

Explorando la Gimnasia: Movimiento, Equilibrio y Diversión

Educación Física | Deporte | para estudiantes de primaria (6-11 años) | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso introductorio de gimnasia está diseñado especialmente para estudiantes de primaria entre 6 y 11 años, con el objetivo de fomentar habilidades motrices fundamentales a través de actividades lúdicas y seguras. Los participantes explorarán técnicas básicas de alineación postural, saltos, manipulación de objetos y posiciones invertidas, siempre promoviendo la confianza corporal y el trabajo en equipo.

El enfoque metodológico es activo y participativo, combinando ejercicios prácticos con juegos y dinámicas que facilitan el aprendizaje progresivo y el desarrollo de la coordinación, equilibrio y fuerza. El curso está pensado para ser accesible, motivador y adaptado a las capacidades y necesidades de los niños en edad escolar primaria.

Al finalizar, los estudiantes habrán adquirido destrezas esenciales en gimnasia, tales como mantener una postura alineada, realizar saltos unipodales y bipodales, manipular distintos elementos con precisión, adoptar posiciones invertidas con apoyo y ejecutar un rol al frente de forma facilitada, contribuyendo a su desarrollo físico integral y bienestar.

Objetivos Generales

- Identificar y aplicar principios básicos de alineación postural en diferentes movimientos gimnásticos.
- Desarrollar habilidades motrices para realizar saltos unipodales y bipodales con control y precisión.
- Manipular con destreza diversos elementos gimnásticos siguiendo instrucciones y normas de seguridad.
- Ejecutar posiciones invertidas con distintos apoyos, demostrando equilibrio y confianza.
- Realizar un rol al frente facilitado integrando control corporal y conciencia espacial.

Competencias

- Ejecutar correctamente la alineación postural básica durante actividades gimnásticas.
- Realizar saltos unipodales y bipodales con equilibrio y coordinación adecuada.
- Manipular distintos elementos gimnásticos con control y precisión.
- Adoptar posiciones invertidas utilizando diferentes apoyos con seguridad.
- Ejecutar un rol al frente facilitado demostrando control corporal y conciencia espacial.
- Participar activamente en actividades grupales, respetando normas de seguridad y colaboración.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre movimiento corporal y nociones simples de equilibrio.
- Ropa cómoda y calzado deportivo adecuado para actividad física.
- Espacio amplio y seguro para realizar ejercicios gimnásticos.
- Materiales básicos como aros, pelotas blandas, cuerdas y colchonetas.
- Supervisión y guía constante del docente o adulto responsable.

Unidades del Curso

Unidad 1: Fundamentos de la alineación postural y equilibrio básico

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar la alineación postural correcta en posición estática mediante la observación de su propio cuerpo frente a un espejo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de mantener el equilibrio básico en una pierna durante al menos 10 segundos sin apoyo externo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de realizar movimientos simples manteniendo una alineación postural adecuada bajo la supervisión del instructor.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ajustar su postura corporal para mejorar el equilibrio durante desplazamientos lentos en el espacio delimitado del aula.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la alineación postural

- ¿Qué es la postura corporal?
 - Concepto básico de postura.
 - Importancia de una buena postura para la salud y el movimiento.
- Partes clave de la postura correcta
 - Posición de la cabeza, hombros, columna vertebral, cadera, rodillas y pies.
 - Reconocimiento de la postura erguida y equilibrada.

2. Observación y autoevaluación de la postura

- Uso del espejo para observar la postura
 - Técnicas para observar el cuerpo de frente y de perfil.
 - Identificación de posturas correctas e incorrectas.
- Reconocimiento de sensaciones corporales asociadas con la alineación

3. Fundamentos del equilibrio básico

- Concepto de equilibrio y su importancia en la gimnasia y la vida diaria.
- Tipos de equilibrio: estático y dinámico.
- Factores que afectan el equilibrio: postura, fuerza y concentración.

