

# Preparar el cuerpo para jugar:

## Cómo se apronta nuestro cuerpo para moverse y adaptarse al clima antes de la actividad física

### (Propuesta Didáctica)



#### Descripción

Propuesta didáctica interárea que integra los aprendizajes de Ciencias del Ambiente con Educación Física, a partir de la exploración de cómo el cuerpo se prepara para la actividad física y de qué manera responde al movimiento y a las condiciones del ambiente. La propuesta se desarrolla en el Tramo 2 (1.º y 2.º año de Educación Primaria) y promueve la observación de cambios fisiológicos simples como por ejemplo: la respiración, los latidos del corazón o la sensación de calor corporal, a través de experiencias motrices de juego, desplazamiento y exploración corporal.

Mediante actividades de activación corporal, circuitos de movimiento y juegos modificados con pelota, los estudiantes reconocen cómo el organismo se prepara progresivamente para la actividad física y cómo estas respuestas ayudan al cuerpo a adaptarse al esfuerzo y al entorno. La propuesta favorece la comprensión del movimiento desde el primer momento mediante situaciones lúdicas significativas, evitando la repetición mecánica de ejercicios aislados y promoviendo la conciencia corporal, la observación científica y el cuidado del cuerpo durante la práctica física.

## Fundamentación

La preparación corporal previa a la actividad física constituye una práctica fundamental para el cuidado del cuerpo y el desarrollo de hábitos saludables desde edades tempranas. Cuando los estudiantes comienzan a moverse, el organismo experimenta diversos cambios fisiológicos que permiten pasar progresivamente del reposo a la acción: aumenta la frecuencia cardíaca, se acelera la respiración, los músculos reciben mayor flujo sanguíneo y la temperatura corporal se incrementa gradualmente. Estos procesos permiten que el cuerpo se adapte al esfuerzo físico de manera más segura y eficiente.

Desde la perspectiva de la Educación Física escolar, reconocer estos cambios contribuye al desarrollo de la conciencia corporal. El alumnado puede identificar sensaciones como el aumento de la respiración, el enrojecimiento de la piel o la sudoración, comprendiendo que el cuerpo se prepara para realizar movimientos. Tal como plantea Pierre Parlebas, las prácticas motrices no solo implican acciones físicas sino también experiencias perceptivas, emocionales y cognitivas que favorecen el conocimiento del propio cuerpo.

La propuesta se enriquece mediante la articulación con Ciencias del Ambiente, permitiendo que los estudiantes observen fenómenos biológicos relacionados con la actividad física. Comprender cómo el organismo regula su temperatura y responde al movimiento favorece el desarrollo del pensamiento científico en situaciones cercanas a la experiencia cotidiana. Asimismo, el contexto del Copa Mundial permite vincular estos aprendizajes con la práctica deportiva a nivel internacional. Los partidos se jugarán en verano en distintas regiones, donde las condiciones climáticas influyen en la preparación de los atletas. De este modo, los estudiantes pueden comprender que preparar el cuerpo para jugar, implica también considerar el ambiente y las condiciones en que se desarrolla la actividad física.

**Formato:** Propuesta didáctica

**Ciclo:** 1

**Tramo:** 2

**Grado:** 1.º y 2.º

### Propósitos de enseñanza:

- ❖ Promover el reconocimiento de la preparación corporal como parte necesaria de la actividad física.
- ❖ Favorecer la observación de cambios fisiológicos del cuerpo durante el movimiento.
- ❖ Desarrollar la conciencia corporal mediante prácticas motrices variadas.
- ❖ Integrar conocimientos de Educación Física y Ciencias del Ambiente a partir de experiencias corporales.
- ❖ Estimular la reflexión sobre el cuidado del cuerpo y la adaptación al ambiente durante la actividad física.

**Competencias generales:** La propuesta favorece especialmente el desarrollo de la competencia general de **pensamiento científico**, promoviendo la observación de fenómenos corporales, la formulación de explicaciones sencillas sobre cambios fisiológicos y el reconocimiento del movimiento como práctica vinculada al cuidado del cuerpo.

Espacio	Unidades Curriculares	Competencias específicas	Contenidos	Criterios de Logro
<b>DESARROLLO PERSONAL Y CONCIENCIA CORPORAL</b>	<b>Educación Física</b>	<b>CE1. Competencia motriz</b> (Identifica y crea prácticas motrices reflexivas, emocionales y observables del cuerpo humano en relación con el deporte y el cuidado de la salud.	<b>Contenido estructurante</b> Conciencia corporal: <b>Contenido específico</b> Nociones topológicas, de temporalidad y espacialidad en prácticas motoras combinadas con ritmos propios y secuencias rítmicas.	Participa en situaciones de movimiento reconociendo cambios corporales y comprendiendo la importancia de preparar el cuerpo antes del juego.
<b>CIENTÍFICO-MATEMÁTICO</b>	<b>Ciencias del Ambiente (Biología)</b>	<b>CE1.</b> Organiza, reorganiza y planifica sus argumentaciones de forma colaborativa, ante hechos y fenómenos del mundo natural para tomar decisiones respecto al cuidado de sí mismo y del ambiente.	<b>Contenido estructurante del tramo:</b> Anatomía y fisiología  <b>Adaptación:</b> Sistema locomotor. Autocuidado y prevención de lesiones.	<b>Adaptación:</b> Reflexiona sobre la importancia del autoconocimiento y autocuidado como forma de preservar la salud propia y de sus pares. Identifica y describe al sistema locomotor humano.

