

Jugando y Aprendiendo: Ludoterapia para Motricidad Gruesa en el Lactante

Educación Física | Nutrición y salud | Gamificación

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de secundaria de 12 a 15 años y tiene como propósito que comprendan cómo la ludoterapia puede favorecer el desarrollo de la motricidad gruesa en lactantes menores, específicamente en bebés de 8 meses. Los estudiantes aprenderán, desde la perspectiva de un enfermero pediatra experto en ludoterapia, a enseñar a madres cómo realizar ejercicios lúdicos adecuados para estimular a sus hijos. Este conocimiento es relevante porque conecta con la importancia del cuidado infantil y la salud desde etapas tempranas, además de desarrollar competencias para la comunicación efectiva y la promoción de la salud en la comunidad. A través de actividades gamificadas, los estudiantes explorarán conceptos prácticos y teóricos, reforzando su capacidad de explicar y diseñar intervenciones simples que impacten positivamente en la salud y desarrollo motriz de lactantes, conectando así con su entorno familiar y social.

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar los beneficios de la ludoterapia en el desarrollo de la motricidad gruesa del lactante menor.
- Demostrar cómo realizar ejercicios básicos de ludoterapia para estimular la motricidad gruesa en un bebé de 8 meses.
- Diseñar una breve guía práctica para madres sobre intervenciones lúdicas adecuadas para su lactante.
- Comunicar de forma clara y efectiva los pasos para aplicar ejercicios de ludoterapia a madres o cuidadores.

Recursos Necesarios

- Proyector o pantalla para presentación audiovisual.
- Video corto demostrativo (3-4 minutos) sobre ludoterapia y motricidad gruesa en lactantes.
- Tarjetas con imágenes y descripciones de ejercicios lúdicos para motricidad gruesa (una por grupo).
- Hojas y bolígrafos para diseñar guías prácticas.
- Cuaderno o libreta para tomar apuntes.
- Insignias digitales o físicas para gamificación (puntos, estrellas, medallas).
- Espacio amplio para simular ejercicios con muñecos o peluches.

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre etapas del desarrollo infantil (aprendidos en asignaturas previas).

- Habilidades básicas de comunicación oral y escrita.
- Experiencia previa en trabajo en equipo y actividades lúdicas en el aula.
- Capacidad para seguir instrucciones y colaborar en grupos pequeños.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica a los estudiantes que hoy aprenderán sobre cómo la ludoterapia puede ayudar a un bebé de 8 meses a desarrollar habilidades motoras importantes para su crecimiento y bienestar. Resalta que ellos asumirán el rol de enfermeros pediatras que enseñan a madres estas técnicas.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta a la clase: "¿Qué actividades o juegos creen que ayudan a un bebé a aprender a moverse y a coordinar sus movimientos?"

Estudiantes: Responden en voz alta o por escrito, mencionando juegos o actividades que conozcan relacionados con bebés o niños pequeños.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato curioso: "¿Sabían que un bebé que recibe juegos adecuados puede aprender a sentarse, gatear y caminar antes y con más confianza? La ludoterapia hace esto posible usando juegos especialmente diseñados."

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con la vida diaria: "Tal vez algunos de ustedes tienen hermanos, primos o conocen bebés pequeños. Aprender a ayudar a sus madres o familiares a estimularlos es un superpoder que pueden desarrollar hoy."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Muestra un video corto (3-4 minutos) que explica la ludoterapia y ejemplos específicos de ejercicios para la motricidad gruesa en bebés de 8 meses. Explica que el objetivo es que los bebés puedan controlar mejor sus

movimientos grandes como sentarse, rodar y gatear mediante juegos.

Actividad 1: "Exploradores de ejercicios"

Objetivo: Explicar los beneficios y reconocer ejercicios básicos de ludoterapia para motricidad gruesa.

Instrucciones:

- Dividir la clase en grupos de 3-4 estudiantes.
- Entregar a cada grupo una tarjeta con imagen y descripción de un ejercicio lúdico para bebés (ejemplos: rodar con balón, gatear tras un juguete, sentarse con apoyo).
- Los grupos leen y discuten cómo creen que ese ejercicio ayuda al bebé.
- Preparan una pequeña explicación para compartir con la clase.

Organización: Grupos de 3-4 estudiantes.

Producto: Explicación oral breve del ejercicio y sus beneficios.

Tiempo: 15 minutos.

