

¡Actívate y Relájate! Alternando Ejercicios Intensos y Momentos de Calma

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de primaria comprendan y experimenten la importancia de alternar ejercicios de alta intensidad con actividades relajantes para cuidar su cuerpo y mente. A través de juegos y dinámicas grupales, los niños aprenderán cómo realizar movimientos vigorosos que aumentan su ritmo cardíaco y luego actividades que les ayudan a recuperar la calma y relajarse. Esta combinación es fundamental para mantener un equilibrio saludable, prevenir lesiones y mejorar su bienestar general.

Además, la propuesta conecta la actividad física con su vida diaria, mostrándoles que pueden aplicar estas rutinas en su tiempo libre, en la escuela o en casa para sentirse mejor y más fuertes. El trabajo en equipo mediante la metodología de Aprendizaje Colaborativo fomentará que aprendan juntos, compartan responsabilidades y se apoyen para lograr sus metas físicas y de autocuidado.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar los beneficios de alternar ejercicios de alta intensidad con actividades relajantes.
- Ejecutar correctamente secuencias básicas de ejercicios intensos y actividades de relajación en equipo.
- Colaborar con sus compañeros para diseñar y realizar una rutina corta que combine ambas modalidades.
- Reflexionar sobre cómo estas prácticas contribuyen a su bienestar físico y emocional.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio para actividad física (gimnasio o patio).
- Colchonetas o tapetes (1 por cada 3-4 estudiantes).
- Conos o marcadores para delimitar zonas (10 unidades).
- Reloj o cronómetro visible para el grupo.
- Tarjetas con imágenes y nombres de ejercicios intensos y de relajación (20 tarjetas).
- Lista impresa con instrucciones de cada actividad.
- Reproductor de música con canciones animadas y melodías suaves.

Requisitos Previos

- Haber participado previamente en actividades físicas básicas (correr, saltar, estirarse).

- Conocimiento básico de normas de convivencia y trabajo en equipo.
- Habilidad para seguir instrucciones sencillas en grupo.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo el Ritmo del Cuerpo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a aprender por qué es bueno movernos rápido y luego calmarnos. Esto ayuda a que nuestro cuerpo esté fuerte y feliz."

Estudiantes: Escuchan y se preparan para la actividad.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes de niños corriendo y otros estirándose. Pregunta: "¿Quién ha corrido mucho y luego se ha sentido cansado? ¿Qué hicieron después para descansar?"
- **Estudiantes:** Responden con ejemplos de su experiencia.

Motivación y enganche:

Docente: "¿Sabían que nuestro corazón es como un motor? Cuando corremos rápido, ¡se acelera mucho! Pero para que no se canse, debemos dejarlo descansar con ejercicios suaves. Vamos a descubrir cómo hacerlo juntos."

Estudiantes: Se muestran interesados y animados.

Contextualización:

Docente: "Cuando juegan en el recreo o corren en casa, están usando su cuerpo. Hoy aprenderemos a hacer estas actividades de forma que nos ayuden a estar sanos y felices."

Estudiantes: Relacionan el tema con su vida diaria.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Divide la clase en grupos de 4 estudiantes y entrega tarjetas con ejercicios intensos y relajantes. Explica que trabajarán alternando movimientos rápidos y pausas para relajarse.

Actividad 1: Circuito de Ejercicios Intensos y Relajantes

- **Objetivo:** Identificar y practicar ejercicios de alta intensidad y relajación.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Cada grupo irá rotando por estaciones con ejercicios intensos como saltos, carreras cortas y sentadillas, y luego harán actividades relajantes como respiración profunda y estiramientos suaves."
 - **Estudiantes:** En grupos, rotan por estaciones siguiendo las indicaciones.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Participación activa y observación de la correcta ejecución.
- **Tiempo:** 50 minutos (5 minutos por estación, 5 estaciones).
- **Rol docente:** Supervisar técnica, corregir posturas, motivar y hacer preguntas como "¿Cómo se sienten después de correr? ¿Y después del estiramiento?"

Actividad 2: Creación de Rutina en Equipo

- **Objetivo:** Colaborar para diseñar una rutina que combine ejercicios intensos y relajantes.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "En su grupo, elijan 3 ejercicios intensos y 2 relajantes para hacer una rutina corta. Practíquenla y prepárense para mostrarla."
 - **Estudiantes:** Deciden en grupo, practican y preparan la presentación.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Rutina corta de 5 a 7 minutos.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar, guiar decisiones y apoyar con ideas si es necesario.

Actividad 3: Presentación y Feedback entre Grupos

- **Objetivo:** Practicar comunicación y dar retroalimentación constructiva.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Cada grupo mostrará su rutina. Los demás dirán qué les gustó y qué podrían mejorar."
 - **Estudiantes:** Presentan y escuchan retroalimentación.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Feedback oral y reflexión.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Moderar, asegurar respeto y destacar aspectos positivos.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponer que inventen un nombre creativo para su rutina y un saludo especial para su grupo.

- **Para quienes necesitan apoyo:** Trabajar con el docente o un compañero guía para facilitar la elección y práctica de ejercicios.

Transiciones:

Docente: "Ahora que aprendimos a movernos y a calmarnos, mañana vamos a profundizar en cómo escuchar a nuestro cuerpo y usar estas actividades para sentirnos bien todos los días."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a hacer una ronda donde cada uno diga una cosa que aprendió sobre mover rápido y luego relajarse."

