

¡Estira y Aprende! Descubriendo el poder de los ejercicios de estiramiento

Educación Física | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de primaria comprendan la importancia de los ejercicios de estiramiento y cómo estos se relacionan con la actividad física, la alimentación, la postura y la higiene. A través de actividades dinámicas y un reto práctico, los niños aprenderán a identificar diferentes tipos de estiramientos y a integrarlos en su rutina diaria para cuidar su cuerpo y mejorar su bienestar. Además, reflexionarán sobre hábitos saludables que complementan la actividad física, como una buena alimentación y una postura correcta, fomentando una visión integral de su salud.

El aprendizaje se conecta con su vida cotidiana, pues los estiramientos son una práctica sencilla que pueden realizar antes y después de jugar o hacer ejercicio, ayudándoles a evitar lesiones y a sentirse mejor. Entenderán que cuidar el cuerpo es un compromiso diario que incluye moverse, comer bien y mantener una postura adecuada, lo cual impacta positivamente en su crecimiento y desarrollo.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y realizar correctamente diferentes ejercicios de estiramiento.
- Analizar la relación entre la actividad física, la alimentación, la postura y la higiene para el bienestar integral.
- Crear una rutina básica de estiramientos para aplicar en su vida diaria.
- Reflexionar sobre la importancia de adoptar hábitos saludables para cuidar su cuerpo.

Recursos Necesarios

- Colchonetas o tapetes para cada estudiante (uno por niño, mínimo 15)
- Carteles ilustrativos con imágenes de estiramientos básicos (5 tipos)
- Marcadores y hojas blancas para que los estudiantes diseñen su rutina
- Proyector o dispositivo para mostrar un video corto sobre estiramientos (3-4 minutos)
- Conos o cintas para delimitar espacios en el área de juego
- Tarjetas con preguntas para reflexión y discusión

Requisitos Previos

- Haber participado previamente en actividades básicas de movimiento y juegos en Educación Física.
- Conocer partes básicas del cuerpo humano (brazos, piernas, espalda, cuello).

- Comprender instrucciones sencillas y trabajar en equipo.
- Tener experiencia en seguir rutinas sencillas de actividad física.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

20 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a descubrir cómo los estiramientos pueden cuidar nuestro cuerpo y ayudarnos a sentirnos mejor cuando jugamos o hacemos deporte. Además, veremos cómo lo que comemos y cómo mantenemos nuestra postura también es muy importante para estar sanos y fuertes."

Estudiantes: Escuchan y participan animados.

Activación de conocimientos previos:

Docente: "Vamos a jugar un juego llamado '¿Dónde está mi parte del cuerpo?' Yo diré una parte del cuerpo y ustedes tendrán que tocarla rápido. ¿Listos?"

- El docente menciona partes del cuerpo (cuello, espalda, piernas, brazos) y los estudiantes las tocan.
- **Duración:** 5 minutos

Motivación y enganche:

Docente: "¿Sabían que hacer estiramientos puede ayudar a que nuestros músculos no se cansen tanto y a que no nos lastimemos cuando corremos o saltamos? ¿Quieren descubrir cómo hacerlo?"

Estudiantes: Expresan curiosidad y entusiasmo.

Contextualización:

Docente: "Cuando ustedes juegan en el recreo o practican algún deporte, ¿qué hacen antes de empezar? A veces nos olvidamos de preparar nuestro cuerpo para la actividad, pero eso es muy importante para no lastimarnos. Hoy aprenderemos a hacerlo con estiramientos y también hablaremos de cómo la comida y la forma en que nos sentamos o caminamos nos ayudan a estar más fuertes y saludables."

Estudiantes: Relacionan el tema con sus experiencias diarias.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

80 minutos

Presentación del contenido:

Docente: "Vamos a ver un video corto que muestra cinco estiramientos básicos que todos pueden hacer fácilmente. Mientras lo vemos, piensen en cómo se sienten sus músculos cuando estiran y qué parte del cuerpo trabajan."

Estudiantes: Observan el video con atención (3-4 minutos).

Actividad 1: "Descubriendo los estiramientos"

- **Objetivo:** Identificar y practicar estiramientos básicos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Ahora los dividiré en grupos de 3 para que practiquen cada uno de los cinco estiramientos que vimos en el video. Cada grupo tendrá una cartulina con imágenes que les ayudará a recordar cómo hacerlos."
 - Los estudiantes se organizan en grupos de 3-4.
 - Cada grupo practica un estiramiento asignado por 7 minutos.
 - Luego, cada grupo muestra su estiramiento a la clase, explicando cómo se hace y qué parte del cuerpo estira.
- **Producto:** Demostración grupal de estiramientos.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Observar, corregir posturas, hacer preguntas como "¿Sienten que se estira bien? ¿Qué parte del cuerpo trabajan?"