Rol docente: Circular entre grupos, hacer preguntas guía como "¿Qué músculos creen que se fortalecen con este ejercicio?" o "¿Cómo ayudaría esto a que el bebé se mueva mejor?"

Actividad 2: "Simulación práctica con muñecos"

Objetivo: Demostrar cómo realizar ejercicios básicos de ludoterapia.

Instrucciones:

- En parejas, los estudiantes utilizarán muñecos o peluches para practicar los ejercicios explicados.
- Un estudiante simula ser el enfermero pediatra y explica a su compañero cómo hacer el ejercicio con el bebé.
- Rotan roles para practicar ambos lados.

Organización: Parejas.

Producto: Demostración práctica y explicación oral clara.

Tiempo: 15 minutos.

Rol docente: Observar la claridad y seguridad en la explicación, corregir detalles en técnica o lenguaje para que sea comprensible para una madre.

Actividad 3: "Diseña tu guía para mamás"

Objetivo: Diseñar una guía práctica para madres que incluya ejercicios de ludoterapia para motricidad gruesa.

- En grupos, los estudiantes redactan una guía breve con instrucciones claras y dibujos sencillos para explicar tres ejercicios para bebés de 8 meses.
- Incorporan consejos de seguridad y recomendaciones para que la madre se sienta confiada y motivada.

Organización: Grupos de 3-4 estudiantes.

Producto: Guía práctica escrita y visual.

Tiempo: 10 minutos.

Rol docente: Apoyar en el lenguaje sencillo, revisar que las indicaciones sean claras y motivadoras, incentivar la creatividad.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Desafío extra: Crear un breve reto o juego para motivar a la madre a continuar con los ejercicios en casa, que puedan presentar al grupo.
- **Para estudiantes con más apoyo:** Apoyo individual para redactar las guías, usando preguntas guía y ejemplos concretos para facilitar la comprensión y producción.

Transiciones:

Docente: Después de cada actividad, resume brevemente el aprendizaje y conecta con la siguiente diciendo, por ejemplo: "Ahora que conocen y entienden los ejercicios, vamos a practicar cómo explicárselos a una mamá para que pueda hacerlos con su bebé."

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a cada grupo que entregue un "ticket de salida" escrito con las 3 ideas más importantes que aprendieron sobre la ludoterapia y motricidad gruesa en lactantes.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo explicarías a una madre la importancia de los ejercicios de ludoterapia para su bebé?
- ¿Qué ejercicio te pareció más fácil de enseñar y por qué?
- ¿Cómo crees que esta información puede ayudar a tu familia o comunidad?

Retroalimentación:

Docente: Revisa los tickets de salida y ofrece comentarios inmediatos, destacando aciertos y sugiriendo mejoras. Felicita la participación y el esfuerzo.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a compartir lo aprendido con algún familiar o amigo que tenga bebés, para reforzar el aprendizaje y extender el impacto.

Tarea o reto:

Docente: Propone que cada estudiante realice una breve entrevista a una madre o cuidador sobre cómo estimulan la motricidad del bebé y que traigan un resumen para la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica al inicio con preguntas previas, formativa durante las actividades prácticas y diseño de guías, y sumativa al final con el ticket de salida y reflexión metacognitiva.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para explicar claramente los beneficios de la ludoterapia (objetivo 1).
- Demostración adecuada de ejercicios básicos durante la simulación (objetivo 2).
- Calidad y claridad en el diseño de la guía práctica para madres (objetivo 3).
- Habilidad para comunicar instrucciones efectivas y comprensibles (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa en la actividad práctica.
- Rúbrica para evaluar la guía práctica escrita.
- Autoevaluación y coevaluación mediante preguntas de reflexión.
- Revisión de tickets de salida para síntesis conceptual.

Evidencias de aprendizaje: Explicaciones orales en grupo, demostraciones prácticas con muñecos, guías escritas diseñadas, respuestas en tickets de salida y reflexiones escritas.

Enriquecimientos

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para la Sesión Gamificada

En esta sesión gamificada, los estudiantes asumirán el rol de enfermeros pediatras que deben enseñar a una madre cómo realizar ejercicios de ludoterapia para favorecer la motricidad gruesa de su lactante de 8 meses. A continuación se presentan ejemplos y casos de estudio que podrán usar para practicar y aplicar sus aprendizajes.

