

Juego en parejas para guiar la respiración

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Esta unidad, dentro de la asignatura Deporte, propone una experiencia de aprendizaje activo para niños y niñas de 5 a 6 años: jugar en parejas para guiar la respiración. En un entorno seguro y lúdico, cada pareja realizará dos rondas de respiración guiada, manteniendo un ritmo estable y una expiración suave. Bajo la guía del docente, las parejas se turnarán y coordinarán para regular la respiración, favoreciendo la atención, la cooperación, la escucha y la autorregulación emocional, con adaptaciones propias a su desarrollo. La propuesta busca que los alumnos aprendan a regular su respiración como herramienta para estar centrados, tranquilos y atentos durante la práctica física y en situaciones cotidianas del aula.

Objetivo: seguir las instrucciones del docente para realizar dos rondas de respiración guiada en parejas, manteniendo un ritmo estable y una expiración suave.

Específicos:

- Identificar y seguir las indicaciones del docente durante la realización de las rondas de respiración en pareja.
- Mantener un ritmo de inhalación y exhalación estable, con una expiración suave, durante ambas rondas.
- Desarrollar habilidades de comunicación, cooperación y escucha activa para coordinar la respiración entre la pareja.

Competencias

- Desarrolla la autorregulación emocional y la atención a través de prácticas de respiración guiada en contextos de juego y movimiento.
- Demuestra habilidades de cooperación, comunicación y escucha activa al coordinar la respiración con una pareja.
- Aplica instrucciones del docente para seguir procesos respiratorios y transfiere estas estrategias a situaciones de estrés o demanda emocional cotidiana.
- Participa de forma responsable, segura y respetuosa, respetando turnos y normas de convivencia durante las actividades.
- Identifica recursos corporales y herramientas básicas para promover el bienestar físico y emocional en distintos escenarios del día a día.

Requerimientos

- Espacio amplio y seguro para trabajar en parejas, con área despejada y sin peligros.
- Materiales básicos: tarjetas de indicaciones, cronómetro o reloj sencillo, colchonetas o tapetes para comodidad y seguridad.
- Supervisión y apoyo del docente, con normas de convivencia claras y supervisión de seguridad física y emocional.

- Adaptaciones para necesidades de aprendizaje o movilidad (señales visuales, apoyos simples, ajustes de ritmo) para asegurar la inclusión.
- Instrucciones claras y disponibles en lenguaje sencillo, con tiempos de espera y pausas para favorecer la participación de todos.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad: Juego en parejas para guiar la respiración

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y seguir las indicaciones del docente durante la realización de las rondas de respiración en pareja.
- Mantener un ritmo de inhalación y exhalación estable, con una expiración suave, durante ambas rondas.
- Desarrollar habilidades de comunicación, cooperación y escucha activa para coordinar la respiración entre la pareja.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Preparación para la respiración en parejas

Descripción corta: Se seleccionan parejas, se establecen reglas de convivencia y señales simples para iniciar y detener la respiración guiada.

2. Tema 2: Realización de las rondas de respiración guiada

Descripción corta: Bajo la guía del docente, las parejas realizan dos rondas de respiración con ritmo estable y expiración suave.

3. Tema 3: Ritmo estable y relajación al finalizar

Descripción corta: Se refuerzan las señales de pausa y la observación de sensaciones corporales para concluir con relajación.

Actividades

• Actividad 1: Emparejamiento y acuerdos de clase

Breve descripción: El docente forma parejas y estas acuerdan reglas simples (escuchar al otro, usar señales para empezar y parar). Puntos clave: seguridad, respeto y cooperación. Conclusiones: las parejas están listas para trabajar juntas y se sienten seguras.

• Actividad 2: Demostración de respiración guiada (Ronda 1)

Breve descripción: El docente realiza una demostración de respiración guiada frente a las parejas. Las parejas siguen al guía, imitando inhales y exhales. Puntos clave: tempo, volumen suave y atención al compañero. Conclusiones: los alumnos comprenden la estructura básica de la respiración guiada.

• Actividad 3: Realización de la Ronda 2 con apoyo entre pares

Breve descripción: En parejas, cada niño guía a su compañero para repetir la respiración guiada dos veces,

manteniendo ritmo estable y expiración suave. Puntos clave: coordinación, escucha y apoyo mutuo. Conclusiones: se refuerza la capacidad de seguir instrucciones y de cooperar.

- **Actividad 4: Registro de experiencia y cierre individual**

Breve descripción: Cada niño dibuja una pequeña escena o escribe (con ayuda) lo que sintió durante las rondas.

Puntos clave: expresión emocional, autorreflexión. Conclusiones: se fortalece la relación entre respiración y bienestar personal.

Evaluación

- Seguimiento de instrucciones: Observación directa para verificar si la pareja sigue las indicaciones del docente durante las dos rondas de respiración guiada.
- Estabilidad del ritmo: Evaluación del ritmo de inhalación/exhalación y de la suavidad de la expiración en ambas rondas.
- Cooperación y comunicación: Valoración de la capacidad de escucha, apoyo mutuo y uso de señales entre las parejas.
- Reflexión y expresión: Revisión del registro/dibujo o breve comentario del alumno acerca de su experiencia y aprendizaje.