

¡Moviéndonos y Sintiendo! Actividades de Integración Sensorial para Preescolar

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los docentes de educación preescolar (3-5 años) puedan aplicar actividades de integración sensorial que estimulen el sistema propioceptivo y vestibular de los niños, mejorando así su atención y concentración en el aula. A través de retos lúdicos y movimientos corporales, los niños aprenderán a reconocer y regular las sensaciones de su cuerpo en el espacio, lo que favorece su bienestar emocional y facilita el aprendizaje.

La integración sensorial es fundamental para el desarrollo socioemocional porque permite que los niños se sientan seguros y tranquilos, mejorando su capacidad para interactuar con otros y participar activamente en las actividades escolares. Además, al trabajar su propio cuerpo y equilibrio, los niños fortalecerán habilidades motoras y de concentración que impactan positivamente en su vida cotidiana, como vestirse solos o seguir instrucciones.

Este plan conecta el aprendizaje con experiencias reales y significativas, usando una metodología basada en retos para motivar la exploración, la creatividad y el trabajo en equipo, promoviendo un ambiente de respeto y confianza en el aula.

Objetivos de Aprendizaje

- Explorar y experimentar actividades que estimulen el sistema propioceptivo y vestibular.
- Participar activamente en retos motores que favorezcan la atención y concentración.
- Identificar sensaciones corporales relacionadas con el movimiento y el equilibrio.
- Colaborar con compañeros para resolver desafíos físicos de forma segura y divertida.

Recursos Necesarios

- Colchonetas o alfombrillas suaves (1 por cada 2 niños).
- Pelotas blandas de diferentes tamaños (6-8 unidades).
- Cintas adhesivas de colores para marcar zonas en el piso.
- Bolsas con frijoles o arroz para presionar (4 unidades).
- Música alegre y suave para ambientar (reproductor de música o dispositivo digital).
- Carteles con imágenes simples de movimientos y posturas (sentarse, rodar, saltar).
- Temporizador o reloj para controlar tiempos de actividad.
- Toallas pequeñas o pañuelos para actividades de relajación.

Requisitos Previos

- Haber participado en actividades básicas de motricidad gruesa (correr, saltar, caminar).
- Conocimiento previo de instrucciones simples y rutinas del aula.
- Experiencia en seguir indicaciones del docente en juegos grupales.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica a los niños que hoy van a jugar con su cuerpo para sentirlo mejor y aprender a concentrarse. Les dice que juntos enfrentarán retos para mover su cuerpo y divertirse mientras aprenden.

Estudiantes: Escuchan con atención y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra un cartel con dibujos de niños saltando, rodando y sentados y pregunta: "¿Quién de ustedes puede mostrarme cómo saltar? ¿Y cómo se sientan tranquilos?"

Estudiantes: Imitan los movimientos y responden con gestos y palabras.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta un dato curioso: "¿Sabían que nuestro cuerpo tiene un superpoder que nos ayuda a saber dónde están nuestros pies y a mantener el equilibrio? Hoy vamos a activar ese superpoder con juegos especiales."

Estudiantes: Se emocionan y muestran interés por descubrir su "superpoder".

Contextualización:

Docente: Relaciona la sesión con la vida diaria: "Cuando caminamos, jugamos o nos sentamos a escuchar la historia, usamos ese superpoder para estar atentos y sentirnos seguros."

Estudiantes: Conversan brevemente y reconocen situaciones en las que usan su cuerpo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Expone brevemente que harán juegos para activar los sentidos de su cuerpo, invitándolos a descubrir cómo se siente cada movimiento y cómo ayuda a estar más atentos.

Actividad 1: "El Reto del Equilibrio"

- **Objetivo:** Estimular el sistema vestibular para mejorar el equilibrio y la concentración.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Vamos a caminar por la línea que marcamos en el piso, como si fuera un puente muy estrecho. ¿Quién puede cruzar sin caerse? ¡Vamos a intentarlo!"
 - Los niños caminan uno por uno o en pequeños grupos, intentando mantener el equilibrio sobre la cinta adhesiva.
 - Luego, el docente invita a que caminen con los ojos cerrados (con supervisión) o con los brazos extendidos para desafiar el equilibrio.
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños en rotación.
- **Producto:** Evidencia en la participación y concentración durante el desafío.
- **Tiempo:** 12 minutos.
- **Rol del docente:** Observa el equilibrio y atención, anima con palabras positivas y hace preguntas: "¿Cómo se siente caminar así? ¿Es fácil o difícil? ¿Qué haces para no caerte?"

