

Calentamiento lúdico y movilidad

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Curso de Deporte destinado a estudiantes de 5 a 6 años. Se propone una experiencia educativa basada en el juego, el movimiento y la interacción social para favorecer un desarrollo integral en estas edades. El enfoque es lúdico y adaptado a las capacidades y ritmos de aprendizaje propios de los niños y niñas, priorizando la seguridad, la participación y el disfrute de la actividad física. A través de actividades simples y variadas, se busca que los estudiantes tomen conciencia de su cuerpo, descubran diferentes posibilidades de movimiento y aprendan a colaborar con sus pares. Objetivo: favorecer el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes mediante actividades motrices básicas y juegos cooperativos, con énfasis en la inclusión, la seguridad y la alegría por aprender. Específicos: - Desarrollar habilidades motrices básicas (correr, saltar, lanzar, atrapar, gatear) con control y seguridad. - Mejorar la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial mediante actividades progresivas y adaptadas. - Fomentar la socialización, la cooperación, el respeto por reglas simples y la comunicación positiva en contextos de juego. - Promover hábitos de vida saludable, higiene personal básica, hidratación y cuidado del material deportivo. - Estimular la atención, la memoria de secuencias simples y la resolución de problemas motores a través de juegos estructurados. - Promover la inclusión y la adaptación de actividades para atender las diferencias individuales, asegurando la participación de todos. - Introducir nociones básicas de seguridad personal y uso correcto del entorno y del equipo deportivo. Unidades (visión general): - Unidad 1: Movimiento y coordinación básica. Actividades de calentamiento suave, desplazamientos variados, saltos, equilibrio en líneas y primeros lanzamientos con pelotas suaves. - Unidad 2: Juegos cooperativos. Dinámicas de equipo, turnos, comunicación, reglas simples y incorporación progresiva de estrategias grupales. - Unidad 3: Salud, seguridad y hábitos. Prácticas de higiene, calentamiento previo, estiramientos, cuidado del material y normas de seguridad durante las actividades. - Unidad 4: Expresión corporal y evaluación formativa. Ritmo y danza simples, juegos de imaginación y una revisión formativa del aprendizaje a través de observación y portafolio de evidencias.

Competencias

- Demuestra hábitos de movimiento y control motor básico en contextos lúdicos y seguros. - Aplica reglas simples, coopera con otros y se comunica de forma positiva durante las actividades. - Expresa ideas corporales y ritmo, adaptando movimientos a diferentes situaciones y materiales. - Desarrolla la conciencia corporal, la atención y la capacidad de resolución de problemas motores. - Demuestra responsabilidad y cuidado del propio cuerpo, de los demás y del entorno en actividades físicas. - Muestra inclusión y respeto hacia la diversidad durante las propuestas de juego y deporte.

Requerimientos

- Espacio seguro y adecuado para actividades de movimiento (aula amplia o sala de deportes, con supervisión). - Material básico: pelotas blandas, conos, aros, cuerdas, colchonetas y colchonetas de apoyo. - Vestimenta y calzado apropiados para educación física: ropa cómoda y calzado deportivo cerrado. - Personal docente capacitado en educación física y/o instructores de apoyo para adaptar actividades. - Protocolos de seguridad y primeros auxilios básicos disponibles en todo momento. - Plan de inclusión que adapte actividades para estudiantes con diferentes necesidades. - Participación de familias cuando sea posible para reforzar hábitos saludables en casa.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Participación en un calentamiento lúdico (5-7 minutos)

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar en palabras simples las reglas básicas de un juego de calentamiento y su propósito.
- Participar activamente durante 5-7 minutos, manteniendo el ritmo y atendiendo las señales del docente.
- Escuchar y seguir las indicaciones para iniciar y finalizar el calentamiento de forma segura.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Juegos cortos de movimiento en círculo para activar el cuerpo.
2. **Tema 2:** Reglas simples y seguridad durante el calentamiento.
3. **Tema 3:** Ritmo, respiración y señales del docente para coordinar el cambio de actividades.

