

# ¡Aletea Saludable! Descubriendo hábitos saludables con animales aéreos

Educación Física | Nutrición y salud | Aprendizaje Basado en Indagación

## Descripción

Este plan de clase invita a los estudiantes de primaria a explorar hábitos de vida saludable a través de la fascinante temática de los animales aéreos. Los niños aprenderán sobre alimentos y bebidas que nutren su cuerpo, la importancia de mantener una higiene postural adecuada y cómo fortalecer su postura mediante actividades físicas inspiradas en aves y otros animales que vuelan. Además, participarán en formaciones y juegos de relevos para fomentar el trabajo en equipo, el respeto por el espacio propio y ajeno, y la expresión corporal con entusiasmo. La conexión con los animales aéreos motiva la curiosidad y hace que los aprendizajes sean significativos y divertidos, facilitando que los niños comprendan la importancia de cuidar su cuerpo y adoptar hábitos saludables que podrán aplicar en su vida diaria, tanto dentro como fuera de la escuela.

## Objetivos de Aprendizaje

- Aplico orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene durante el desarrollo de la actividad física.
- Participo activamente en juegos y actividades físicas según mis preferencias y el contexto escolar.
- Expreso entusiasmo y respeto hacia mi cuerpo, el de mis compañeros y los espacios físicos compartidos.
- Atiendo y ejecuto las indicaciones del docente para cumplir con las actividades propuestas.

## Recursos Necesarios

- Carteles con imágenes de animales aéreos (aves, mariposas, murciélagos) y sus características.
- Tarjetas con alimentos y bebidas saludables y no saludables (ilustradas).
- Colchonetas o tapetes para ejercicios de higiene postural (mínimo una por cada 3-4 estudiantes).
- Conos o marcadores para delimitar espacios y circuitos de juegos de relevos.
- Botellas con agua para demostrar hidratación.
- Hojas y lápices para registro de preguntas y reflexiones.
- Reproductor de audio para música motivadora durante juegos.
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos de actividades.
- Listas de cotejo para seguimiento de participación y cumplimiento de normas.

## Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre partes del cuerpo y movimientos simples.

- Experiencias previas participando en juegos grupales y actividades físicas escolares.
- Habilidades para seguir instrucciones sencillas y trabajar en equipo.
- Comprensión básica de la importancia de la alimentación y cuidado personal.

## Actividades

### Sesión 1: Conociendo a los animales aéreos y nuestros cuerpos saludables

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Propósito de la sesión:** Introducir la temática de animales aéreos y conectar con los hábitos de vida saludable que exploraremos. Motivar a los estudiantes a cuestionarse cómo estos animales se mantienen fuertes y saludables.

#### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes grandes y coloridas de aves, mariposas y murciélagos. Pregunta: "¿Qué saben de estos animales? ¿Cómo creen que se mantienen fuertes para volar?"
- **Estudiantes:** Responden con ideas y comparten experiencias sobre animales voladores y su observación en la naturaleza.

#### Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un dato curioso: "¿Sabían que las aves necesitan comer alimentos especiales para tener energía y que también cuidan su postura para volar bien? Nosotros también podemos aprender de ellos para cuidar nuestro cuerpo."
- **Estudiantes:** Escuchan atentos y expresan sorpresa o interés.

#### Contextualización:

- **Docente:** Explica: "Al igual que los animales aéreos, nosotros necesitamos alimentos y hábitos que nos ayuden a estar fuertes, cuidar nuestra postura y jugar con energía y alegría."
- **Estudiantes:** Asienten y hacen preguntas.

#### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado:** 90 minutos

**Presentación del contenido:** Se plantea un problema: "¿Qué alimentos y hábitos nos ayudan a estar fuertes y cuidar nuestra postura para movernos como los animales que vuelan?"