4. Práctica de equilibrio en una pierna

- Posición inicial: postura correcta para mantener el equilibrio.
- Ejercicio para mantener el equilibrio durante 10 segundos sin apoyo.
- Técnicas para mejorar la estabilidad: mirada fija, brazos para balancear.

5. Movimientos simples con alineación postural adecuada

- Desplazamientos lentos manteniendo la postura
 - Caminar en línea recta con buena postura.
 - Pequeños giros y cambios de dirección controlados.
- Ejercicios básicos supervisados para mantener la alineación durante el movimiento.

6. Ajuste postural para mejorar el equilibrio durante desplazamientos

- Reconocimiento de desequilibrios y corrección postural.
- Ejercicios para ajustar la postura al caminar o moverse lentamente en el espacio delimitado.
- Importancia de la respiración y la concentración en el equilibrio.

Actividades

Actividad 1: "Mi reflejo postural"

Objetivo: Identificar la alineación postural correcta en posición estática mediante la observación propia.

Descripción:

- El docente lleva espejos portátiles o usa un espejo grande en el aula.
- Los estudiantes se colocan frente al espejo y observan su postura de frente y de perfil.
- El docente guía para que identifiquen si están erguido, con hombros relajados, cabeza alineada y pies paralelos.
- Se les pide que corrijan su postura siguiendo las indicaciones.
- Finalmente, cada estudiante describe qué cambios hizo para mejorar su postura.

Organización: Individual

Producto esperado: Autoevaluación verbal y corrección de postura frente al espejo.

Duración: 20 minutos

Actividad 2: "Equilibrio en una pierna: el reto de los 10 segundos"

Objetivo: Mantener el equilibrio básico en una pierna durante al menos 10 segundos sin apoyo externo.

Descripción:

- El docente explica la postura correcta para mantener el equilibrio en una pierna.
- Los estudiantes practican levantando una pierna y manteniendo la posición por 10 segundos mirando un punto fijo.
- Se hacen tres intentos por cada pierna, con descansos cortos.
- El docente observa y ofrece retroalimentación para mejorar la postura y estabilidad.
- Opcional: Se puede cronometrar a cada estudiante para registrar el tiempo logrado.

Organización: Individual o en parejas para apoyo y motivación.

Producto esperado: Capacidad para mantener el equilibrio 10 segundos por pierna.

Duración: 25 minutos

Actividad 3: "Camino del equilibrio"

Objetivo: Realizar desplazamientos lentos manteniendo una alineación postural adecuada y ajustar la postura para mejorar el equilibrio.

Descripción:

- Se delimita una línea recta en el suelo (con cinta adhesiva o cuerda).
- Los estudiantes caminan lentamente sobre la línea, manteniendo la postura erguida, los brazos extendidos para equilibrio y la mirada fija al frente.
- El docente indica que ajusten su postura si pierden el equilibrio o se desequilibran.
- Luego, se agregan pequeños giros al caminar, manteniendo alineación y equilibrio.
- Se hace una reflexión grupal sobre las sensaciones y dificultades para mantener la postura.

Organización: Individual, con supervisión grupal.

Producto esperado: Desplazamiento controlado y equilibrado sobre la línea delimitada.

Duración: 30 minutos

Actividad 4: "Juego del equilibrio y la postura"

Objetivo: Practicar movimientos simples manteniendo alineación postural bajo supervisión.

Descripción:

- Se organiza un circuito con estaciones donde los estudiantes deben realizar movimientos simples (por ejemplo, agacharse y levantarse, girar, caminar en puntillas) manteniendo la postura adecuada.
- En cada estación, el docente supervisa y corrige la postura, enfatizando la alineación y el equilibrio.
- El juego se realiza en grupos pequeños para facilitar la supervisión y la interacción.
- Al finalizar el circuito, se realiza un breve intercambio sobre lo aprendido y las estrategias para mantener el equilibrio.

