

¡Actívate y Relájate! Rutinas de Calentamiento y Vuelta a la Calma para Segundo Grado

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de segundo grado aprendan y ejecuten rutinas básicas de calentamiento y vuelta a la calma. Estas rutinas están diseñadas para preparar física y mentalmente a los niños antes y después de la actividad deportiva, favoreciendo su bienestar integral y mejorando su desempeño físico. A través de actividades lúdicas y colaborativas, los alumnos comprenderán la importancia del calentamiento para evitar lesiones y la vuelta a la calma para recuperar energía y concentración.

El aprendizaje es relevante porque los niños pueden aplicar estas rutinas en sus juegos diarios, en la escuela o en actividades deportivas fuera del aula, promoviendo hábitos saludables y el autocuidado. Además, trabajar en pequeños grupos fomenta la responsabilidad compartida y el apoyo mutuo, habilidades sociales fundamentales para su desarrollo personal y escolar.

Objetivos de Aprendizaje

- Ejecutar correctamente una rutina de calentamiento grupal que prepare el cuerpo para la actividad física.
- Realizar una rutina de vuelta a la calma que favorezca la relajación y recuperación física y mental.
- Colaborar en equipos pequeños para planificar y compartir movimientos de calentamiento y relajación.
- Identificar y expresar los beneficios físicos y emocionales de las rutinas de calentamiento y vuelta a la calma.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio y seguro para realizar actividad física (patio, gimnasio o aula espaciosa).
- Colchonetas o tapetes para ejercicios en el suelo (al menos 1 por cada 4 niños).
- Conos o marcas para delimitar áreas de trabajo (6 unidades).
- Reproductor de audio y altavoces para música energética y relajante.
- Carteles impresos con imágenes de movimientos de calentamiento y estiramientos básicos.
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos de actividad.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de la importancia del movimiento físico para la salud (aprendido en grados anteriores).
- Habilidad para seguir instrucciones simples y trabajar en equipo.
- Experiencia previa en juegos motores básicos (correr, saltar, estirar).

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a aprender cómo preparar nuestro cuerpo para hacer ejercicio y cómo ayudarlo a relajarse después para sentirnos bien y fuertes.”

Estudiantes: Escuchan con atención y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra una imagen colorida de un niño haciendo estiramientos y pregunta: “¿Quién sabe para qué sirven estos movimientos antes de jugar o correr?”
- **Estudiantes:** Responden con ideas y ejemplos breves sobre calentamiento o estiramiento.

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que un buen calentamiento puede ayudar a que sus músculos no se lastimen y que puedan jugar más tiempo sin cansarse? ¡Vamos a descubrirlo juntos con juegos y música!”

Estudiantes: Se muestran curiosos y animados para iniciar la actividad.

Contextualización:

Docente: “Cuando están en el recreo o en clase de deportes, su cuerpo necesita estar listo para moverse rápido y también para descansar después. Aprenderemos a hacerlo bien para sentirnos mejor cada día.”

Estudiantes: Relacionan la importancia de la sesión con sus actividades diarias.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Divide a la clase en grupos de 4 estudiantes y presenta los carteles con movimientos básicos de calentamiento y estiramientos.

Explica que cada grupo aprenderá y practicará una parte de la rutina para luego compartirla con todos.

Actividad 1: “Aprendamos y Practiquemos el Calentamiento”

- **Objetivo:** Ejecutar correctamente una rutina de calentamiento grupal.
- **Instrucciones:**
 - El docente asigna a cada grupo 3 movimientos de calentamiento (ejemplo: trotar en sitio, saltos suaves, rotaciones de brazos).
 - Cada grupo practica los movimientos juntos durante 8 minutos, ayudándose y corrigiéndose.
 - El docente circula, observa y pregunta: “¿Cómo sienten los músculos ahora? ¿Se sienten más listos para moverse?”
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Ejecución grupal de movimientos asignados.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Facilitar, motivar, corregir posturas y fomentar la comunicación positiva.

Actividad 2: “Compartimos y Armamos la Rutina Completa”

- **Objetivo:** Colaborar en equipos pequeños para planificar y compartir movimientos.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta sus movimientos al resto de la clase y explica cómo se hacen.
 - En conjunto, con ayuda del docente, se arma la secuencia completa de calentamiento con aportes de todos.
 - Realizan la rutina grupal completa con música energética.
- **Organización:** Plenaria con participación de todos los grupos.
- **Producto:** Rutina grupal de calentamiento.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Coordinar la presentación, apoyar a los grupos tímidos y reforzar la importancia del trabajo en equipo.

Actividad 3: “Relajación y Vuelta a la Calma en Equipo”

- **Objetivo:** Realizar una rutina de vuelta a la calma que favorezca la relajación.
- **Instrucciones:**
 - El docente muestra imágenes y guía a los estudiantes a realizar estiramientos suaves y ejercicios de respiración profunda.
 - Los estudiantes forman grupos de 4 y eligen 2 estiramientos para practicar juntos, ayudándose a mantener las posturas.
 - Terminan con respiración lenta y ojos cerrados, enfocándose en sentirse tranquilos.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Rutina grupal de vuelta a la calma.
- **Tiempo:** 10 minutos

- **Rol del docente:** Guiar con calma, observar la participación y recordar la importancia de relajarse después del ejercicio.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponer que creen una pequeña secuencia extra de movimientos suaves para compartir con su grupo.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** Ofrecer apoyo individualizado para aprender los movimientos, usar demostraciones más lentas y apoyo visual con carteles.

Transiciones:

Después de cada actividad, el docente realiza preguntas breves para conectar con la siguiente: “¿Cómo se sintieron haciendo estos movimientos? Ahora vamos a compartir con todos para aprender más.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: “Vamos a hacer un dibujo colectivo en el pizarrón con las 3 cosas más importantes que aprendimos hoy sobre calentamiento y relajación.”

Estudiantes: Participan aportando ideas para el dibujo y resumen.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Por qué es importante calentar antes de hacer ejercicio?”
- “¿Qué sentiste cuando hiciste la vuelta a la calma?”
- “¿Cómo te ayudó trabajar en equipo para aprender mejor?”

Retroalimentación:

Docente: Proporciona comentarios positivos, resalta esfuerzos y corrige suavemente. Elogia la colaboración y la actitud de los estudiantes.

Transferencia:

Docente: “Recuerden que pueden usar estas rutinas en el recreo, en casa o en cualquier deporte para cuidar su cuerpo y sentirse bien.”

Tarea o reto:

Invitar a los estudiantes a enseñar a un familiar o amigo una parte de la rutina de calentamiento o vuelta a la calma, y contar qué les pareció la experiencia en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante la fase de desarrollo y sumativa en la fase de cierre.

- **Criterio 1:** Ejecuta correctamente los movimientos asignados en la rutina de calentamiento (objetivo 1).
- **Criterio 2:** Participa activamente en la rutina de vuelta a la calma y muestra comprensión de su importancia (objetivo 2).
- **Criterio 3:** Colabora con el equipo para planificar y presentar movimientos (objetivo 3).
- **Criterio 4:** Expresa oralmente beneficios físicos y emocionales de las rutinas (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos: Lista de cotejo para observar ejecución y participación, registro de observación directa del docente, y actividad de reflexión oral grupal.

Evidencias de aprendizaje: Ejecución grupal de las rutinas, participación en la presentación y reflexión, dibujos colectivos con ideas clave.