- **Actividad 1: "Descubre qué comen los animales aéreos"**
  - **Objetivo:** Asociar alimentos saludables con la energía necesaria para la actividad física.
  - **Instrucciones:**

- Docente reparte tarjetas con imágenes de alimentos. Los niños en grupos clasifican en saludables y no saludables, relacionándolos con la energía que tienen los animales aéreos para volar.
- Docente pregunta: "¿Qué alimentos creen que ayudan a los animales a volar y a nosotros a jugar?"
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes
- **Producto:** Clasificación en dos grupos de tarjetas sobre una hoja grande o cartel.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Guía preguntas, observa la participación y fomenta la reflexión sobre la nutrición.
- **Actividad 2: "Posturas de aves para la higiene postural"**
  - **Objetivo:** Reconocer la importancia de la postura y practicar posiciones que cuidan la columna.
  - **Instrucciones:**
    - Docente muestra posturas inspiradas en aves (ejemplo: postura de "águila" con brazos extendidos y erguido) y explica cómo mantener la espalda recta.
    - Estudiantes practican las posturas en sus colchonetas, observando su alineación.
    - Docente pregunta: "¿Cómo se sienten cuando están derechos como un águila? ¿Es más fácil respirar y moverse?"
  - **Organización:** Individual y luego en parejas para observarse.
  - **Producto:** Participación activa y autoevaluación de la postura.
  - **Tiempo:** 30 minutos
  - **Rol docente:** Corrige posturas con cuidado y fomenta el respeto por el cuerpo.
- **Actividad 3: "Mini juego de relevos: Vuelo de mariposas"**
  - **Objetivo:** Participar en juegos respetando normas y espacios.
  - **Instrucciones:**
    - Se organiza un circuito con conos para un juego de relevos representando mariposas que deben volar y recoger "néctar" (objetos pequeños) hasta un punto.
    - Docente explica normas claras y enfatiza el respeto por el espacio de los demás.
    - Estudiantes realizan el juego en equipos, mostrando entusiasmo y colaboración.
  - **Organización:** Grupos de 4-5 estudiantes
  - **Producto:** Participación en el juego con respeto y entusiasmo.
  - **Tiempo:** 30 minutos
  - **Rol docente:** Observa comportamiento, motiva y corrige actitudes para mantener el respeto.

#### **Diferenciación:**

- Para estudiantes que terminan antes: Invitar a crear un dibujo o breve historia de un animal aéreo saludable.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: Trabajar en parejas con un compañero que explique las actividades y acompañe en la ejecución de posturas y juego.

## Transiciones:

Después de clasificar alimentos, el docente conecta con la postura diciendo: "Así como elegimos buenos alimentos, necesitamos cuidar cómo nos sentamos y movemos para estar fuertes, igual que los animales aéreos". Luego, tras la práctica de posturas, el docente introduce el juego: "Ahora vamos a divertirnos moviéndonos juntos como mariposas, respetando nuestro cuerpo y espacio".

## Fase de Cierre

**Tiempo estimado:** 15 minutos

- **Síntesis:** Cada grupo comparte una tarjeta sobre un alimento saludable y una postura aprendida. Se registra en cartel colectivo.
- **Reflexión metacognitiva:**
  - ¿Qué alimentos nos ayudan a tener energía para jugar?
  - ¿Por qué es importante cuidar nuestra postura como los animales que vuelan?
  - ¿Cómo podemos respetar el espacio de nuestros compañeros cuando jugamos?
- **Retroalimentación:** Docente felicita participación y corrige con ejemplos positivos las respuestas y actitudes.
- **Transferencia:** Invita a observar en casa qué alimentos saludables consumen y a practicar posturas de aves con su familia.
- **Tarea o reto:** Llevar una lista con 3 alimentos saludables que comieron en casa y contar qué postura de animal aéreo practicarán mañana.

## Sesión 2: Nutrición y fuerza para una postura de vuelo fuerte

### Fase de Inicio

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Recordar lo aprendido y conectar con el fortalecimiento muscular para mantener una buena postura, inspirado en animales que vuelan.

### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué alimentos recordamos que nos ayudan a tener energía? ¿Cómo mantenemos una postura fuerte?"
- **Estudiantes:** Responden y comentan experiencias de la tarea.

### Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un video corto (2 minutos) de aves en vuelo fuerte y pregunta: "¿Qué creen que hacen para tener tanta fuerza?"
- **Estudiantes:** Observan y expresan ideas.

### Contextualización:

- **Docente:** Explica que fortalecer nuestros músculos, especialmente los de la espalda y abdomen, nos ayuda a mantener una postura fuerte, como las aves cuando vuelan.
- **Estudiantes:** Asienten y se preparan para actividades físicas.

## Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado:** 95 minutos

### • Actividad 1: "Circuito de fuerza inspirado en aves"

- **Objetivo:** Fortalecer postura mediante ejercicios físicos específicos.
- **Instrucciones:**
  - Docente organiza estaciones con ejercicios: planchas cortas, levantar brazos como alas, sentadillas suaves, y estiramientos.
  - Estudiantes rotan en grupos, realizando cada ejercicio por 5 minutos.
  - Docente señala la importancia de la respiración y la alineación corporal durante ejercicios.
- **Organización:** Grupos de 4-5 estudiantes
- **Producto:** Registro verbal de cómo se sienten tras cada ejercicio.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Corrige postura, motiva y adapta ejercicios según necesidades.

### • Actividad 2: "Detectives de hidratación"

- **Objetivo:** Aplicar orientaciones sobre hidratación durante la actividad física.
- **Instrucciones:**
  - Docente plantea preguntas: "¿Cuándo debemos beber agua? ¿Por qué es importante?"
  - Estudiantes en parejas elaboran una lista de momentos para hidratarse, con ejemplos prácticos.
  - Se comparte en plenaria y docente aclara dudas.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Lista con momentos recomendados para hidratarse.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilita reflexión y refuerza conceptos sobre hidratación.

### • Actividad 3: "Juego de relevos: Vuelo del halcón"

- **Objetivo:** Participar con entusiasmo y respetando reglas y espacio.
- **Instrucciones:**
  - Se organiza un juego de relevos con obstáculos, representando el vuelo rápido y fuerte del halcón.
  - Docente explica normas y enfatiza el respeto y la cooperación.
  - Estudiantes participan en equipos, animándose mutuamente.
- **Organización:** Equipos de 5 estudiantes

- **Producto:** Participación activa y cumplimiento de normas.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Observa comportamiento y da retroalimentación positiva.

#### **Diferenciación:**

- Para estudiantes con mayor rapidez: ofrecer tareas de apoyo en la organización del juego o explicar ejercicios a compañeros.
- Para estudiantes con dificultad motriz: adaptar ejercicios para que sean seguros y accesibles, permitiendo pausas y apoyo cercano.

#### **Transiciones:**

Tras el circuito de fuerza, el docente conecta: "Ahora que nuestros músculos están fuertes, vamos a pensar en cómo el agua nos ayuda a mantenernos activos y saludables". Luego, tras la actividad de hidratación, introducirá el juego para poner en práctica lo aprendido.

#### **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado:** 15 minutos

- **Síntesis:** Elaboración colectiva en pizarrón de un cartel con 3 hábitos para fortalecer nuestra postura y mantenernos hidratados.
- **Reflexión metacognitiva:**
  - ¿Qué ejercicio nos ayudó a sentirnos más fuertes?
  - ¿Por qué es importante beber agua cuando hacemos actividad física?
  - ¿Cómo podemos mostrar respeto en los juegos con nuestros compañeros?
- **Retroalimentación:** El docente valora las respuestas, destaca los logros y sugiere mejorar la escucha y atención.
- **Transferencia:** Invita a practicar los ejercicios en casa con ayuda de su familia y a recordar hidratarse siempre.
- **Tarea o reto:** Llevar un registro de 3 momentos en que bebieron agua durante el día siguiente y practicar un ejercicio de postura.

### **Sesión 3: Formaciones y trabajo en equipo al estilo de aves migratorias**

#### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado:** 10 minutos

**Propósito de la sesión:** Conectar el trabajo en equipo y la coordinación física con la migración de aves, relacionando la postura y la organización grupal.

#### **Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** Pregunta: "¿Recuerdan cómo vuelan algunas aves en grupo? ¿Por qué creen que se organizan así?"
- **Estudiantes:** Comparten ideas y experiencias.

#### **Motivación y enganche:**

- **Docente:** Muestra un video corto (2 min) sobre la formación en "V" de aves migratorias y pregunta: "¿Cómo creen que se sienten cuando vuelan juntos?"
- **Estudiantes:** Observan con atención y expresan emociones.