Ejemplo Práctico 1: Juego de Roles - Consulta Pediátrica

- **Contexto:** La madre llega a la consulta preocupada porque su bebé de 8 meses aún no gatea y quiere aprender a estimularlo en casa.
- **Actividad:** El estudiante, como enfermero pediatra, debe explicar y demostrar a la madre 3 ejercicios de ludoterapia para motricidad gruesa, usando un muñeco o peluche para simular al lactante.
- **Ejercicios a enseñar:**
 - Colocar al bebé boca abajo (tummy time) durante 5 minutos para fortalecer cuello y brazos.
 - Estimular el gateo colocando juguetes fuera de su alcance para que intente desplazarse.
 - Ejercicio de "rodar": ayudar al bebé a rodar de un lado a otro para mejorar la coordinación y fuerza.

- **Gamificación:** Los estudiantes ganan puntos por la claridad de la explicación, la demostración correcta y la empatía con la madre.

Ejemplo Práctico 2: "Desafío del Cuidador"

- **Contexto:** Simulación de visita domiciliaria donde el estudiante debe diseñar un plan de ludoterapia personalizado para un bebé de 8 meses con dificultades en motricidad gruesa.
- **Actividad:** En equipos, los estudiantes reciben un perfil breve del lactante (por ejemplo: prematuro, poco activo, con poco contacto físico) y deben proponer 3 actividades lúdicas para estimular motricidad gruesa.
- **Ejemplo de actividades propuestas:**
 - Juegos en colchoneta con música para motivar el movimiento.
 - Ejercicios suaves de estiramiento y balanceo con apoyo materno.
 - Uso de pelotas blandas para que el bebé intente agarrar y empujar.
- **Gamificación:** Cada equipo presenta su plan y recibe retroalimentación; se otorgan medallas virtuales por creatividad, viabilidad y seguridad.

Caso de Estudio: "El Pequeño Mateo"

Datos del Lactante	Situación
Nombre: Mateo Edad: 8 meses Contexto: Lactante sano, pero con poca movilidad observada	La madre refiere que Mateo pasa mucho tiempo acostado y no muestra interés en gatear o levantarse. Buscan apoyo para estimular su motricidad gruesa.

Actividad para estudiantes:

- Analizar el caso y proponer un conjunto de 3 intervenciones lúdicas para fortalecer la motricidad gruesa.
- Simular la explicación a la madre, asegurando que las actividades sean seguras y fáciles de replicar en casa.
- Incorporar elementos de gamificación como "reto semanal" para motivar a la madre a practicar con Mateo diariamente.

Ejemplo de intervención propuesta:

- Implementar "tummy time" con un espejo delante para que Mateo se motive a levantar la cabeza y observarse.
- Colocar juguetes de colores brillantes a ambos lados para incentivar el giro y desplazamiento.
- Realizar juegos de "levantarse" con apoyo, usando las manos de la madre para fortalecer piernas y brazos.

Resumen de la Dinámica Gamificada

- Los estudiantes reciben puntos por cada intervención correcta y bien explicada.
- Se pueden usar insignias para reconocer habilidades como “Buen Comunicador”, “Creativo en Ludoterapia” y “Empático con la Madre”.
- Al final de la sesión, se realiza un ranking grupal para motivar la participación activa y el aprendizaje colaborativo.

Estos ejemplos y casos conectan directamente con el objetivo de que los estudiantes, actuando como enfermeros pediatras, enseñen a madres a realizar ejercicios de ludoterapia para favorecer la motricidad gruesa en bebés de 8 meses, utilizando la gamificación para mejorar la experiencia de aprendizaje.

Desarrollo - Tareas

Tareas Estructuradas para la Fase de Desarrollo

• Tarea 1: "Desafío de Movimientos" - Simulación de Ejercicios para Motricidad Gruesa

Instrucciones: En equipos pequeños, los estudiantes recibirán tarjetas con diferentes ejercicios de ludoterapia para lactantes (por ejemplo: rodar al bebé suavemente, juegos de alcance con objetos, ejercicios de pataleo). Cada equipo deberá identificar y demostrar cómo se realiza correctamente un ejercicio, explicando su beneficio para la motricidad gruesa del lactante. Se recomienda usar muñecos o imágenes para la demostración.

Tiempo estimado: 20 minutos

Producto esperado: Demostración grupal del ejercicio y explicación breve (2 minutos) de su importancia.

Conexión con objetivo: Esta actividad permite a los estudiantes entender y practicar los ejercicios que la madre debe aprender, facilitando la enseñanza desde la perspectiva del enfermero pediatra.

