

Pose y acción: cambiar de postura

Tecnología e Informática | Pensamiento Computacional

Descripción del Curso

Este curso introduce a estudiantes de 5 a 6 años al Pensamiento Computacional a través de una unidad didáctica centrada en la observación de posturas y la aplicación de un algoritmo simple de tres pasos. El objetivo es desarrollar habilidades motoras, cognitivas y emocionales mediante actividades lúdicas que favorezcan la atención, la organización de acciones y la comunicación de necesidades. A lo largo de dos semanas, los niños trabajan en parejas o de forma individual para observar, planificar y ajustar posturas en contextos de juego y actividad guiada, promoviendo la autonomía y la cooperación. La unidad propone cuatro actividades clave. En la Observación guiada de posturas, los estudiantes miran su cuerpo frente a un espejo o un vídeo corto, identificando posibles ajustes y registrando observaciones con vocabulario corporal. En la Demostración y práctica del algoritmo, se presenta la secuencia mirar ? mover ? sostener y los alumnos la ponen en práctica con posturas simples, recibiendo retroalimentación entre pares para verificar comodidad y control del movimiento. En el Juego con ajustes posturales, se realizan dinámicas cooperativas donde se identifican oportunidades para cambiar de postura según la actividad y se comenta la experiencia compartida. Finalmente, en el Registro de sensaciones, cada alumno señala su estado emocional tras la nueva postura (con carita) y propone mejoras para futuras sesiones. La evaluación es continua y está vinculada a objetivos específicos: identificar la postura actual y proponer ajustes razonables; aplicar el algoritmo de tres pasos durante actividades dirigidas y en contextos de juego; expresar sensaciones y justificar cambios para adaptar la postura. Este enfoque promueve la observación rigurosa, la expresión de ideas simples y el desarrollo de una comunicación afectiva adecuada a la edad. En conjunto, el curso busca favorecer un aprendizaje activo y significativo, donde los conceptos de secuenciación, control motor y autoevaluación se integren de manera natural en situaciones reales y lúdicas.

Competencias

- Identificar y describir posturas adecuadas en diferentes contextos lúdicos y educativos. - Aplicar el algoritmo de tres pasos mirar ? mover ? sostener para regular y ajustar posturas. - Desarrollar atención, autocontrol y lenguaje emocional sencillo a través de la observación y el registro de sensaciones. - Fortalecer la cooperación y la comunicación entre pares mediante la retroalimentación y el trabajo en equipo. - Expresar ideas y necesidades relacionadas con la comodidad postural de forma clara y adecuada a la edad. - Incorporar el pensamiento computacional básico (secuenciación, verificación y ajuste) en acciones motrices y situaciones de juego. - Fomentar la autonomía y la toma de decisiones responsables en entornos seguros y supervisados. - Practicar la autoevaluación y el registro de progreso para impulsar la mejora continua.

Requerimientos

- Espacio seguro y adecuado para movimiento, con espejo o dispositivo para observar vídeos cortos. - Ropa cómoda y adecuada para actividades físicas básicas. - Material de apoyo para registro de sensaciones (tarjetas o pictogramas de caritas: feliz, neutral, triste). - Superficie libre de obstáculos y supervisión de una persona adulta responsable. - Acceso a recursos audiovisuales simples (vídeos cortos, ejemplos de posturas) para la observación. - Disponibilidad para trabajo en parejas o individual, y para intervención puntual del docente durante la sesión. - Compromiso de participar de forma regular durante las dos semanas de la unidad.

Unidades del Curso

Unidad 1: Pose y acción: cambiar de postura

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar su postura actual observando su cuerpo durante diferentes actividades (juego, lectura, descanso).
- Aplicar el algoritmo de tres pasos (mirar, mover, sostener) para cambiar de postura en contextos de aprendizaje y juego.
- Expresar, con palabras simples o gestos, la sensación de comodidad o incomodidad al cambiar de postura y ajustar cuando sea necesario.

Contenidos Temáticos

TEMA 1: Observación de la postura

Descripción breve: aprender a “mirar” la propia postura y detectar señales de incomodidad o tensión.

1. Mirar la alineación corporal frente a un espejo o al docente para identificar zonas de ajuste.
2. Reconocer tensionamientos en cuello, espalda, hombros y caderas.