Organización: Grupos pequeños (3-4 estudiantes)

Producto esperado: Ejecución de movimientos con postura correcta y equilibrio.

Duración: 35 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo y habilidades iniciales sobre postura y equilibrio.

Cómo se evalúa: Observación directa de la postura estática de cada estudiante frente al espejo y prueba breve de equilibrio en una pierna.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para observar postura (alineación de cabeza, hombros, columna, cadera, pies) y cronómetro para medir tiempo de equilibrio.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en observación postural, mantenimiento del equilibrio y realización de movimientos con postura adecuada durante las actividades.

Cómo se evalúa: Retroalimentación continua durante actividades, notas de observación del docente sobre correcciones y mejoras, participación en las actividades prácticas.

Instrumento sugerido: Diario de clase o registro anecdótico del docente con observaciones específicas por estudiante.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Logro de los objetivos de la unidad: identificación de postura correcta, equilibrio en una pierna 10 segundos, movimientos simples con postura adecuada y ajuste postural en desplazamientos.

Cómo se evalúa: Prueba práctica donde el estudiante realiza:

- Autoevaluación frente al espejo para identificar su postura.
- Mantiene equilibrio en una pierna por 10 segundos.
- Realiza un desplazamiento lento en línea recta manteniendo la postura.
- Realiza ajustes posturales indicados por el docente durante el desplazamiento.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño que incluya criterios de alineación postural, tiempo de equilibrio, calidad del movimiento y capacidad de ajuste postural.

Unidad 2: Saltos unipodales y bipodales

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir las diferencias entre saltos unipodales y bipodales mediante la observación y la práctica guiada.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar saltos unipodales y bipodales con control y precisión, manteniendo una alineación postural adecuada en al menos tres intentos consecutivos.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar un aterrizaje seguro tras realizar saltos unipodales y bipodales, controlando el equilibrio y la absorción del impacto según las indicaciones del instructor.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de seguir instrucciones para manipular elementos gimnásticos que faciliten la práctica de saltos, respetando las normas básicas de seguridad durante la actividad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su propio desempeño en saltos unipodales y bipodales, identificando áreas de mejora para controlar mejor el cuerpo en el aire y al aterrizar.

Contenidos Temáticos

Introducción a los saltos en gimnasia

- Concepto de salto: definición y características generales
- Importancia del salto en la gimnasia y otras actividades físicas
- Presentación de los tipos de saltos: unipodales y bipodales

Saltos bipodales

- Definición y características de los saltos bipodales
- Técnica básica para ejecutar un salto bipodal
- Postura y alineación corporal durante el salto
- Aterrizaje seguro: absorción del impacto y control del equilibrio

Saltos unipodales

- Definición y características de los saltos unipodales
- Técnica básica para ejecutar un salto unipodal
- Postura y alineación corporal durante el salto unipodal
- Aterrizaje seguro y control del equilibrio tras salto unipodal

Comparación y diferencias entre saltos unipodales y bipodales

- Elementos comunes y distintivos en técnica y ejecución
- Ventajas y desafíos de cada tipo de salto
- Aplicaciones prácticas en gimnasia y juegos

Manipulación segura de elementos gimnásticos para la práctica de saltos

- Tipos de elementos usados (cintas, colchonetas, bancos, aros, etc.)
- Normas básicas de seguridad para el uso de estos elementos
- Instrucciones para montar y manipular los elementos durante la práctica

Autoevaluación del desempeño en saltos

- Criterios para evaluar la ejecución técnica

- Observación y reflexión sobre el control corporal en el aire y al aterrizar
- Identificación de áreas de mejora y establecimiento de metas personales

Actividades

Actividad 1: Observando y describiendo saltos

Objetivo: Identificar y describir las diferencias entre saltos unipodales y bipodales mediante la observación y práctica guiada.