• Tarea 2: "Misión Ludoterapia" - Creación de Guía Visual para Madres

Instrucciones: Cada grupo diseñará una guía visual sencilla y atractiva (puede ser un cartel o una presentación digital) que contenga al menos 3 ejercicios de ludoterapia para favorecer la motricidad gruesa en lactantes de 8 meses. Deben incluir imágenes o dibujos y pasos claros para que la madre pueda seguirlos fácilmente.

Tiempo estimado: 25 minutos

Producto esperado: Guía visual lista para ser entregada a una madre ficticia.

Conexión con objetivo: Esta tarea refuerza la capacidad de los estudiantes para comunicar información técnica de manera práctica y amigable, simulando el rol del enfermero pediatra.

• Tarea 3: "Quiz Rápido - Retos de Ludoterapia"

Instrucciones: Individualmente, los estudiantes participarán en un quiz interactivo (puede ser formato juego en clase o app) con preguntas sobre los beneficios y técnicas de los ejercicios de motricidad gruesa en lactantes. Cada respuesta correcta sumará puntos para su equipo.

Tiempo estimado: 10 minutos

Producto esperado: Participación activa y acumulación de puntos en el juego.

Conexión con objetivo: Refuerza el conocimiento adquirido y fomenta la motivación mediante la gamificación para que los estudiantes internalicen las intervenciones de ludoterapia.

Inicio - Rubrica

Rúbrica para Evaluar la Participación y Disposición en la Fase de Inicio

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Satisfactorio (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Atención y escucha activa	Presta atención completa, hace preguntas relevantes y demuestra interés constante.	Presta atención la mayoría del tiempo y responde cuando se le pregunta.	Atiende de forma intermitente, con distracciones ocasionales.	Está distraído, no escucha ni responde a las indicaciones.
Participación en la presentación inicial	Participa voluntariamente con comentarios o aportes que enriquecen la sesión.	Participa cuando se le solicita con respuestas adecuadas.	Participa mínimamente, con respuestas breves o poco claras.	No participa ni responde a las preguntas o actividades iniciales.
Disposición para aprender y colaborar	Muestra entusiasmo y actitud positiva para aprender y colaborar con el grupo.	Muestra actitud generalmente positiva, con pocas señales de desinterés.	Muestra actitud neutral, con poca motivación para colaborar o aprender.	Muestra resistencia o desinterés evidente hacia la actividad.
Respeto hacia el facilitador y compañeros	Demuestra respeto constante, escucha sin interrumpir y apoya a sus compañeros.	Generalmente respetuoso, con pocas interrupciones o distracciones.	A veces interrumpe o muestra falta de atención a los demás.	Interrumpe frecuentemente, no respeta turnos ni opiniones.

Cierre - Sintetizar

Actividad de Síntesis: "Desafío Ludoterapéutico: Crea y Explica el Juego"

Objetivo: Consolidar los aprendizajes clave sobre la ludoterapia para la motricidad gruesa en lactantes, aplicando el conocimiento adquirido para diseñar y explicar un ejercicio lúdico que una madre pueda realizar con su bebé de 8 meses.

Duración: 15 minutos

Descripción de la actividad:

- Los estudiantes se organizarán en pequeños grupos de 3-4 integrantes.
- Cada grupo recibirá una ficha con una breve descripción de las capacidades motoras gruesas esperadas en un lactante de 8 meses (por ejemplo, sentarse sin apoyo, rodar, empezar a gatear).
- Con base en esa información y los conocimientos previos sobre ludoterapia, cada grupo diseñará un juego o ejercicio lúdico específico que una madre pueda realizar para estimular esas habilidades motoras en su bebé.
- El diseño debe incluir:

- Nombre del juego o ejercicio.
 - Materiales necesarios (preferiblemente objetos cotidianos o juguetes simples).
 - Descripción paso a paso de cómo realizar el ejercicio.
 - Beneficios motores que se buscan estimular.
- Luego, cada grupo seleccionará a un representante para explicar brevemente su juego al resto de la clase, resaltando cómo ayuda a la motricidad gruesa y cómo la madre puede implementarlo en casa.
 - El docente, actuando como enfermero pediatra, dará retroalimentación positiva y aclarará dudas.

Verificación del logro de objetivos:

- La explicación y diseño del juego permitirán evidenciar que los estudiantes comprenden las intervenciones lúdicas adecuadas para la motricidad gruesa del lactante.
- La capacidad para comunicar claramente el propósito y procedimiento del ejercicio refleja su preparación para enseñar a la madre.

Recursos necesarios: Fichas informativas, hojas, lápices o plumones para que los grupos anoten su propuesta.