

¡Activa tu cuerpo! Ejercicios divertidos de calentamiento

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria (6-11 años) aprendan la importancia y la práctica de los ejercicios de calentamiento a través de actividades dinámicas y divertidas. Los niños entenderán por qué calentar es fundamental para preparar sus músculos y evitar lesiones antes de cualquier actividad física o deporte. Además, experimentarán diferentes tipos de ejercicios de calentamiento diferenciados durante cinco minutos, lo que les permitirá explorar y reconocer cómo cada movimiento contribuye a su bienestar físico.

El aprendizaje se conecta con su vida cotidiana porque el calentamiento es una práctica que pueden aplicar en sus juegos, deportes y actividades físicas diarias, promoviendo hábitos saludables desde temprana edad. Mediante un reto activo, los estudiantes se motivarán a participar y a proponer movimientos creativos que los ayuden a energizar su cuerpo de manera segura y divertida.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar la importancia de los ejercicios de calentamiento para la salud y el rendimiento físico.
- Realizar ejercicios de calentamiento diferenciados durante al menos cinco minutos con buena coordinación y ritmo.
- Crear y compartir una secuencia corta de ejercicios de calentamiento en equipo.
- Reflexionar sobre cómo los ejercicios de calentamiento ayudan a preparar el cuerpo para el deporte y el juego.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio y seguro para movimiento (patio o gimnasio)
- Colchonetas o tapetes (opcional, para ejercicios en el suelo) - una por cada 4 niños
- Conos o marcadores para delimitar áreas (mínimo 6)
- Silbato o música animada para marcar tiempos y motivar
- Carteles o imágenes con ejemplos de ejercicios de calentamiento (saltos, estiramientos, movimientos articulares)
- Reloj o cronómetro (puede ser digital o en celular)

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de movimientos corporales como caminar, correr, saltar y estirar.
- Habilidades motrices básicas: coordinación, equilibrio y control postural.
- Experiencia previa participando en juegos grupales o actividades físicas simples.
- Comprensión de instrucciones sencillas y capacidad para seguir indicaciones grupales.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica a los estudiantes que hoy aprenderán por qué es importante calentar antes de jugar o hacer deporte y cómo pueden hacerlo de manera divertida y segura.

Estudiantes: Escuchan con atención y se preparan para participar activamente.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Inicia con una pregunta para activar lo que saben: "¿Alguien sabe qué significa calentar el cuerpo y por qué creen que es importante antes de correr o jugar?"

Estudiantes: Responden con sus ideas y experiencias previas.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta un dato curioso: "¿Sabían que los deportistas olímpicos dedican tiempo a calentar para que sus músculos no se lastimen? Hoy ustedes también serán como esos deportistas y harán ejercicios para preparar su cuerpo."

Estudiantes: Muestran interés y se animan a participar.

Contextualización:

Docente: Explica: "Cuando jugamos en el recreo o practicamos nuestro deporte favorito, nuestro cuerpo necesita calentarse para moverse mejor y evitar dolores. Vamos a descubrir cómo hacerlo con ejercicios divertidos."

Estudiantes: Comprenden la importancia y se preparan para la actividad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta imágenes y carteles con diferentes ejercicios de calentamiento: estiramientos, saltos, movimientos articulares, caminatas rápidas. Invita a los estudiantes a observar y comentar qué movimientos conocen o han hecho antes.

Estudiantes: Observan, comentan y reconocen algunos ejercicios.

Actividad 1: Reto de los 5 minutos de calentamiento

- **Objetivo:** Realizar ejercicios de calentamiento diferenciados durante cinco minutos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a la clase en grupos de 4-5 niños. Explica que cada grupo debe realizar una secuencia de ejercicios de calentamiento variados durante 5 minutos. Les da ejemplos como saltar en el lugar, mover los brazos, estirar las piernas, girar el cuello.
 - **Estudiantes:** En grupos, preparan y realizan su secuencia de calentamiento durante 5 minutos, siguiendo el ritmo marcado por el docente (con música o silbato).
- **Organización:** Grupos de 4-5 estudiantes.
- **Producto:** Secuencia de ejercicios de calentamiento ejecutada correctamente en tiempo.
- **Tiempo:** 10 minutos (5 para explicación y preparación, 5 para ejecución).
- **Rol del docente:** Observa, guía con preguntas como "¿Están moviendo todas las partes del cuerpo? ¿Pueden hacerlo más suave o más rápido? ¿Qué ejercicio les gusta más?"