Actividades

- **Actividad 1: “El círculo activo”** - Los niños forman un círculo y, al escuchar la señal, deben moverse suave y rápidamente hacia el centro y volver. Puntos clave: escuchar la señal, moverse con control y respetar el turno de cada participante. Aprendizajes: activar el cuerpo, seguir instrucciones y colaborar con los demás.
- **Actividad 2: “Sigue al líder”** - Un alumno guía movimientos simples y todos deben imitarlos manteniendo la atención. Puntos clave: observación, imitación y respeto al líder. Aprendizajes: coordinación básica y escucha.
- **Actividad 3: “Desplazamientos cortos”** - Desplazamientos cortos en fila, con cambios de dirección indicados por el docente. Puntos clave: equilibrio y control de la velocidad. Aprendizajes: movimientos seguros y conscientes.
- **Actividad 4: “Respiraciones y pausas”** - Respiración guiada y pausas cortas para terminar el calentamiento. Puntos clave: respiración, volver a la calma y despedirse del grupo. Aprendizajes: autorregulación y cierre adecuado.

Evaluación

- Participación adecuada y seguimiento de las reglas durante todo el calentamiento.
- Capacidad para iniciar y terminar el calentamiento dentro de los 5-7 minutos y mantener el ritmo.
- Atención a las indicaciones del docente y seguridad durante la actividad.

Unidad 2: Unidad 2: Movilidad articular básica (cuello, hombros, caderas, rodillas y tobillos)

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar las articulaciones trabajadas: cuello, hombros, caderas, rodillas y tobillos.
- Ejecutar movimientos suaves en cada articulación, cuidando la alineación corporal.
- Mantener el equilibrio al realizar las secuencias de movilidad.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Movilidad del cuello y los hombros: rotaciones y elevación suave.
2. **Tema 2:** Movilidad de caderas y rodillas: flexión, extensión y rotación suave.
3. **Tema 3:** Movilidad de tobillos y coordinación de piernas: flexión dorsal y punta de pie.

Actividades

- **Actividad 1: Secuencia guiada de cuello y hombros** - Realizar movimientos lentos en cuello (laterales, giro suave) y hombros (subir y bajar, círculos suaves). Puntos clave: evitar tensión y mantener espalda recta. Aprendizajes: familiarización con las articulaciones y control muscular.
- **Actividad 2: Movilidad de caderas y rodillas** - Patrones de flexión-extensión de cadera y ligera rotación de rodillas, con apoyo en el suelo si es necesario. Puntos clave: movimientos lentos y consistentes. Aprendizajes: mayor control del tronco y de las extremidades inferiores.
- **Actividad 3: Movilidad de tobillos** - Elevación y descenso de talones, movimientos de punta y flexión. Puntos clave: mantener el equilibrio y mirar al frente. Aprendizajes: mejor estabilidad y capacidad de cambios de apoyo.
- **Actividad 4: Mini secuencia libre** - Revisión de todas las articulaciones en una rutina corta de 1-2 minutos, dirigida por el docente. Aprendizajes: aplicar la secuencia y mantener control.

Evaluación

- Capacidad para completar con movimientos suaves cada articulación sin dolor ni forzar.
- Precisión en la ejecución de los movimientos y control corporal.
- Estabilidad y equilibrio durante las secuencias.

Unidad 3: Unidad 3: Juegos de movilidad con desplazamientos cortos y cambios de dirección

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer cuándo cambiar de dirección y cómo hacerlo de forma segura.
- Coordinar el movimiento de las piernas con el tronco para mantener el equilibrio.

- Participar en el juego respetando a los compañeros y las normas de seguridad.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Desplazamientos cortos en diferentes direcciones (adelante, atrás, lateral).
2. **Tema 2:** Cambios de dirección y control de velocidad.
3. **Tema 3:** Mantenimiento del equilibrio en giros simples.