Actividad 2: "Relación cuerpo, comida y hábitos"

- **Objetivo:** Analizar la relación entre actividad física, alimentación, postura e higiene.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Vamos a hacer una lluvia de ideas. ¿Qué cosas creen que ayudan a que nuestros músculos estén fuertes además del ejercicio? ¿Cómo creen que la comida y la postura afectan a nuestro cuerpo?"
 - Recoge respuestas en una pizarra o rotafolio.
 - Luego, en parejas, los estudiantes reciben tarjetas con hábitos saludables (como comer frutas, beber agua, sentarse derecho, lavarse las manos) y deben clasificarlas en 'Importantes para el cuerpo' y explicar por qué.
 - Finalmente, cada pareja comparte una de sus ideas.
- **Producto:** Clasificación en tarjetas y explicación oral.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilitar la discusión, hacer preguntas para profundizar, corregir malentendidos.

Actividad 3: "Mi rutina de estiramiento"

- **Objetivo:** Crear una rutina básica de estiramientos para uso personal.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** "Ahora, cada uno diseñará su propia rutina de estiramientos con 3 movimientos que aprendimos. Piensen en cómo pueden hacerlos en casa o en la escuela para cuidar su cuerpo."
- Los estudiantes dibujan o escriben su rutina en una hoja.
- Al terminar, en grupos pequeños comparten sus rutinas y se ayudan a mejorar las posturas.
- **Producto:** Rutina personalizada en hoja.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Apoyar con sugerencias, corregir posturas, motivar la creatividad.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Se les invita a preparar una pequeña presentación o demostración creativa de un estiramiento extra que ellos conozcan o inventen, para compartir con la clase.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** El docente ofrece acompañamiento uno a uno o en parejas para practicar los estiramientos y para completar la rutina, usando imágenes y apoyo verbal adicional.

Transiciones:

Al finalizar cada actividad, el docente hace un breve resumen de lo aprendido y explica el propósito de la siguiente actividad, conectando la importancia de practicar estiramientos con los hábitos saludables que se discutirán y la creación de la rutina personal. Por ejemplo: "Ahora que sabemos cómo estirar, vamos a pensar qué más necesita nuestro cuerpo para estar fuerte, como la comida y la postura, para después hacer nuestra propia rutina."

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

20 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a hacer un mapa mental colectivo en la pizarra con las ideas más importantes que aprendimos hoy. ¿Qué palabras o frases recuerdan sobre los estiramientos, la comida, la postura y la higiene?"

- Estudiantes aportan ideas y el docente las organiza visualmente.
- **Duración:** 10 minutos

Reflexión metacognitiva:

- **Docente lee las preguntas y los estudiantes responden en voz alta o escriben en sus cuadernos:**
 - ¿Por qué es importante hacer estiramientos antes y después de jugar o hacer deporte?
 - ¿Cómo ayuda lo que comemos a que nuestro cuerpo esté sano y fuerte?
 - ¿Qué hábitos aprendiste hoy que puedes poner en práctica para cuidar tu postura y tu higiene?

Retroalimentación:

Docente: Ofrece comentarios positivos a cada grupo y a individuos destacando sus esfuerzos y mejoras, corrigiendo suavemente errores y motivando a seguir practicando. Ejemplo: "Muy bien el estiramiento del grupo 2, recuerden mantener la espalda recta para que sea más efectivo."

Transferencia:

Docente: "Los invito a que en casa y en la escuela practiquen su rutina de estiramientos y piensen en cómo pueden mejorar su alimentación y postura. En nuestra próxima clase veremos otros ejercicios para seguir cuidando nuestro cuerpo."

Tarea o reto:

Docente: "El reto para esta semana es que cada día practiquen su rutina de estiramientos y anoten en un pequeño diario si lo hicieron y cómo se sintieron. También pueden contarles a sus familias lo que aprendieron para que todos estén más sanos."

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante el desarrollo y sumativa al cierre.

Criterios de evaluación:

- Realiza correctamente los estiramientos básicos enseñados (Objetivo 1).
- Explica la relación entre actividad física, alimentación, postura e higiene (Objetivo 2).
- Diseña una rutina de estiramientos adecuada y personal (Objetivo 3).
- Reflexiona sobre hábitos saludables para el cuidado del cuerpo (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar ejecución de estiramientos.
- Rúbrica sencilla para evaluar la explicación oral y la rutina creada.
- Cuestionario breve de reflexión escrito o verbal.
- Portafolio con la rutina personal y anotaciones del reto en casa.

Evidencias de aprendizaje:

- Demostraciones grupales de estiramientos.
- Participación en la discusión y clasificación de hábitos saludables.
- Rutina personalizada de estiramientos en hoja.
- Respuestas a preguntas de reflexión y notas del diario de práctica.