Actividad 2: El juego del calentamiento creativo

- **Objetivo:** Crear y compartir una secuencia corta de ejercicios de calentamiento.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pide a cada grupo que invente un nuevo movimiento de calentamiento, lo practique y luego lo enseñe a otro grupo.
 - **Estudiantes:** Inventan movimientos creativos, los practican y luego rotan para mostrarlo a un grupo distinto.
- **Organización:** Grupos de 4-5 estudiantes.
- **Producto:** Movimiento nuevo de calentamiento creado y compartido.
- **Tiempo:** 15 minutos (7 para creación y práctica, 8 para compartir).
- **Rol del docente:** Fomenta la creatividad, pregunta "¿Qué partes de tu cuerpo estás calentando con este movimiento? ¿Cómo te sientes al hacerlo?"

Actividad 3: Circuito de calentamiento

- **Objetivo:** Identificar y practicar diferentes tipos de ejercicios de calentamiento.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza un circuito con estaciones: estiramientos de brazos, saltos en el lugar, caminar rápido, movimientos de cuello y cintura. Cada estación dura 2 minutos.
 - **Estudiantes:** Rotan en grupos por cada estación realizando el ejercicio indicado.
- **Organización:** Grupos de 4-5 estudiantes.
- **Producto:** Participación completa en el circuito durante 10 minutos.
- **Tiempo:** 15 minutos.

- **Rol del docente:** Supervisa la correcta ejecución y motiva con comentarios positivos, ajusta ejercicios para quienes necesiten apoyo.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitar a que inventen un ejercicio extra y lo muestren al grupo.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** Ofrecer ejercicios más suaves o con menos repeticiones, acompañarlos individualmente y usar señales visuales.

Transiciones:

Docente: Usa música animada para llamar la atención y anuncia el cambio de actividad con instrucciones claras:

"Ahora vamos a inventar movimientos increíbles para calentar, ¡manos a la obra!"

Estudiantes: Cambian de actividad con entusiasmo y orden.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Proporciona un organizador gráfico en grande en la pizarra con tres columnas: ¿Qué hicimos?, ¿Por qué es importante?, ¿Cómo me sentí? Pide que entre todos completen con ideas breves.

Estudiantes: Participan aportando sus respuestas y observaciones.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué ejercicio de calentamiento te gustó más y por qué?"
- "¿Cómo te ayudó calentar antes de mover tu cuerpo?"
- "¿Qué podrías hacer en casa o en el recreo para calentar bien?"

Docente: Escucha las respuestas y refuerza los conceptos clave.

Retroalimentación:

Docente: Felicita a los estudiantes por su participación y esfuerzo, resalta ejemplos positivos y corrige suavemente técnicas para mejorar.

Transferencia:

Docente: Invita a los niños a practicar los ejercicios en casa o antes de sus juegos, recordándoles que calentar siempre ayuda a cuidar su cuerpo.

Tarea o reto:

Docente: Propone el reto de enseñar a un familiar un ejercicio de calentamiento nuevo y contar cómo les fue en la próxima clase.

Evaluación

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

- **Criterio 1:** Participa activamente y realiza ejercicios de calentamiento diferenciados durante cinco minutos (objetivo 2).
- **Criterio 2:** Crea y comparte un movimiento de calentamiento con su grupo (objetivo 3).
- **Criterio 3:** Expresa la importancia del calentamiento para prepararse al ejercicio físico (objetivo 1 y 4).

Instrumentos sugeridos: Observación directa con lista de cotejo para participación y ejecución; autoevaluación con preguntas de reflexión; producto grupal de secuencias y movimientos creados.

Evidencias de aprendizaje: La secuencia de calentamiento realizada en grupo, el movimiento creativo inventado y compartido, y las respuestas en la reflexión final.