

# Recuperándonos con Energía: El Reto de Respirar, Relajarnos y Descansar

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Basado en Retos

## Descripción

En este plan de clase, los estudiantes de primaria explorarán la importancia de la recuperación física durante y después de la actividad física. Aprenderán cómo el esfuerzo físico afecta su cuerpo, identificarán la respiración adecuada, reconocerán la tensión y la relajación muscular, y comprenderán cómo el cansancio puede afectar su rendimiento. Además, descubrirán que el descanso es fundamental para recargar energías y mantener un cuerpo saludable y activo.

Este aprendizaje es relevante porque los niños están en pleno desarrollo físico y emocional, y entender cómo cuidar de su cuerpo después del ejercicio les ayudará a prevenir lesiones, mejorar su bienestar y disfrutar más de las actividades recreativas. El plan conecta con su vida diaria al vincular conceptos de respiración y descanso con situaciones cotidianas, como jugar, hacer deporte o estudiar.

Utilizando la metodología de Aprendizaje Basado en Retos, los estudiantes enfrentarán actividades que los motivarán a observar, experimentar y reflexionar sobre su propio cuerpo y sus necesidades de recuperación, promoviendo un aprendizaje activo y significativo.

## Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir cómo el esfuerzo físico afecta la respiración y la tensión muscular.
- Practicar técnicas básicas de respiración y relajación para aliviar la tensión corporal.
- Reconocer el cansancio como un indicador para detener la actividad y buscar descanso.
- Explicar la importancia del descanso como un proceso de recuperación para el cuerpo.
- Aplicar hábitos de recuperación adecuados después de la actividad física para mejorar su bienestar.

## Recursos Necesarios

- Espacio amplio para actividades físicas (gimnasio o patio escolar)
- Colchonetas o tapetes para ejercicios de respiración y relajación (suficientes para cada estudiante)
- Carteles ilustrativos con imágenes de respiración, tensión y relajación
- Reloj o cronómetro para medir tiempos de respiración y descanso
- Reproductor de música suave para actividades de relajación
- Hojas de trabajo con dibujos para completar sobre la respiración y descanso (1 por estudiante)
- Marcadores o crayones

## Requisitos Previos

- Haber participado previamente en actividades físicas básicas como correr, saltar y juegos recreativos.
- Conocer vocabulario básico relacionado con partes del cuerpo (pulmones, músculos, corazón).
- Habilidades para escuchar instrucciones y trabajar en grupo.
- Experiencia previa con juegos o actividades lúdicas que involucren pausas y descansos.

## Actividades

### Fase de Inicio

#### Tiempo estimado:

10 minutos

#### Propósito de la sesión:

**Docente:** “Hoy vamos a descubrir cómo nuestro cuerpo trabaja cuando hacemos ejercicio y por qué es muy importante aprender a respirar, relajarnos y descansar para sentirnos mejor y seguir jugando con energía.”

**Estudiantes:** Escuchan y se preparan para participar.

#### Activación de conocimientos previos:

**Docente:** Muestra una imagen grande de un niño corriendo y pregunta: “¿Qué creen que pasa en nuestro cuerpo cuando corremos mucho? ¿Cómo se siente nuestra respiración y músculos?”

**Estudiantes:** Responden en voz alta y dialogan brevemente sobre sus experiencias cuando hacen ejercicio.

#### Motivación y enganche:

**Docente:** “¿Sabían que respirar profundo y relajarnos puede ser un superpoder para sentirnos fuertes y felices? Hoy vamos a practicarlo juntos.”

**Estudiantes:** Se entusiasman y muestran curiosidad.

#### Contextualización:

**Docente:** “Cuando jugamos, corremos o hacemos deporte, nuestro cuerpo necesita que lo cuidemos. Por eso aprenderemos cómo descansar bien después de movernos mucho.”

**Estudiantes:** Comprenden la importancia y se preparan para la siguiente fase.

### Fase de Desarrollo

#### Tiempo estimado:

40 minutos

## **Presentación del contenido:**

**Docente:** Explica brevemente con apoyo de carteles ilustrativos la relación entre el esfuerzo físico, la respiración, la tensión muscular y la recuperación mediante el descanso y la relajación.

**Estudiantes:** Observan y hacen preguntas.

## **Actividades de aprendizaje activo:**

### **Actividad 1: “Detectives de la Respiración y la Tensión”**

- **Objetivo:** Identificar cómo cambian la respiración y la tensión muscular al hacer ejercicio.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** “Vamos a correr suave por el espacio durante un minuto. Después, nos sentaremos y pondremos las manos en el pecho y el abdomen para sentir cómo respiramos. ¿Pueden sentir si su respiración es rápida o lenta? ¿Sienten que sus músculos están tensos?”
  - **Estudiantes:** Corren, luego se sientan y tocan su pecho y abdomen para observar su respiración y tensión muscular.
- **Organización:** Grupo completo.
- **Producto:** Respuestas orales en grupo sobre sensaciones de respiración y tensión.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Observa, formula preguntas como “¿Cómo se siente tu respiración ahora?”, “¿Dónde notas tensión en tu cuerpo?” y guía la reflexión.

