

¡Calienta y Muévete! Descubriendo la Importancia del Calentamiento

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Casos

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de primaria comprendan la importancia del calentamiento antes de realizar cualquier actividad deportiva. A través de un caso real y actividades participativas, los niños aprenderán qué es el calentamiento, por qué es fundamental para preparar el cuerpo y evitar lesiones, y qué puede pasar si no se realiza correctamente. Esta temática es relevante porque promueve hábitos saludables y seguros para disfrutar del deporte y la actividad física en la vida cotidiana, ayudándolos a cuidar su cuerpo desde pequeños. Además, el aprendizaje basado en casos permite que los estudiantes analicen situaciones concretas y tomen decisiones responsables, desarrollando habilidades para su bienestar y autonomía en el deporte y otras actividades físicas.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar qué es el calentamiento y su función en la actividad física.
- Explicar la importancia del calentamiento para prevenir lesiones durante el ejercicio.
- Analizar un caso real sobre las consecuencias de no realizar un calentamiento previo.
- Aplicar una rutina básica de calentamiento de forma correcta.

Recursos Necesarios

- Conos o marcas para delimitar espacio (6 unidades)
- Pelotas suaves o balones pequeños (1 por grupo de 4 estudiantes)
- Carteles impresos con imágenes y palabras clave sobre calentamiento y lesiones (al menos 3)
- Tarjetas con el caso para análisis (1 por grupo)
- Silbato o cronómetro
- Pizarra o rotafolio con plumones
- Reproductor de música para calentamiento con canciones animadas (opcional)

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de actividades físicas y juegos comunes en el recreo o clase de deporte.
- Habilidades motrices básicas para realizar movimientos simples (caminar, trotar, estiramientos).
- Experiencias previas con juegos en grupo y escucha de instrucciones del docente.

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 hacer ejercicio para cuidar su cuerpo y evitar accidentes.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra a los niños dos imágenes: una de un niño corriendo sin calentar y otra del mismo niño realizando estiramientos. Pregunta: “¿Qué creen que está haciendo cada niño? ¿Por qué creen que uno está estirando antes de correr?”

Estudiantes: Observan las imágenes y responden con sus ideas y experiencias previas.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta un dato curioso: “¿Sabían que los deportistas famosos siempre hacen calentamiento para evitar lastimarse? Incluso los superhéroes hacen sus estiramientos antes de correr o saltar.”

Contextualización:

Docente: Relaciona el tema con su vida diaria: “Ustedes cuando juegan o corren, ¿alguna vez han sentido dolor o cansancio? Hoy veremos cómo el calentamiento ayuda a que el cuerpo esté listo para moverse y no se lastime.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta un caso real breve y sencillo: “Un niño llamado Juan salió a jugar sin calentar y se lastimó la pierna. ¿Qué creen que le pasó y por qué?” Entrega tarjetas del caso para que los grupos lo lean y analicen.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: Análisis del caso “Juan y la lesión por no calentar”

- **Objetivo:** Analizar un caso real para identificar la importancia del calentamiento.
- **Instrucciones:**

- Dividir la clase en grupos de 4 estudiantes.
- Entregar a cada grupo una tarjeta con el caso de Juan.
- El grupo lee el caso y responde juntos: ¿Qué le pasó a Juan? ¿Por qué se lastimó? ¿Cómo podría haber evitado la lesión?
- Luego, cada grupo comparte sus respuestas con toda la clase.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Respuestas orales compartidas y anotadas en la pizarra.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Escuchar, guiar con preguntas como “¿Qué parte del cuerpo de Juan se lastimó?”, “¿Qué podría hacer Juan antes de jugar para no lastimarse?”, y promover la participación de todos.

Actividad 2: Demostración y práctica de calentamiento básico

- **Objetivo:** Aplicar una rutina básica de calentamiento correctamente.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Explica y demuestra movimientos simples de calentamiento: trotar suavemente en el lugar, estiramiento de brazos, piernas, y cuello.
 - **Estudiantes:** Imitan los movimientos guiados, primero despacio y luego con más energía, siguiendo la música si se usa.
 - El docente señala qué hacer y corrige posturas para evitar errores.
- **Organización:** Plenaria o en espacio abierto para moverse libremente
- **Producto:** Participación activa en la rutina guiada
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Motivar, observar la ejecución, corregir suavemente y reforzar la importancia de cada movimiento.

Actividad 3: Juego “Detectives del calentamiento”

- **Objetivo:** Identificar por qué el calentamiento es importante y qué pasa si no se hace.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza un circuito con estaciones donde los estudiantes deben decidir si una acción es un buen calentamiento o un error (ejemplo: correr sin calentar, estirar, saltar suavemente, etc.).
 - En cada estación, los grupos discuten y eligen la opción correcta.
 - Al final, se hace puesta en común y se explican las respuestas.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes
- **Producto:** Decisiones correctas en las estaciones y explicación oral
- **Tiempo:** 10 minutos

- **Rol del docente:** Facilitar el circuito, resolver dudas y reforzar conceptos clave.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: invitar a crear un cartel con dibujos que muestren un calentamiento correcto y otro incorrecto.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: brindar acompañamiento cercano, usar demostraciones visuales y repetir instrucciones pausadamente.

Transiciones:

Al terminar el análisis del caso, el docente explica que ahora pondrán en práctica cómo calentar bien. Luego, después del calentamiento, introduce el juego para reforzar lo aprendido de forma divertida.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a los estudiantes que formen un círculo y cada uno diga una cosa que aprendió sobre el calentamiento y por qué es importante.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Por qué es importante hacer calentamiento antes de jugar o hacer deporte?
- ¿Qué puede pasar si no calentamos nuestro cuerpo?
- ¿Cómo te sentirás después de hacer un buen calentamiento?

Retroalimentación:

Docente: Escucha las respuestas, felicita las ideas correctas, corrige suavemente conceptos erróneos y refuerza los puntos claves con ejemplos sencillos.

Transferencia:

Docente: Anima a los estudiantes a practicar calentamiento siempre que jueguen en el recreo, en casa o en cualquier actividad física para cuidar su cuerpo.

Tarea o reto:

Docente: Propone que durante la semana, cada niño realice una pequeña rutina de calentamiento antes de jugar y cuente a la clase qué sintió.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en inicio (activación de conocimientos), formativa durante desarrollo (observación y participación en actividades), y sumativa en cierre (síntesis y reflexión oral).

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente qué es el calentamiento y su función (objetivo 1).
- Explica la importancia del calentamiento para prevenir lesiones (objetivo 2).
- Analiza el caso y propone soluciones adecuadas (objetivo 3).
- Realiza movimientos básicos de calentamiento con técnica adecuada (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación activa y correcta ejecución de calentamiento.
- Registro anecdótico de respuestas orales durante el análisis del caso y la reflexión final.
- Autoevaluación sencilla: los niños expresan si entienden por qué calentar.

Evidencias de aprendizaje: Respuestas orales en análisis del caso y reflexión, participación y destreza en la práctica del calentamiento, decisiones correctas en el juego “Detectives del calentamiento”.