Enriquecimientos

Inicio - Diagnostico

Evaluación Diagnóstica Inicial

Duración: 5-10 minutos

Objetivo: Identificar los conocimientos previos de los estudiantes sobre la importancia de los ejercicios de estiramiento, la relación entre la actividad física, la alimentación, la postura y la higiene.

Actividades y Preguntas

• **Actividad 1: Preguntas orales rápidas (5 minutos)**

- ¿Qué sabes sobre los ejercicios de estiramiento? ¿Los has hecho antes?
- ¿Por qué crees que es importante mover y estirar los músculos antes de hacer ejercicio?
- ¿Qué alimentos crees que ayudan a que tu cuerpo esté fuerte para hacer ejercicio?
- ¿Sabes qué es tener una buena postura? ¿Puedes mostrar cómo te sientas o paras con una buena postura?
- ¿Por qué es importante mantener una buena higiene después de hacer ejercicio?

• **Actividad 2: Mini dinámica de estiramiento (3-5 minutos)**

- Invitar a los niños a realizar un estiramiento simple, como estirar los brazos hacia arriba y luego tocar los dedos de los pies.
- Observar si conocen o necesitan ayuda para realizarlo y preguntar cómo se sienten al hacerlo.

Indicadores para el docente:

- Identificar si los estudiantes reconocen qué son los estiramientos y su importancia.
- Observar si tienen nociones básicas sobre la relación entre actividad física y alimentación.
- Detectar su conocimiento sobre postura correcta y prácticas de higiene relacionadas con la actividad física.
- Valorar su nivel de participación y comprensión para ajustar el desarrollo de la sesión.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos para la Sesión

Estos ejemplos están diseñados para que los estudiantes experimenten y reflexionen sobre la importancia de los ejercicios de estiramiento, y cómo estos se relacionan con la alimentación, postura e higiene, dentro de un reto que motive la participación activa.

• **Ejemplo 1: "El Reto del Cuerpo Flexible"**

Los estudiantes forman equipos y cada equipo debe crear una rutina sencilla de estiramientos que incluya estiramientos para brazos, piernas y cuello. Luego, explican cómo estos estiramientos pueden ayudar a mantener una buena postura durante el día y prevenir dolores.

• **Ejemplo 2: "El Diario de Estiramientos y Comidas Saludables"**

Durante la sesión, cada estudiante registra qué estiramientos realiza y qué alimentos saludables consume ese día. Luego, en grupo, discuten cómo una buena alimentación y estiramientos ayudan a tener energía y un cuerpo saludable.

- **Ejemplo 3: "Detectives de la Postura"**

En parejas, los estudiantes observan la postura de sus compañeros mientras están sentados o de pie y proponen ejercicios de estiramiento para corregir malas posturas. Reflexionan sobre la importancia de la higiene (como usar ropa cómoda y limpia) para facilitar el movimiento y el cuidado del cuerpo.

Casos de Estudio para el Reto

Presentar casos sencillos y cercanos a la realidad de los estudiantes para que identifiquen problemas y propongan soluciones mediante ejercicios de estiramiento y hábitos saludables.

Caso	Descripción	Reto para los estudiantes
María y el dolor de espalda	María se queja de que después de estar mucho tiempo sentada en clase, siente dolor en la espalda y cuello.	Identificar qué estiramientos pueden ayudar a María, explicar cómo una postura correcta y pausas activas pueden mejorar su bienestar y sugerir hábitos alimenticios que le den energía para el día.
Carlos y la energía baja	Carlos se siente cansado y sin ganas de jugar durante el recreo.	Analizar cómo la alimentación y la actividad física, incluyendo estiramientos, pueden ayudar a Carlos a sentirse con más energía y proponer una rutina sencilla para mejorar su día.
Equipo de fútbol y la recuperación	Un grupo de niños que juega fútbol siente que sus músculos están muy rígidos después de los partidos.	Diseñar un plan de estiramientos para después del juego que ayude a la recuperación muscular y hablar sobre la importancia de la higiene, como cambiarse de ropa y beber agua para cuidar el cuerpo.

Implementación del Reto en la Sesión

Al iniciar la sesión, se presenta uno o varios casos para que los estudiantes, organizados en equipos, identifiquen problemas relacionados con la postura, energía y salud corporal. Luego, diseñan y ponen en práctica soluciones basadas en estiramientos, alimentación y hábitos de higiene.

Esta dinámica promueve la colaboración, el pensamiento crítico y la aplicación práctica de los conocimientos, alineándose con la metodología Aprendizaje Basado en Retos y los objetivos de aprendizaje del plan.