Actividad 2: "La Carrera de las Pelotas Pesadas"

- **Objetivo:** Estimular el sistema propioceptivo al cargar peso y mejorar la concentración.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Vamos a hacer una carrera llevando la pelota blanda en las manos. Pero cuidado, la pelota es pesada y tenemos que caminar despacito para no dejarla caer."
 - Los niños recorren un circuito corto llevando la pelota de un lado a otro, concentrándose en sostenerla.
 - Se puede aumentar la dificultad pidiendo que lleven la pelota en la cabeza o entre las piernas (según capacidad).
- **Organización:** Individual o en parejas, turnándose.
- **Producto:** Participación activa y control del movimiento corporal.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Supervisa seguridad, motiva y formula preguntas: "¿Cómo sientes tus manos cuando cargas la pelota? ¿Qué haces para que no se caiga?"

Actividad 3: "Relajación Sensorial con Presión"

- **Objetivo:** Facilitar la autorregulación y concentración mediante presión propioceptiva.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Ahora nos acostaremos en las colchonetas y cada uno tomará su bolsita con frijoles. Presionaremos suavemente la bolsa contra nuestro cuerpo, como un abrazo que nos ayuda a calmarnos."

- Los niños se recuestan y masajean suavemente con la bolsa las piernas, brazos y torso mientras escuchan música tranquila.
- Docente guía respiraciones profundas y pausadas.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Participación en la relajación y calma observable.
- **Tiempo:** 13 minutos.
- **Rol del docente:** Guía la respiración, observa señales de relajación y pregunta: "¿Cómo se siente tu cuerpo ahora? ¿Te ayuda a sentirte tranquilo?"

Diferenciación

- **Para quienes terminan antes:** Proponer que inventen un nuevo movimiento de equilibrio o transporte de pelota para compartirlo con el grupo.
- **Para quienes requieren apoyo:** Ofrecer ayuda física suave para mantener el equilibrio o usar pelotas más pequeñas y ligeras.

Transiciones

Docente: Para pasar de una actividad a otra, usa música alegre y breves indicaciones: "Ahora que ya somos expertos en equilibrio, vamos a probar cómo transportar nuestras pelotas con cuidado. Después nos relajaremos para sentirnos muy tranquilos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis

Docente: Invita a los niños a formar un círculo y les entrega tarjetas con dibujos de las actividades realizadas (caminar en línea, cargar pelota, bolsa de presión).

Pregunta: "¿Cuál fue tu juego favorito? ¿Qué sentiste en tu cuerpo cuando lo hiciste?" Luego ayuda a cada niño a colocar su tarjeta en un mural llamado "Nuestro Cuerpo en Movimiento".

Reflexión metacognitiva

- ¿Cómo te ayudó moverte y jugar a sentirte más atento?
- ¿Qué parte de tu cuerpo usaste para mantener el equilibrio?
- ¿Qué haces cuando quieres calmarte si te sientes inquieto?

Retroalimentación

Docente: Felicita a cada niño por su esfuerzo y participación, destacando ejemplos específicos como "Me gustó cómo cuidaste tu equilibrio" o "Hiciste un gran trabajo calmándote con la bolsa".

Transferencia

Docente: Explica que pueden practicar estos movimientos en casa o al jugar con amigos para sentirse tranquilos y concentrados en cualquier lugar.

Tarea o reto

Docente dice: "Para la próxima vez, pueden contarle a su familia cómo activaron su superpoder del cuerpo con los juegos que hicimos. También pueden inventar un nuevo movimiento y traerlo para mostrarlo."

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en la fase de Inicio, formativa durante el Desarrollo y sumativa en el Cierre.

Criterios de evaluación:

- Participa activamente en actividades de equilibrio y movimiento (Objetivo 1).
- Muestra concentración y control durante los retos motores (Objetivo 2).
- Identifica y verbaliza sensaciones corporales asociadas a los movimientos (Objetivo 3).
- Colabora respetuosamente con sus compañeros en los juegos (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos: Observación directa guiada por lista de cotejo, registro anecdótico, y autoevaluación sencilla mediante preguntas orales.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación y desempeño en la actividad de equilibrio ("El Reto del Equilibrio").
- Control y atención demostrados en la "Carrera de las Pelotas Pesadas".
- Expresiones verbales y corporales durante la relajación sensorial.
- Interacción positiva en el mural colaborativo y en la reflexión grupal.