Estudiantes: Comparten sus ideas en voz alta.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Por qué es importante descansar después de hacer ejercicio fuerte?"
- "¿Cómo te sentiste cuando hiciste los ejercicios relajantes?"
- "¿Qué parte te gustó más de trabajar en equipo hoy?"

Retroalimentación:

Docente: Elogia la participación y esfuerzo, destaca la colaboración y la mejora en la técnica observada.

Transferencia:

Docente: "Mañana continuaremos aprendiendo cómo estas actividades nos ayudan a cuidar nuestro cuerpo y mente para ser más fuertes y felices."

Tarea o reto:

Docente: "En casa, intenta alternar un juego rápido con un momento para respirar profundo o estirar, y cuéntanos cómo te sentiste."

Sesión 2: Escuchando y Cuidando Nuestro Cuerpo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a aprender a escuchar las señales de nuestro cuerpo para saber cuándo movernos rápido y cuándo relajarnos."

Estudiantes: Se preparan para participar activamente.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué pasa en tu cuerpo cuando corres mucho? ¿Y cuando te sientas a descansar?"
- **Estudiantes:** Responden compartiendo sensaciones.

Motivación y enganche:

Docente: "Vamos a jugar a ser 'detectives del cuerpo' para descubrir cómo nos sentimos en cada momento."

Contextualización:

Docente: "Esto nos ayudará a cuidarnos mejor cuando juguemos, estudiemos o hagamos deporte."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica que el cuerpo envía señales que debemos aprender a reconocer para alternar actividad intensa con relajación y evitar el cansancio o lesiones.

Actividad 1: Juego "Detectives del Cuerpo"

- **Objetivo:** Identificar sensaciones físicas que indican necesidad de descansar o moverse.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "En parejas, uno hará un ejercicio intenso y luego se detendrá. El otro preguntará: ¿Qué sentiste? ¿Te está doliendo algo? ¿Quieres descansar?" Luego intercambian roles."
 - **Estudiantes:** Realizan la actividad e intercambian observaciones.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Respuestas orales y actitud de escucha.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Guía preguntas, observa empatía y comprensión.

Actividad 2: Rutina Guiada de Ejercicios con Alternancia

- **Objetivo:** Practicar una secuencia controlada de ejercicios intensos y relajantes aplicando la escucha corporal.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Vamos a hacer juntos una rutina donde alternamos 2 minutos de saltos o carreras en el lugar con 2 minutos de respiración profunda y estiramientos. Escuchen su cuerpo y avisen si necesitan parar."
 - **Estudiantes:** Participan siguiendo las indicaciones.
- **Organización:** Grupo completo.

- **Producto:** Participación activa y autoregulación.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol docente:** Observa señales de fatiga, motiva la comunicación y adapta la actividad si es necesario.

Actividad 3: Creación de un Cartel de Consejos para Alternar Ejercicio y Relajación

- **Objetivo:** Consolidar aprendizajes y fomentar la expresión creativa y colaborativa.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "En grupos, creen un cartel con dibujos y frases que expliquen cómo y por qué alternar ejercicios intensos con actividades relajantes."
 - **Estudiantes:** Trabajan en equipo, diseñan y decoran el cartel.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Cartel grupal para exhibir.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Facilita materiales, estimula ideas y fomenta la colaboración.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Pueden agregar una pequeña historia o ejemplo personal en el cartel.
- **Para quienes requieren más apoyo:** Trabajan con un compañero tutor y el docente para expresar ideas simples y claras.

Transiciones:

Docente: "Terminamos nuestra rutina y nuestro cartel. Ahora vamos a compartir lo que aprendimos para ayudar a todos a cuidar su cuerpo."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: "Cada grupo nos contará una frase o dibujo especial de su cartel que explique por qué es bueno alternar ejercicio y relajación."

Estudiantes: Comparten y escuchan a sus compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Cómo sabes cuándo tu cuerpo necesita descansar después de moverte mucho?"
- "¿Qué ejercicios de relajación te gustan más y por qué?"
- "¿Cómo te ayudó trabajar con tu grupo para aprender estas cosas?"

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación, destaca la comprensión del cuerpo como compañero y el trabajo en equipo.

Transferencia:

Docente: "Recuerden que pueden usar estas ideas todos los días para sentirse mejor en la escuela, en casa y cuando juegan."

Tarea o reto:

Docente: "Invita a tu familia a hacer contigo una pequeña rutina alternando ejercicios rápidos y pausas para relajarse. Cuéntanos qué les gustó más."

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en la activación inicial de la primera sesión; formativa durante las actividades de desarrollo en ambas sesiones; sumativa en el cierre de la segunda sesión mediante las presentaciones y carteles.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y explica la importancia de alternar ejercicios intensos con actividades relajantes. (Objetivo 1)
- Realiza correctamente secuencias de ejercicios intensos y relajantes en equipo. (Objetivo 2)
- Participa activamente y colabora en la creación de una rutina y un cartel grupal. (Objetivo 3)
- Reflexiona sobre el impacto de estas prácticas en su bienestar físico y emocional. (Objetivo 4)

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación, ejecución y colaboración durante actividades físicas.
- Rúbrica simple para evaluar la creatividad y contenido del cartel y la rutina grupal.
- Autoevaluación con preguntas guiadas al final de cada sesión.
- Observación directa para verificar comprensión y actitud en el trabajo colaborativo.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa y adecuada en las estaciones del circuito.
- Rutina grupal diseñada y presentada correctamente.
- Cartel grupal que sintetiza conocimientos y recomendaciones.
- Respuestas reflexivas durante las actividades de cierre.