### **Actividad 2: “Respiramos y Nos Relajamos”**

- **Objetivo:** Practicar técnicas básicas de respiración profunda y relajación muscular.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** “Ahora nos acostaremos en las colchonetas, cerraremos los ojos y respiraremos profundo: inhalamos por la nariz contando hasta 4, sostenemos la respiración contando hasta 2, y exhalamos por la boca contando hasta 6. Mientras respiramos, intentaremos relajar nuestros músculos, imaginando que se van haciendo suaves como gelatina.”
  - **Estudiantes:** Realizan la respiración guiada y practican relajación siguiendo las indicaciones.
- **Organización:** Individual en colchonetas.
- **Producto:** Participación activa y verbalización al finalizar sobre cómo se sienten.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Guía la respiración, corrige posturas, pregunta “¿Cómo se siente tu cuerpo ahora?”, y anima a los estudiantes a expresar sus sensaciones.

### **Actividad 3: “El Reto del Descanso”**

- **Objetivo:** Reconocer el cansancio como señal para descansar y explicar la importancia de la recuperación.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** “Vamos a hacer un juego: cuando yo diga ‘¡Corre!’, correrán en el lugar, y cuando diga ‘¡Descansa!’, se detendrán y harán respiraciones profundas. Debemos prestar atención a las señales de cansancio y descansar cuando sea necesario.”
  - **Estudiantes:** Participan en el juego, alternando correr y descansar. Luego, en grupos pequeños, discuten por qué es importante descansar.
- **Organización:** Grupo completo para juego; luego grupos de 3-4 para discusión.
- **Producto:** Ideas escritas o verbalizadas sobre la importancia del descanso.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Observa el comportamiento, fomenta la reflexión con preguntas como “¿Cómo se siente tu cuerpo cuando corres mucho?”, “¿Qué pasa cuando descansas?”, y apoya la escritura o explicación de ideas.

### Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitar a crear un dibujo que muestre cómo se sienten antes y después de la actividad física (respiración, tensión, cansancio, relajación).
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Ofrecer guía individual o en pareja para realizar la respiración y relajación, con apoyo visual y verbal adicional, y uso de palabras sencillas.

### Transiciones:

Al finalizar cada actividad, el **docente** hace preguntas para conectar lo aprendido con la siguiente actividad, por ejemplo: “Ahora que sentimos cómo cambia nuestra respiración, ¿cómo creen que podemos ayudar a nuestro cuerpo a sentirse mejor? Vamos a aprender cómo respirar y relajarnos.”

### Fase de Cierre

#### Tiempo estimado:

10 minutos

#### Síntesis:

**Docente:** “Vamos a hacer un mapa mental colectivo en el pizarrón con tres ideas principales: qué pasa cuando hacemos esfuerzo físico, cómo podemos respirar para relajarnos y por qué es importante el descanso.”

**Estudiantes:** Sugieren ideas y el docente las escribe, asegurando que todos participen.

#### Reflexión metacognitiva:

##### Docente pregunta a los estudiantes:

- “¿Cómo cambia tu respiración cuando corres y qué puedes hacer para controlarla?”
- “¿Qué sientes en tu cuerpo cuando estás tenso y cómo puedes relajarte?”

- “¿Por qué es importante descansar después de jugar o hacer ejercicio?”

**Estudiantes:** Responden oralmente y comparten sus ideas.

### **Retroalimentación:**

**Docente:** Ofrece comentarios positivos resaltando los aciertos y dando sugerencias claras para mejorar la respiración y la relajación en futuras actividades.

### **Transferencia:**

**Docente:** “Pueden usar lo que aprendieron hoy cuando jueguen en el recreo o cuando hagan deporte en casa. Recuerden que respirar bien y descansar ayuda a que su cuerpo esté fuerte y feliz.”

### **Tarea o reto:**

**Docente:** “Para la próxima semana, intenten practicar la respiración profunda y la relajación en casa por 5 minutos al día y cuéntenme cómo se sienten.”

## **Evaluación**

**Tipo de evaluación:** Formativa, aplicada durante la fase de desarrollo y cierre.

### **Criterios de evaluación:**

- Capacidad para identificar cambios en la respiración y tensión muscular tras el esfuerzo físico.
- Participación activa en la práctica de técnicas de respiración y relajación.
- Reconocimiento verbal y escrito del cansancio como señal para descansar.
- Explicación clara de la importancia del descanso para la recuperación física.
- Aplicación de hábitos de recuperación en actividades recreativas o en el hogar.

### **Instrumentos sugeridos:**

- Lista de cotejo para observar la participación y ejecución de técnicas durante las actividades.
- Rúbrica sencilla para evaluar la explicación oral y escrita en la discusión y mapa mental.
- Observación directa durante las actividades prácticas.
- Autoevaluación oral al final de la clase mediante preguntas guiadas.

### **Evidencias de aprendizaje:**

- Respuestas orales y escritas durante las actividades de reflexión.
- Participación y desempeño en las prácticas de respiración y relajación.
- Mapa mental colectivo con ideas clave sobre recuperación.
- Dibujos o anotaciones realizadas en la actividad diferenciada.