Actividades

- **Actividad 1: “Carrera de relevos suave”** - Desplazamientos cortos con cambios de dirección indicados por el docente. Puntos clave: mirar hacia donde se va, pisar suave y mantener el tronco estable. Aprendizajes: coordinación, equilibrio y cooperación.
- **Actividad 2: “Zig-zag entre conos”** - Desplazamientos en zig-zag entre conos, manteniendo la postura erguida. Puntos clave: control de velocidad y dirección. Aprendizajes: precisión en movimientos y equilibrio.
- **Actividad 3: “Paradas en equilibrio”** - Paradas cortas en un pie para practicar equilibrio al cambiar de dirección. Puntos clave: estabilidad de la base y respiración. Aprendizajes: equilibrio dinámico.
- **Actividad 4: “Desafío en parejas”** - En parejas, cada niño realiza un desplazamiento corto y el compañero indica la dirección. Aprendizajes: cooperación, escucha y seguridad.

Evaluación

- Capacidad para realizar desplazamientos cortos con cambios de dirección y mantener el equilibrio.
- Seguimiento de las indicaciones del docente y respeto por las normas de seguridad.
- Coordinación entre el movimiento de las extremidades y el tronco.

Unidad 4: Unidad 4: Coordinación mano-ojo al lanzar y recibir una pelota ligera

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer la forma de lanzar y atrapar una pelota ligera sin perder el equilibrio.
- Incrementar la precisión en el lanzamiento y la recepción mediante prácticas cortas.
- Colaborar con un compañero para realizar las actividades de forma segura y respetuosa.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Coordinación básica mano-ojo: lanzar y recibir con precisión suave.
2. **Tema 2:** Técnicas de lanzamiento y recepción con pelota ligera.
3. **Tema 3:** Seguridad y control de la fuerza durante la práctica.

Actividades

- **Actividad 1: “Lanza y atrapa suave”** - Se lanza una pelota ligera a un compañero cercano y se atrapa con ambas manos. Puntos clave: mirar la pelota, abrir las manos y recibir con control. Aprendizajes: coordinación y precisión.
- **Actividad 2: “Rebote corto”** - Rebotes contra la pared para practicar el rebote y la recepción. Puntos clave: posicionamiento de cuerpo y tiempo de llegada. Aprendizajes: anticipación y control.
- **Actividad 3: “Pareja coordinada”** - En parejas, se alternan lanzando y recibiendo con saltos suaves y sin forzar. Puntos clave: comunicación y apoyo mutuo. Aprendizajes: cooperación y seguridad.

Evaluación

- Precisión y control al lanzar y recibir la pelota ligera.
- Capacidad para trabajar con un compañero y respetar turnos.
- Participación, atención a las señales del docente y seguridad durante la actividad.

Unidad 5: Unidad 5: Trabajo en parejas para estiramientos básicos seguros y respetuosos

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer la necesidad de calentar y estirar de forma cuidadosa, evitando empujes o molestias.
- Demostrar ayuda y comunicación para ajustar la intensidad del estiramiento.
- Compartir turnos y respetar los límites del compañero durante la actividad.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Estiramientos básicos de cuello y hombros en pareja.
2. **Tema 2:** Estiramientos de espalda y piernas con apoyo suave.
3. **Tema 3:** Señales de seguridad y pausa cuando hay molestias.

Actividades

- **Actividad 1: “Estiramiento de cuello con compañero”** - Un niño ayuda al otro a realizar un estiramiento suave del cuello manteniendo la postura correcta. Puntos clave: comunicación clara, cuidado de la espalda y evitar tirones. Aprendizajes: seguridad y cooperación.
- **Actividad 2: “Estiramiento de hombros y espalda”** - Parejas sostienen suavemente un estiramiento ligero de hombros y espalda, turnándose. Puntos clave: respetar límites, no forzar. Aprendizajes: confianza y coordinación.
- **Actividad 3: “Estiramiento de piernas en dúo”** - Estiramiento de pantorrillas/cuádriceps con apoyo suave del compañero. Puntos clave: respiración y control. Aprendizajes: flexibilidad básica y seguridad.

Evaluación

- Ejecutar estiramientos básicos sin dolor ni forzar la articulación.

- Demostrar comunicación eficaz y respeto en la interacción en pareja.
- Participación activa y seguridad durante la actividad.