Descripción paso a paso:

- El docente muestra videos o realiza demostraciones de saltos unipodales y bipodales.
- Los estudiantes observan atentamente y describen verbalmente las diferencias en grupos pequeños.
- En parejas, practican ambos tipos de saltos con supervisión, enfocándose en la técnica básica.
- Se realiza una puesta en común para compartir las observaciones y sensaciones.

Organización: grupos pequeños y parejas

Producto esperado: lista verbal o escrita con diferencias y similitudes entre los saltos.

Duración estimada: 40 minutos

Actividad 2: Práctica guiada de saltos con atención en la postura y aterrizaje

Objetivo: Ejecutar saltos unipodales y bipodales con control y precisión, manteniendo una alineación postural adecuada en al menos tres intentos consecutivos.

Descripción paso a paso:

- Calentamiento específico para activar las piernas y preparar el cuerpo.
- El docente explica y demuestra la postura correcta y la técnica de aterrizaje seguro para cada tipo de salto.
- Los estudiantes practican saltos bipodales, intentando mantener alineación y aterrizaje controlado, realizando al menos tres intentos consecutivos.
- Después, realizan saltos unipodales siguiendo las mismas indicaciones y repeticiones.
- El docente da retroalimentación individual y grupal para mejorar la técnica.

Organización: individual con supervisión grupal

Producto esperado: ejecución controlada y alineada de saltos unipodales y bipodales.

Duración estimada: 50 minutos

Actividad 3: Circuito con elementos gimnásticos para saltos

Objetivo: Seguir instrucciones para manipular elementos gimnásticos que faciliten la práctica de saltos, respetando las normas básicas de seguridad.

Descripción paso a paso:

- El docente organiza un circuito con diferentes estaciones: colchonetas, bancos bajos, aros en el suelo y cintas marcando zonas de salto.
- Los estudiantes reciben instrucciones claras para usar cada elemento de forma segura.
- En grupos pequeños, rotan por las estaciones realizando saltos unipodales y bipodales adaptados a cada elemento.
- Se enfatiza en respetar las normas de seguridad y la manipulación correcta de los elementos.
- Al finalizar, se realiza una reflexión grupal sobre la experiencia y la importancia de la seguridad.

Organización: grupos pequeños

Producto esperado: participación segura y efectiva en el circuito, demostrando control en saltos y manipulación de elementos.

Duración estimada: 60 minutos

Actividad 4: Autoevaluación y reflexión sobre el desempeño en saltos

Objetivo: Evaluar su propio desempeño en saltos unipodales y bipodales, identificando áreas de mejora para controlar mejor el cuerpo en el aire y al aterrizar.

Descripción paso a paso:

- El docente entrega una guía sencilla con criterios para evaluar la postura, el control en el aire y el aterrizaje.
- Los estudiantes, individualmente, realizan tres intentos de saltos unipodales y bipodales y luego completan la guía con sus observaciones.
- En parejas, comparten sus evaluaciones y se sugieren mutuamente mejoras.
- Se realiza una puesta en común grupal para establecer metas personales para próximas prácticas.

Organización: individual y en parejas

Producto esperado: guía de autoevaluación completada y plan de mejora personal.

Duración estimada: 40 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: conocimientos previos y habilidades iniciales en saltos unipodales y bipodales, así como comprensión básica del concepto de salto y seguridad.

Cómo se evalúa: observación directa durante una actividad de exploración libre de saltos y breve discusión oral sobre lo que conocen.

Instrumento sugerido: lista de cotejo para registrar observaciones y respuestas de los estudiantes.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: progreso en la técnica de ejecución, postura, control del aterrizaje, cumplimiento de normas de seguridad y manejo de elementos gimnásticos.

Cómo se evalúa: observación continua durante las prácticas y actividades, retroalimentación oral y revisión de guías de autoevaluación.

Instrumento sugerido: rúbrica con criterios claros para saltos unipodales, bipodales, aterrizaje seguro y manipulación de elementos, además de registros de autoevaluación.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: capacidad para identificar diferencias, ejecutar saltos controlados, aterrizar de forma segura, manipular elementos con seguridad y autoevaluar su desempeño.