#### **Contextualización:**

- **Docente:** Explica que hoy aprenderemos a organizarnos en formaciones para movernos con fuerza y respeto, igual que las aves.
- **Estudiantes:** Preparados para participar en actividades grupales.

#### **Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado:** 95 minutos

##### • **Actividad 1: "Formando la 'V' de las aves"**

- **Objetivo:** Practicar formaciones grupales que favorecen la postura y el trabajo en equipo.
- **Instrucciones:**
  - Docente explica y demuestra la formación en "V".
  - Estudiantes forman grupos de 5-6 y practican la formación caminando lentamente, cuidando la postura y el espacio de los compañeros.
  - Docente hace preguntas: "¿Cómo se sienten en esta formación? ¿Quién lleva la delantera? ¿Cómo pueden ayudar a sus compañeros?"
- **Organización:** Grupos de 5-6 estudiantes
- **Producto:** Ejecución de la formación con postura adecuada y coordinación grupal.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Corrige postura, promueve comunicación y respeto.

##### • **Actividad 2: "Juego de relevos: Alas en movimiento"**

- **Objetivo:** Participar con entusiasmo en juegos que requieren coordinación y respeto.
- **Instrucciones:**
  - Se organiza un circuito de relevos donde cada integrante debe pasar un "ala" (pañó o cinta) al siguiente sin soltarla.
  - Docente enfatiza la importancia de la colaboración y el cuidado del compañero.
  - Estudiantes juegan en equipos, animándose y respetando turnos y espacio.
- **Organización:** Equipos de 5-6 estudiantes
- **Producto:** Participación activa y respeto en el juego.
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol docente:** Observa la dinámica grupal y refuerza normas.

##### • **Actividad 3: "Reflexión en círculo: ¿Qué aprendimos?"**

- **Objetivo:** Promover la expresión corporal y verbal del entusiasmo y respeto.
- **Instrucciones:**
  - Estudiantes se sientan en círculo y comparten qué les gustó de las actividades y cómo respetaron a sus compañeros.
  - Docente guía con preguntas: "¿Cómo ayudamos a que el equipo funcione bien? ¿Qué sentimos cuando respetamos el espacio de los demás?"
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación verbal y manifestación de emociones positivas.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Escucha activamente y valora cada aporte.

#### **Diferenciación:**

- Estudiantes que terminan antes pueden ayudar a compañeros a mantener la formación o animar al equipo.
- Estudiantes con dificultades pueden ubicarse en posiciones donde se sientan más cómodos y recibir apoyo cercano.

#### **Transiciones:**

Tras formar la "V", el docente introduce el juego de relevos como una forma divertida de fortalecer la colaboración y la postura, para terminar con una reflexión que afiance lo aprendido y la convivencia respetuosa.

### **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado:** 15 minutos

- **Síntesis:** Crear un mural grupal con dibujos de aves y mensajes sobre trabajo en equipo, postura y respeto.
- **Reflexión metacognitiva:**
  - ¿Qué fue lo más divertido de formar la 'V'?
  - ¿Cómo nos ayudamos en el juego para cuidar a los compañeros?
  - ¿Por qué es importante respetar el espacio de los demás cuando jugamos?
- **Retroalimentación:** Docente resalta actitudes positivas y propicia un ambiente de confianza para la siguiente sesión.
- **Transferencia:** Invita a practicar formaciones y respeto en otros juegos o actividades fuera de la escuela.
- **Tarea o reto:** Observar en casa o en la calle aves u otros animales que vuelan en grupo y contar qué notan sobre su organización.

## **Evaluación**

**Tipo de evaluación:** La evaluación será diagnóstica al inicio de la sesión 1 para conocer conocimientos previos; formativa durante el desarrollo de cada sesión mediante observación, preguntas y actividades; y sumativa al cierre de la sesión 6 con una reflexión final y evidencias del aprendizaje.

### **Criterios de evaluación:**

- Aplica correctamente orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene durante la actividad física (Objetivo 1).
- Participa activamente en juegos según preferencias y normas del contexto escolar (Objetivo 2).
- Demuestra entusiasmo y respeto hacia el propio cuerpo, el de sus compañeros y los espacios físicos (Objetivo 3).
- Atiende y ejecuta indicaciones del docente para realizar las actividades propuestas (Objetivo 4).

