaciones.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Realiza un breve juego de "Simón dice" con estiramientos para activar el cuerpo y generar energía para la sesión.
- **Estudiantes:** Participan activamente y se preparan para las actividades.

Contextualización:

Docente: "Recordemos que estirarnos bien nos ayuda a jugar mejor, evitar dolores y sentirnos bien. Hoy vamos a practicar y combinar movimientos para que su cuerpo esté listo para cualquier juego o deporte."

Estudiantes:

Escuchan atentos y se alistan para las actividades.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

100 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Refuerza diferencias entre estiramientos dinámicos y estáticos, con ejemplos y repasa los movimientos aprendidos. Presenta un pequeño video animado de 3 minutos que muestra niños haciendo estiramientos en la escuela y en casa.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: "Estiramientos en Parejas con Retroalimentación"

- **Objetivo:** Mejorar la técnica y colaboración en estiramientos estáticos y dinámicos.
- **Instrucciones:**
 - Los estudiantes se organizan en parejas y alternan roles de ejecutante y observador.
 - El observador usa una hoja guía para identificar si el compañero mantiene postura correcta y lo ayuda con sugerencias amables.
 - Después de cada ejercicio, cambian roles.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Lista oral o escrita de recomendaciones de mejora y ejecución correcta.
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Rol del docente:** Supervisa, interviene para corregir errores y promover comunicación positiva.

Actividad 2: "Juego Colaborativo: Carrera de Estiramientos"

- **Objetivo:** Aplicar estiramientos dinámicos y estáticos en un contexto lúdico y colaborativo.
- **Instrucciones:**
 - Se forman equipos que compiten realizando estiramientos en estaciones para avanzar.
 - Cada estación requiere completar un estiramiento correctamente para ganar puntos.
 - Los miembros deben apoyarse para asegurar que todos realicen bien los ejercicios.
- **Organización:** Grupos de 4-5
- **Producto:** Puntaje colectivo y ejecución grupal del circuito.
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Rol del docente:** Organiza, motiva, observa interacción y técnica, resuelve dudas.

Actividad 3: "Reflexión Grupal y Plan Personal de Estiramientos"

- **Objetivo:** Reflexionar sobre la experiencia y diseñar un plan sencillo para incorporar estiramientos en su rutina diaria.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, discuten qué aprendieron y cómo se sienten después de los ejercicios.
 - Cada estudiante escribe o dibuja en una hoja un plan personal con 2-3 estiramientos que hará en casa o en la escuela.
- **Organización:** Individual con apoyo grupal
- **Producto:** Plan personal de estiramientos ilustrado.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Facilita reflexión, pregunta para profundizar y apoya en la elaboración del plan.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Ayudan a compañeros que requieren apoyo y sugieren variaciones de estiramientos.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Reciben demostraciones adicionales y apoyo visual y verbal de compañeros y docente.

Transiciones:

Después de la actividad en parejas, el docente reúne a todos para explicar el juego colaborativo y motivar la participación, asegurando que entienden las reglas para que la actividad sea fluida y divertida.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a hacer un círculo y cada uno compartirá qué estiramiento le gusta más y cómo piensa usarlo en su vida."

Estudiantes: Comparten brevemente y escuchan a sus compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué aprendiste sobre la diferencia entre estiramiento dinámico y estático?"
- "¿Cómo te ayudó trabajar en equipo para aprender mejor?"
- "¿Qué crees que pasaría si no hacemos estiramientos antes de jugar?"

Retroalimentación:

Docente: Felicita a los estudiantes por su esfuerzo y trabajo en equipo, resalta logros individuales y grupales, y ofrece recomendaciones para seguir practicando de manera segura.

Transferencia:

Docente: "Recuerden que pueden usar estos estiramientos antes y después de cualquier actividad física o juego en casa o en la escuela. Así cuidamos nuestro cuerpo para estar siempre listos para divertirnos y aprender."

Tarea o reto:

Docente: "Para la próxima semana, intenten enseñar a un familiar uno de los estiramientos que aprendieron y cuéntenos qué les dijo y cómo les fue."

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Fase de Inicio de la Sesión 1, para conocer conocimientos previos sobre estiramientos y flexibilidad.
- **Formativa:** Durante las actividades prácticas en ambas sesiones, observando la ejecución de estiramientos, la colaboración en grupo y la reflexión individual y grupal.
- **Sumativa:** En la Fase de Cierre de la Sesión 2, a través de la presentación del plan personal de estiramientos y la participación en la reflexión grupal.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente los tipos de estiramientos (dinámicos y estáticos) y su función, demostrando comprensión básica.
- Ejecuta los ejercicios de estiramiento con técnica adecuada y seguridad, mostrando mejora progresiva.
- Participa activamente en las actividades grupales, colaborando y apoyando a sus compañeros.
- Expresa ideas claras sobre la importancia de la flexibilidad y los estiramientos para la salud.
- Diseña un plan personal sencillo y realista para incorporar estiramientos en su rutina diaria.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar ejecución técnica y participación en actividades.
- Rúbrica simple para evaluar el plan personal de estiramientos y la reflexión oral.
- Observación directa durante actividades en parejas y grupos.
- Autoevaluación sencilla con preguntas guiadas al finalizar cada sesión.
- Coevaluación entre compañeros durante la actividad en parejas.

Evidencias de aprendizaje:

- Demostración práctica de estiramientos dinámicos y estáticos durante actividades.
- Carteles grupales y plan personal de estiramientos con explicaciones o dibujos.
- Respuestas y aportes en las reflexiones orales y escritas.

- Participación activa y colaborativa en las dinámicas grupales.