Cómo se evalúa: sesión práctica final donde el estudiante realiza saltos unipodales y bipodales con control, seguido de la autoevaluación y exposición breve sobre las diferencias entre tipos de salto.

Instrumento sugerido: rúbrica final que contemple técnica, control, seguridad y reflexión personal, complementada con observación directa y revisión de la autoevaluación.

Unidad 3: Técnicas básicas de manipulación de elementos gimnásticos

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de manipular aros, pelotas y cuerdas realizando movimientos básicos con control y precisión en sesiones guiadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de coordinar movimientos ojo-mano para lanzar y atrapar pelotas y aros dentro de un espacio delimitado.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar movimientos con cuerdas, como saltos simples, manteniendo el equilibrio y la postura adecuada.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de seguir instrucciones y aplicar normas de seguridad durante la manipulación de los elementos gimnásticos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar destreza al combinar movimientos básicos con diferentes elementos gimnásticos en una secuencia simple.

Contenidos Temáticos

Técnicas básicas de manipulación de elementos gimnásticos

- **Introducción a los elementos gimnásticos**
 - Descripción y características de los aros, pelotas y cuerdas
 - Importancia de la manipulación correcta para la coordinación y el equilibrio
 - Normas básicas de seguridad al usar los elementos
- **Manipulación y control de aros**
 - Técnicas para sostener y mover el aro con las manos
 - Movimientos básicos: giros, pases y lanzamientos cortos

- Ejercicios para mejorar la precisión y el control dentro de un espacio delimitado

- **Manipulación y control de pelotas**

- Técnicas para sostener, lanzar y atrapar la pelota con precisión
- Coordinación ojo-mano en lanzamientos y recepciones
- Prácticas de lanzamiento y atrapada dentro de un área definida

- **Manipulación y control de cuerdas**

- Técnicas para manejar la cuerda: agarre y movimiento
- Realización de saltos simples con cuerda manteniendo la postura adecuada
- Ejercicios para mantener el equilibrio durante el salto

- **Coordinación y combinación de movimientos con elementos gimnásticos**

- Integración de movimientos básicos con aros, pelotas y cuerdas en secuencias simples
- Prácticas para desarrollar fluidez y destreza en la combinación de elementos
- Seguimiento de instrucciones y aplicación de normas de seguridad en la ejecución

Actividades

Actividad 1: "Descubriendo los elementos gimnásticos"

Objetivo: Introducir a los estudiantes en el reconocimiento y manipulación básica de aros, pelotas y cuerdas.

Descripción:

- El docente presenta los tres elementos y explica sus características y usos.
- Los estudiantes manipulan cada elemento libremente durante 5 minutos para familiarizarse con ellos.
- Se explica y practica una norma de seguridad relacionada con cada elemento.

Organización: Individual

Producto esperado: Participación activa y reconocimiento básico de cada elemento.

Duración: 30 minutos

Actividad 2: "Lanzar y atrapar con precisión"

Objetivo: Desarrollar la coordinación ojo-mano para lanzar y atrapar pelotas y aros dentro de un espacio delimitado.

Descripción:

- Se delimita un área de juego con conos o marcas en el suelo.
- En parejas, un estudiante lanza la pelota o aro suavemente hacia su compañero, quien debe atraparlo dentro del área.
- Se aumenta la distancia progresivamente según el nivel de los estudiantes.
- El docente supervisa y corrige posturas y técnicas para mejorar la precisión.

Organización: Parejas

Producto esperado: Captura controlada de pelotas y aros dentro del área delimitada.

Duración: 40 minutos

Actividad 3: "Saltos con cuerda y equilibrio"

Objetivo: Ejecutar saltos simples con cuerda manteniendo el equilibrio y postura adecuada.