### **Instrumentos sugeridos:**

- Lista de cotejo para evaluar participación, respeto y ejecución de posturas.
- Observación directa durante juegos y actividades físicas.
- Autoevaluación con preguntas sencillas al final de cada sesión.
- Portafolio con dibujos, listas y registros elaborados durante las actividades.
- Coevaluación entre compañeros en actividades grupales.

### **Evidencias de aprendizaje:**

- Clasificación correcta de alimentos y bebidas saludables.
- Participación activa en ejercicios de postura y fortalecimiento.
- Demostración de trabajo en equipo y respeto en juegos de relevos y formaciones.
- Respuestas reflexivas durante las sesiones y en las actividades de cierre.
- Registros y materiales elaborados en clase (listas, dibujos, murales).

## **Enriquecimientos**

### **Desarrollo - Gamificar**

#### **Elementos de Gamificación para la Fase de Desarrollo**

Para motivar a los estudiantes de primaria (6-11 años) durante las 6 sesiones de 2 horas del plan "¡Aletea Saludable! Descubriendo hábitos saludables con animales aéreos", se proponen mecánicas de gamificación que integran la temática de animales aéreos, fomentan la participación, el respeto y el aprendizaje de hábitos saludables en nutrición, hidratación e higiene postural, respetando la metodología de Aprendizaje Basado en Indagación.

#### **• 1. Sistema de Puntos “Plumas Saludables”**

- Los estudiantes ganan "Plumas Saludables" por aplicar correctamente orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene durante las actividades físicas.
- Se otorgan puntos por expresiones de entusiasmo, respeto al cuerpo propio y de compañeros, y por seguir las indicaciones del profesor.
- Las plumas se pueden coleccionar a lo largo de las sesiones y se usan para desbloquear mini-recompensas simbólicas (ej. ser el "Capitán Alado" en el siguiente juego, elegir la formación para el relevo).

#### **• 2. “Vuelo de Animales Aéreos” - Juegos de Relevos Temáticos**

- Los estudiantes forman equipos representando diferentes animales aéreos (colibrí, águila, mariposa, murciélago).
- Cada juego de relevos incluye estaciones donde deben realizar acciones relacionadas con los hábitos saludables (ej. beber agua, elegir alimentos saludables en imágenes, practicar la postura correcta de “vuelo”).
- Al completar cada estación correctamente, el equipo gana “alas” que aumentan su “velocidad” en la siguiente etapa del relevo (por ejemplo, avance extra o tiempo reducido).

### • 3. Misión “Guardianes del Nido”

- Se plantean retos grupales donde los estudiantes deben investigar y compartir hábitos saludables relacionados con los animales aéreos y sus cuidados (nutrición, hidratación, higiene postural).
- Por cada reto cumplido, el grupo recibe “fragmentos de nido” que simbolizan la construcción de un ambiente saludable.
- Al final de cada sesión se revisan los fragmentos acumulados para ver el progreso colectivo.

### • 4. “Cartas de Vuelo” para Expresar Emociones y Respeto

- Se entregan “Cartas de Vuelo” con imágenes de animales aéreos y frases positivas que los estudiantes pueden usar para expresar entusiasmo o reconocer actitudes respetuosas de compañeros.
- Esto fomenta la expresión corporal positiva y el respeto en clase.
- Al acumular cartas, los estudiantes pueden intercambiarlas por pequeños roles dentro de las actividades (por ejemplo, líder de la formación o narrador del juego).

### • 5. Tablero de “Migración Saludable”

- Un tablero visual en el aula o espacio de clase muestra el progreso de cada estudiante o equipo en la “Migración Saludable” que simboliza su avance en la adquisición de hábitos saludables.
- Los avances se basan en la adquisición de puntos, participación en juegos y seguimiento de indicaciones.
- El tablero sirve como motivación visual y refuerzo positivo continuo.

Estas mecánicas mantienen el enfoque en los objetivos de aprendizaje motriz, expresiva corporal y axiológica, integrando la temática de animales aéreos para hacer el aprendizaje significativo y divertido, y favorecen la participación activa y el trabajo colaborativo de los estudiantes.