Unidad 6: Unidad 6: Respeto de turnos y reglas durante las actividades

Objetivos de Aprendizaje

- Recordar y aplicar las reglas básicas de cada juego o ejercicio.
- Esperar turnos y colaborar con compañeros para que todos participen.
- Identificar situaciones de riesgo y pedir ayuda al docente cuando sea necesario.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Reglas de juego y seguridad básica.
2. **Tema 2:** Participación y convivencia en equipo.
3. **Tema 3:** Señales del docente y apoyo entre pares.

Actividades

- **Actividad 1: “Turnos claros”** - El grupo establece turnos para cada actividad y los niños esperan su turno respetando el turno de cada compañero. Aprendizajes: paciencia y organización.
- **Actividad 2: “Reglas simples”** - Se explican 3 reglas básicas y se refuerzan con ejemplos prácticos durante la sesión. Aprendizajes: memoria y cumplimiento.
- **Actividad 3: “Corrección entre pares”** - Los niños se ayudan entre sí para recordar las reglas y corregir de forma respetuosa. Aprendizajes: empatía y auto-regulación.

Evaluación

- Observación de cumplimiento de turnos y reglas durante las actividades.
- Participación equitativa de todos los niños en las dinámicas.
- Capacidad de pedir ayuda cuando sea necesario y aceptar correcciones.

Unidad 7: Unidad 7: Explicación simple de la importancia de calentar

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar al menos dos beneficios del calentamiento (activación de músculos, aumento de circulación).
- Expresar con palabras simples por qué un calentamiento ayuda a evitar golpes y dolor.
- Relacionar el calentamiento con un mejor rendimiento en las actividades deportivas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** ¿Qué pasa cuando calentamos?1
2. **Tema 2:** Beneficios simples para el cuerpo (corazón, músculos, articulaciones).
3. **Tema 3:** Cómo se siente nuestro cuerpo antes, durante y después del calentamiento.

Actividades

- **Actividad 1: “Mi calentamiento, mi historia”** - Cada niño describe en una frase qué sucede con su cuerpo al empezar a moverse. Aprendizajes: vocabulario sencillo y comprensión de conceptos.
- **Actividad 2: “Señales del cuerpo”** - El docente señala sensaciones (caliente, ligero, cansado) y los niños asocian con partes del cuerpo que se activan. Aprendizajes: autorreflexión y relación entre actividad y sensaciones.
- **Actividad 3: “Calentamiento con dibujos”** - Se dibujan las partes del cuerpo involucradas en el calentamiento para reforzar el aprendizaje visual. Aprendizajes: memoria y conexión cuerpo-imagen.

Evaluación

- Capacidad para expresar en palabras simples por qué se calienta antes de moverse.
- Demostrar comprensión de al menos dos beneficios del calentamiento.
- Participación en las actividades de forma atenta y respetuosa.

Unidad 8: Unidad 8: Rutina de calentamiento de 6-8 minutos con apoyo del docente

Objetivos de Aprendizaje

- Recordar y aplicar la secuencia de ejercicios de calentamiento establecida.
- Realizar pausas adecuadas y controlar la respiración durante la rutina.
- Trabajar con el docente para ajustar intensidad y recibir retroalimentación.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Secuencia de calentamiento completa (activación, movilidad, estiramientos suaves).
2. **Tema 2:** Pausas y respiración durante el calentamiento.
3. **Tema 3:** Supervisión y ajuste de la intensidad con el docente.

Actividades

- **Actividad 1: “Rutina guiada”** - Seguir una secuencia de ejercicios de calentamiento con indicaciones del docente. Puntos clave: sincronizar movimientos y respiración. Aprendizajes: ejecución coherente y concentración.
- **Actividad 2: “Pausas activas”** - Incorporar pausas cortas para descansar y recuperar el aliento entre bloques de ejercicios. Puntos clave: controlar la respiración y la recuperación. Aprendizajes: gestión de la energía.
- **Actividad 3: “Ajuste con el docente”** - El docente ajusta la intensidad según las necesidades individuales, fomentando la seguridad. Aprendizajes: auto-monitorización y apertura a la retroalimentación.

Evaluación

- Ejecutar la rutina completa de 6-8 minutos siguiendo la secuencia correctamente.
- Mostrar capacidad de descansar y recuperar la respiración entre bloques.
- Colaborar con el docente y participar activamente, manteniendo la seguridad.