Descripción:

- El docente explica y demuestra la técnica básica para saltar la cuerda.
- Los estudiantes practican saltos simples, primero sin cuerda para tomar ritmo y equilibrio.
- Luego practican con la cuerda, enfocándose en mantener postura erguida y aterrizaje suave.
- Se realizan rondas donde cada estudiante intenta realizar saltos continuos durante 20 segundos.

Organización: Individual

Producto esperado: Realización de saltos simples con cuerda y buena postura.

Duración: 30 minutos

Actividad 4: "Secuencia gimnástica con elementos combinados"

Objetivo: Demostrar destreza al combinar movimientos básicos con diferentes elementos gimnásticos en una secuencia simple.

Descripción:

- El docente propone una secuencia que incluya: girar el aro, lanzar y atrapar la pelota, y saltar la cuerda.
- Los estudiantes practican la secuencia paso a paso, primero por separado y luego integrándola completa.
- Se enfatiza el cumplimiento de normas de seguridad y la correcta ejecución técnica.
- Cada estudiante o grupo presenta su secuencia al resto de la clase.

Organización: Individual o en pequeños grupos (3-4 estudiantes)

Producto esperado: Ejecución fluida de la secuencia combinada con control y precisión.

Duración: 50 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo y habilidades básicas para manipular aros, pelotas y cuerdas.

Cómo se evalúa: Observación directa durante la primera actividad de familiarización y una breve entrevista oral para identificar experiencias previas.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para registrar destrezas iniciales y respuestas verbales.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la coordinación ojo-mano, precisión en lanzamientos y atrapadas, postura en saltos y respeto por normas de seguridad durante las actividades.

Cómo se evalúa: Seguimiento continuo mediante observación y retroalimentación durante las actividades prácticas.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño que valora control, precisión, postura y aplicación de normas de seguridad.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para manipular los elementos gimnásticos con control, precisión y coordinación, incluyendo la ejecución de una secuencia combinada.

Cómo se evalúa: Presentación final de la secuencia gimnástica combinada en grupo o individual, valorando técnica y seguridad.

Instrumento sugerido: Rúbrica detallada que evalúa destreza, coordinación, fluidez, postura y cumplimiento de normas.

Unidad 4: Posiciones invertidas y rol al frente facilitado

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las posiciones invertidas básicas utilizando apoyos de manos y cabeza con asistencia de un facilitador.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar posiciones invertidas con diferentes apoyos manteniendo el equilibrio durante al menos 5 segundos bajo supervisión.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de realizar un rol al frente facilitado integrando control corporal y conciencia espacial siguiendo instrucciones paso a paso.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir las sensaciones corporales y niveles de seguridad experimentados al realizar posiciones invertidas y el rol al frente.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar normas básicas de seguridad durante la ejecución de posiciones invertidas y el rol al frente con apoyo.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las posiciones invertidas

- Definición y ejemplos de posiciones invertidas: manos y cabeza como apoyos.
- Importancia del equilibrio y control corporal en las posiciones invertidas.
- Rol del facilitador en la enseñanza y apoyo durante la ejecución.

2. Técnicas básicas para posiciones invertidas con apoyo

- Posición de apoyo con manos: postura correcta y alineación corporal.

- Posición de apoyo con cabeza: colocación segura y correcta del cuello y manos.
- Ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad recomendados para facilitar el equilibrio.

3. Ejecución y mantenimiento del equilibrio en posiciones invertidas

- Procedimiento paso a paso para lograr y mantener la posición invertida por al menos 5 segundos.
- Estrategias para mejorar la estabilidad y confianza durante la posición invertida.
- Importancia de la respiración y relajación durante la posición.

4. El rol al frente facilitado

- Descripción del rol al frente y su importancia en la gimnasia infantil.
- Instrucciones paso a paso para la ejecución segura con facilitador.
- Integración del control corporal y conciencia espacial durante el rol.