Cierre - Retroalimentar

Estrategias de Retroalimentación para el Cierre

Al finalizar la sesión de 2 horas sobre ejercicios de estiramiento, es fundamental ofrecer retroalimentación que refuerce el aprendizaje y motive a los estudiantes de primaria (6-11 años) a valorar la relación entre la actividad física, alimentación, postura e higiene. Las siguientes estrategias están diseñadas para ser constructivas, específicas y adecuadas para su edad, alineadas con la metodología de Aprendizaje Basado en Retos.

- **Ronda de Reflexión Guiada:**

Invitar a cada estudiante a compartir una cosa que aprendieron sobre cómo los estiramientos ayudan a su cuerpo y por qué es importante combinarlo con buena alimentación, postura e higiene. El docente debe escuchar activamente y ofrecer comentarios positivos, resaltando detalles específicos mencionados por el alumno. Ejemplo: “Qué bien que notaste que estirar ayuda a que tus músculos no se cansen rápido, ¡y eso es verdad!”

• **Ficha de Logros Personalizados:**

Entregar una ficha donde el estudiante marque con una carita feliz o un dibujo si logró:

- Realizar los estiramientos correctamente.
- Entender la importancia de la postura durante la actividad.
- Reconocer la relación entre alimentación e higiene con la energía para hacer ejercicio.

El docente revisa la ficha y ofrece retroalimentación individual breve, resaltando fortalezas y sugerencias claras para mejorar. Por ejemplo: “¡Excelente que recuerdas estirar antes de jugar! Para la próxima, intenta también cuidar tu postura para que tu espalda no se canse.”

• **Juego de Preguntas y Respuestas Positivas:**

Realizar un juego rápido donde el docente haga preguntas relacionadas con la sesión (por ejemplo: “¿Por qué es importante estirar antes de hacer ejercicio?”) y al responder, se da retroalimentación específica y alentadora. Se refuerzan las respuestas correctas y se corrigen con palabras sencillas y motivadoras las que no estén completas.

• **Autoevaluación con Emociones:**

Pedir a los estudiantes que expresen con dibujos o palabras cómo se sienten respecto a lo que aprendieron y cómo creen que pueden aplicar ese conocimiento en su día a día. El docente revisa las expresiones y ofrece comentarios que validen sus sentimientos y los animen a continuar reforzando hábitos saludables.

• **Reconocimiento en Grupo:**

Finalizar con palabras de reconocimiento grupal que destaquen el esfuerzo y la participación, vinculando las conductas observadas con los objetivos de aprendizaje, por ejemplo: “Me encantó cómo todos participaron y aprendieron que estirar, comer bien y cuidar la postura son como un equipo para mantenernos fuertes y saludables.”

Desarrollo - Rubrica

Rúbrica de Evaluación para el Plan de Clase: ¡Estira y Aprende! Descubriendo el poder de los ejercicios de estiramiento

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Satisfactorio (2)	Necesita Mejorar (1)
----------	---------------	-----------	-------------------	----------------------

Participación en actividades de estiramiento	Participa activamente en todas las actividades, muestra entusiasmo y sigue correctamente las instrucciones de estiramiento.	Participa en la mayoría de las actividades, con buen interés y sigue la mayoría de las instrucciones adecuadamente.	Participa en algunas actividades pero con poco entusiasmo o sigue parcialmente las instrucciones.	No participa o participa muy poco y no sigue las instrucciones de las actividades.
Comprensión de la relación entre actividad física y bienestar	Explica con claridad cómo los ejercicios de estiramiento ayudan al cuerpo y por qué son importantes para la salud.	Reconoce la importancia de los estiramientos para el cuerpo con alguna explicación sencilla.	Muestra una idea básica pero confusa sobre la importancia de la actividad física.	No demuestra comprensión de la relación entre la actividad física y el bienestar.
Reconocimiento de la relación entre alimentación, postura e higiene	Identifica y describe correctamente cómo una buena alimentación, postura e higiene influyen en el bienestar durante la actividad física.	Menciona alguna relación entre alimentación, postura o higiene y la salud física.	Reconoce superficialmente al menos una relación pero no puede explicarla claramente.	No reconoce la relación entre alimentación, postura e higiene con la actividad física.
Trabajo en equipo y colaboración durante el reto	Trabaja cooperativamente, escucha a sus compañeros y contribuye positivamente durante toda la sesión.	Colabora con el equipo la mayor parte del tiempo y respeta a sus compañeros.	Participa en el equipo pero con alguna dificultad para colaborar o escuchar a otros.	No colabora ni respeta las opiniones de sus compañeros durante la sesión.
Aplicación práctica de correctas posturas e higiene durante la actividad	Aplica correctamente las posturas adecuadas y prácticas de higiene durante toda la sesión sin recordatorios.	Aplica las posturas y hábitos de higiene en la mayoría del tiempo con pocos recordatorios.	Aplica algunas posturas o prácticas de higiene pero requiere constantes recordatorios.	No aplica posturas ni hábitos de higiene adecuados durante la sesión.