## Desarrollo - Tareas

### Tarea 1: Explorando alimentos y bebidas saludables con animales aéreos

**Instrucciones:** En pequeños grupos, investiguen qué alimentos y bebidas consumen algunos animales aéreos (como colibríes, águilas o mariposas). Piensen cuáles de esos alimentos son saludables para nosotros y por qué. Luego, compartan sus ideas con el grupo y elaboren una lista de alimentos y bebidas saludables inspirados en esos animales.

**Tiempo estimado:** 30 minutos

**Producto esperado:** Lista visual (puede ser dibujo o cartel) con alimentos y bebidas saludables relacionados con animales aéreos.

**Objetivo conectado:** Aplico orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene durante el desarrollo de la actividad física.

## **Tarea 2: Indagando sobre higiene postural a través de imitación de aves**

**Instrucciones:** Observen imágenes o videos cortos de aves en vuelo y en reposo. Analicen cómo mantienen su postura para volar o posarse. Luego, practiquen en parejas imitar esas posturas cuidando la alineación del cuerpo. Reflexionen sobre por qué es importante mantener una buena postura y cómo ayuda a cuidar su cuerpo.

**Tiempo estimado:** 25 minutos

**Producto esperado:** Demostración práctica de posturas correctas inspiradas en aves, con reflexión oral grupal.

**Objetivo conectado:** Aplico orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene durante el desarrollo de la actividad física.

## **Tarea 3: Fortaleciendo músculos para mantener la postura como animales aéreos**

**Instrucciones:** Participa en una serie de ejercicios físicos (como planchas, equilibrios en un pie, estiramientos) que te ayuden a fortalecer los músculos necesarios para mantener la postura. Piensa que así como las aves necesitan fuerza para volar, tú necesitas fuerza para mantener tu cuerpo sano y erguido.

**Tiempo estimado:** 30 minutos

**Producto esperado:** Participación activa en la rutina de ejercicios con énfasis en la postura y el fortalecimiento.

**Objetivo conectado:** Aplico orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene durante el desarrollo de la actividad física.

## **Tarea 4: Creando formaciones en equipo inspiradas en aves en vuelo**

**Instrucciones:** En equipos, diseñen y practiquen formaciones o figuras que representen bandadas o grupos de animales aéreos (como gansos en “V”). Piensen cómo comunicarse y respetar los espacios para mantener la formación sin chocar. Luego, presenten la formación al grupo y expliquen cómo se sintieron trabajando juntos.

**Tiempo estimado:** 30 minutos

**Producto esperado:** Presentación práctica de una formación en equipo inspirada en animales aéreos.

**Objetivo conectado:** Participo en juegos de acuerdo con mis preferencias y posibilidades del contexto escolar. Respeto el cuerpo y los espacios físicos de mis compañeros.

## **Tarea 5: Juegos de relevos “Vuelo saludable”**

**Instrucciones:** Participa en juegos de relevos en los que deberás imitar el vuelo de diferentes animales aéreos mientras llevas una “botella de agua” para recordar la importancia de la hidratación. Respeta las reglas del juego y el espacio de tus compañeros.

**Tiempo estimado:** 25 minutos

**Producto esperado:** Participación entusiasta y respetuosa en el juego de relevos.

**Objetivo conectado:** Participo en juegos de acuerdo con mis preferencias y posibilidades del contexto escolar. Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase. Respeto el cuerpo y los espacios físicos de mis compañeros.

### **Tarea 6: Reflexión y compromiso final “Alas saludables”**

**Instrucciones:** En círculo, compartan qué hábitos saludables aprendieron imitando a los animales aéreos y cómo piensan aplicarlos en su vida diaria. Cada estudiante expresará un compromiso personal para cuidar su salud y postura, y para respetar a sus compañeros en las actividades físicas.

**Tiempo estimado:** 20 minutos

**Producto esperado:** Compromiso verbal individual y reflexión grupal.

**Objetivo conectado:** Atiendo las indicaciones del profesor y ejecuto las actividades de acuerdo con ellas. Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase. Respeto el cuerpo y los espacios físicos de mis compañeros.