WP3 – ACTIVIDADES DEL KIT DE HERRAMIENTAS POWERPACK

Identidad y autoestima: Misión para potenciar el cuerpo

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

1. Información general

- Dimensión del bienestar: Salud física
- Grupo de edad objetivo: 7-12 años (desde el inicio hasta el final de la educación primaria)
- Formato de la actividad: Movimiento + reflexión sobre la conciencia corporal
- Duración: 30–45 minutos

Además de la actividad completa de 30 a 45 minutos, las tarjetas Body Boost Mission se pueden usar individualmente como breves pausas activas o para energizarse. Los profesores o alumnos pueden seleccionar una tarjeta para una actividad rápida con toda la clase (de 1 a 5 minutos) que fomente la concentración y el bienestar entre lecciones.

- Tamaño del grupo: Grupos pequeños o clase completa
- Enfoque transversal: Salud física, bienestar, autoconciencia, enfoque y concentración, aprendizaje socioemocional.

2. Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta actividad, los alumnos serán capaces de:

- Reconocer que la actividad física ayuda a que su cuerpo y su cerebro se sientan mejor.
- Presta atención a las señales físicas como los latidos del corazón, la respiración, la energía y la tensión.
- Entienda que las pausas cortas para moverse favorecen la concentración y el bienestar en la escuela.

3. Materiales necesarios

- Tarjetas de misiones para potenciar el cuerpo (tareas de movimiento y conciencia corporal)
- Temporizador o cronómetro
- Espacio de aula abierto (si es posible, apartar los pupitres).
- Opcional:
- Música (tranquila y animada)
- “Fichas de energía” (papel amarillo formado en bolas/bolitas)

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

4. Pasos de la actividad

Paso 1: *Introducción – Tu cuerpo es tu herramienta estrella (5–7 minutos)*
Pregunta a los alumnos:

- *"¿Cómo se siente tu cuerpo después de estar sentado quieto durante mucho tiempo?"*
- *¿Qué te ayuda a sentirte más despierto o tranquilo?*

Explicar:

- *Tu cuerpo envía señales (cansancio, energía, inquietud, calma, etc.).*
- *Al mover el cuerpo, se estimula el cerebro y se aprende mejor.*
- *No existe un movimiento "mejor". Escuchar a tu cuerpo y hacer lo que te gusta es fundamental.*

Presentar la misión:
"Hoy completarás misiones de refuerzo corporal para ayudar a que tu cuerpo y tu cerebro se recarguen."

Paso 2: *Misión de refuerzo corporal (20-25 minutos)*
Cómo funciona:

- *Los alumnos trabajan en grupos reducidos.*
- *Cada grupo rota por 3 o 4 estaciones.*
- *En cada estación:*

1. *Realiza la tarea de movimiento (1-2 minutos)*
2. *Haz una pausa para una breve revisión corporal.*
3. *Opcional: Recoge 1 ficha de energía por completar + reflexionar*

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Ejemplos de tarjetas de misión:

- **Acelerador cardíaco: salta, marcha o baila durante 30 segundos.**
- → Pregunta de control: "¿Su ritmo cardíaco es más rápido o más lento?"
- **Ejercicio de equilibrio: Mantenerse sobre una pierna / Desafío de movimientos lentos**
- → Registro: "¿Qué te ayudó a mantener el equilibrio?"
- **Estirar y respirar: Estirar los brazos y respirar profundamente 3 veces.**
- → Pregunta de seguimiento: "¿Te sientes más tranquilo o más relajado?"
- Si los alumnos tienen otras ideas, que también utilicen las suyas.

Reglas importantes:

- Los movimientos se pueden adaptar (rápidos/lentos, amplios/pequeños), hazlo a tu propio ritmo y no te excedas con los ejercicios.
- No hay competencia entre los grupos.
- Las fichas de energía (las bolitas de papel amarillas) se obtienen escuchando a tu cuerpo, no haciendo las cosas "correctamente". Se pueden obtener al completar cada tarjeta de misión (o después de hacer ejercicio a tu manera).

Paso 3: Reflexión en grupo: ¿Qué te dijo tu cuerpo? (5-10 minutos)

En grupos pequeños o en clase, discutan:

- ¿Qué misión te dio energía?
- ¿Qué misión te ayudó a calmarte?
- ¿Los diferentes cuerpos necesitaban diferentes movimientos?