5. Sensaciones corporales y seguridad en las posiciones invertidas y rol

- Identificación y descripción de sensaciones físicas durante la práctica.
- Reconocimiento de señales de seguridad y confort personal.
- Importancia de comunicar sensaciones al facilitador para evitar riesgos.

6. Normas básicas de seguridad para la práctica de posiciones invertidas y rol al frente

- Reglas para una práctica segura: uso del espacio, materiales y supervisión.
- Rol del facilitador en la prevención de accidentes.
- Comportamientos responsables y prevención de lesiones.

Actividades

Actividad 1: Explorando posiciones invertidas con apoyo

Objetivo: Identificar posiciones invertidas básicas utilizando apoyos de manos y cabeza con asistencia de un facilitador.

Descripción:

- El docente explica y muestra cada posición invertida básica con apoyo en manos y cabeza.
- Los estudiantes, en parejas, practican cada posición con ayuda del compañero facilitador, quien brinda apoyo físico y verbal.
- El docente supervisa y corrige posturas para asegurar la técnica adecuada y seguridad.

Organización: Parejas

Producto esperado: Ejecución de posiciones invertidas básicas con apoyo y asistencia.

Duración estimada: 30 minutos

Actividad 2: Mantenimiento del equilibrio en posiciones invertidas

Objetivo: Ejecutar posiciones invertidas con diferentes apoyos manteniendo el equilibrio durante al menos 5 segundos bajo supervisión.

Descripción:

- El docente guía a los estudiantes para colocarse en la posición invertida seleccionada.
- Con la ayuda del facilitador, cada estudiante intenta mantener la posición durante 5 segundos.
- Se realizan repeticiones para ganar confianza y mejorar el equilibrio.

Organización: Individual con apoyo del docente o compañero

Producto esperado: Mantener la posición invertida durante al menos 5 segundos con apoyo.

Duración estimada: 25 minutos

Actividad 3: Aprendiendo el rol al frente facilitado

Objetivo: Realizar un rol al frente facilitado integrando control corporal y conciencia espacial siguiendo instrucciones paso a paso.

Descripción:

- El docente explica y demuestra el rol al frente facilitado.
- Los estudiantes practican el rol al frente con apoyo del facilitador, quien guía y sostiene para seguridad.
- Se enfoca en la coordinación, control corporal y conciencia del espacio durante la ejecución.

Organización: Individual con apoyo

Producto esperado: Ejecución controlada del rol al frente facilitado siguiendo instrucciones.

Duración estimada: 30 minutos

Actividad 4: Reflexión y diálogo sobre sensaciones y seguridad

Objetivo: Describir las sensaciones corporales y niveles de seguridad experimentados, y aplicar normas básicas de seguridad.

Descripción:

- En círculo, los estudiantes comparten cómo se sintieron al realizar las posiciones invertidas y el rol al frente.
- El docente guía la conversación para identificar sensaciones de equilibrio, miedo, confianza y seguridad.
- Se revisan y refuerzan las normas básicas de seguridad para la práctica futura.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Participación activa en el diálogo y compromiso con las normas de seguridad.

Duración estimada: 20 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo sobre posiciones invertidas y experiencia con el rol al frente.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y observación inicial durante demostraciones simples.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para identificar conocimientos y habilidades iniciales.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la ejecución de posiciones invertidas y el rol al frente, aplicación de normas de seguridad y descripción de sensaciones.

Cómo se evalúa: Observación directa durante las actividades, retroalimentación individual y grupal.

Instrumento sugerido: Rúbrica que considere técnica, equilibrio, control corporal, cumplimiento de normas y comunicación de sensaciones.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar y ejecutar posiciones invertidas con apoyo, realizar el rol al frente facilitado, describir sensaciones y aplicar normas de seguridad.

Cómo se evalúa: Presentación práctica individual supervisada y breve reflexión oral o escrita sobre la experiencia y seguridad.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para ejecución práctica y guía de preguntas para la reflexión.