Actividad opcional en clase:

Crea una “Tabla de Impulso Corporal para Clases”

Movimiento → Sensación corporal → Cuándo esto ayuda en la escuela

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

5. Notas y consejos para el profesorado

- Utilice un lenguaje sencillo ("ritmo cardíaco acelerado", "respiración lenta") y movimientos cortos.
- Relaciona las señales corporales con los momentos de aprendizaje (antes de un examen, después de un descanso, durante las clases largas).
- Ofrezca siempre opciones de movimiento.
- Se aceptan versiones para personas sentadas o de bajo impacto.
- Enfatizar: “Escuchar a tu cuerpo es una habilidad”.
- Utilice señales horarias claras.
- Modela transiciones tranquilas entre el movimiento y la reflexión.
- Opcional: puedes poner música en una caja como música de fondo.

La salud física no se trata de ser deportista, sino de cuidar tu cuerpo para poder aprender, jugar y sentirte bien.

6. Pregunta de reflexión para los estudiantes

- *¿Qué movimiento fue el más beneficioso para tu cuerpo hoy?*
- *¿Qué señal te dio tu cuerpo?*
- *¿Cuándo podrías usar un suplemento Body Boost durante un día escolar?*

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

7. Consejos para la adaptación para niños/as con necesidades especiales

Versión más sencilla (Primaria temprana / Soporte adicional):

- Los alumnos pueden realizar los movimientos junto con el profesor o con toda la clase. Las reflexiones son breves y pueden responderse mostrando el pulgar hacia arriba o hacia abajo, eligiendo una palabra que describa una emoción o respondiendo a una pregunta sencilla como: "¿Te sientes más despierto o más tranquilo?".
- Haz preguntas sencillas para reflexionar (por ejemplo: "¿Cómo se siente tu cuerpo ahora?").

Versión más difícil (Primaria tardía / Mayor independencia):

- Los alumnos escriben o dibujan sus reflexiones en papel después de completar las misiones.
- Los alumnos que lo deseen podrán mostrar sus movimientos o reflexiones a la clase.

Adaptaciones para estudiantes con necesidades especiales:

- Ofrezca tarjetas con instrucciones visuales que muestren cada movimiento con imágenes en lugar de solo instrucciones verbales.
- Si el cambio les resulta difícil, permita que los alumnos repitan su estación favorita en lugar de rotar.

8. Referencias (enfoque metodológico)

Esta actividad utiliza un enfoque experiencial y centrado en el niño para promover el bienestar físico.

Los alumnos aprenden a través del movimiento, la conciencia corporal y la reflexión.

El enfoque se centra en escuchar las señales del cuerpo más que en el rendimiento.

La elección, la inclusión y la autorregulación son fundamentales.

Las pausas breves para moverse se utilizan para favorecer la concentración, el aprendizaje y el bienestar en la escuela.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

CANALES DE REDES SOCIALES

Proyecto PowerPack

Proyectopower.pack

Proyecto PowerPack

CONSORCIO

COORDINADOR

SOCIOS

CC BY NC SA

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Power Pack

Reforzador cardíaco:

Salta, marcha o baila durante 30 segundos.

¿Tu ritmo cardíaco es más rápido o más lento?

Constructor de equilibrio:

Ponte de pie sobre una pierna.

¿Qué te ayudó a mantener el equilibrio?

Estírate y respira

Estira los brazos y respira profundamente tres veces.

¿Te sientes más tranquilo o más relajado?

Postura de poder:

Mantén una postura firme durante 10 segundos.

¿Cómo se siente tu cuerpo en esta postura?

Co-funded by the European Union

Power Pack

Batido energético:

Agita los brazos y las piernas durante 20 segundos.

¿Te sientes más despierto o con más energía?

Paseo con animales:

Camina como un oso, un cangrejo o una rana durante 30 segundos.

¿Qué animal te resultó más fácil o más difícil?

Cámara lenta:

Muévase lo más lentamente posible durante 20 segundos.

¿Qué notaste cuando redujiste la velocidad?

Alcanza el cielo:

Estírate bien arriba y luego toca la punta de los pies (3 veces).

¿Dónde sientes más el estiramiento?

Co-funded by the European Union

Power Pack

Respiración con globo:

Simula inflar un globo con tres respiraciones lentas.

¿Sientes que tu respiración es más profunda ahora?

Congelación de enfoque:

Muévete con libertad y quédate quieto cuando alguien diga "ALTO".

¿Fue fácil o difícil detener tu cuerpo?

Golpe cruzado:

Toca la rodilla izquierda con la mano derecha y luego cambia de lado (20 segundos).

¿Esto te ayudó a concentrarte?

Feliz sacudida:

Sacude las manos, los brazos, las piernas, todo el cuerpo.

¿Cómo se siente tu cuerpo después de temblar?

Co-funded by the European Union

Caminata enérgica:

Camina con orgullo como un superhéroe durante 20 segundos.

¿Cómo cambió tu estado de ánimo tras este paseo?

Co-funded by the European Union