**Metas de aprendizaje sugerida a adaptar por cada docente:**

Mediante esta propuesta, las y los estudiantes:

- Reconocerán cómo el cuerpo se prepara para la actividad física mediante movimientos de activación corporal, identificando cambios como la respiración y el ritmo cardíaco, para comprender cómo el organismo se adapta al movimiento y al ambiente.
- Observarán y describirán cambios en su cuerpo durante la actividad física (respiración, calor corporal, latidos), para comprender que el organismo realiza procesos que permiten adaptarse al movimiento.

*La/s meta/s de aprendizaje se adaptarán de acuerdo a la realidad del grupo a cargo del docente.*

A continuación, se presenta una secuencia posible a desarrollar de forma coordinada entre el/la docente de clase y el/la docente de Educación Física.

## Secuencias de actividades

### Propósitos de la propuesta:

- ❖ Reconocer cómo el cuerpo se prepara para la actividad física.
- ❖ Identificar cambios corporales durante el movimiento.
- ❖ Explorar prácticas motrices que favorezcan la conciencia corporal.
- ❖ Comprender que el ambiente y el clima influyen en la práctica deportiva.
- ❖ Relacionar la experiencia corporal con situaciones del deporte profesional.

### ACTIVIDAD 1: ¿Cómo se prepara el cuerpo para jugar?

**Técnica abordada:** movilidad general

#### Descripción breve:

Los estudiantes realizan movimientos suaves para comenzar a activar el cuerpo.

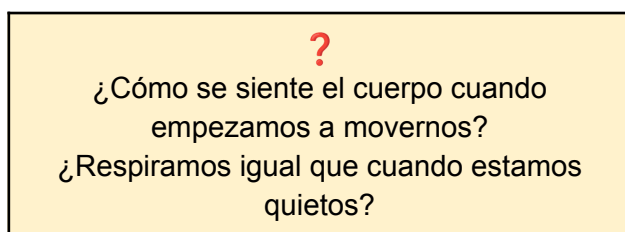
#### Ejercicio:

Caminatas, saltos suaves y movimientos de brazos siguiendo consignas del docente.

#### Variantes

- desplazarse en diferentes direcciones
- imitar movimientos de deportistas

#### Cierre reflexivo:



### ACTIVIDAD 2: Sentimos el corazón

**Técnica abordada:** percepción corporal

#### Descripción breve:

Los estudiantes identifican los latidos del corazón antes y después de moverse.

#### Ejercicio

Correr suavemente durante 30 segundos y luego colocar la mano sobre el pecho para sentir los latidos.

#### Variantes

- saltar en el lugar

- caminar rápido

**Cierre reflexivo:**

?

→ ¿¿El corazón late más rápido después de movernos?  
→ ¿Por qué creen que sucede?

**ACTIVIDAD 3: Respiramos y nos movemos**

**Técnica abordada:** coordinación respiración–movimiento

**Descripción breve:**

Se realizan juegos donde los estudiantes combinan desplazamientos y pausas para observar su respiración.

**Ejercicio**

Circuito simple con conos y aros.

**Variantes**

- realizar el circuito más rápido
- incluir transporte de pelotas

**Cierre reflexivo**

?

→ ¿Cómo cambia la respiración cuando corremos?

**Actividad 4: Jugamos como en el Mundial**

**Técnica abordada:** juego modificado con pelota

**Descripción breve:**

Se realiza un pequeño juego con pelota imaginando que los estudiantes son jugadores del Mundial.

**Ejercicio**

Juego de pases en pequeños equipos.

**Variantes**

- limitar la cantidad de pases
- agregar zonas de juego

### Cierre reflexivo

?

→ ¿Por qué creen que los jugadores preparan su cuerpo antes de un partido?

### Actividad 5: Ticket de salida (evaluación formativa)

**Técnica abordada:** reflexión final

**Descripción breve:**

Cada estudiante expresa una idea sobre cómo el cuerpo se prepara para jugar.

**Ejercicio**

Completar oralmente:

“Antes de jugar es importante preparar el cuerpo porque...”

**Variantes**

- representarlo con un dibujo

### Cierre reflexivo

?

→ ¿Qué aprendimos hoy sobre nuestro cuerpo cuando nos movemos?

### Sugerencias metodológicas, didácticas y de evaluación

Se recomienda promover experiencias corporales que permitan a los estudiantes observar y describir cambios en su propio cuerpo. La indagación guiada mediante preguntas favorece el desarrollo del pensamiento científico en relación con fenómenos biológicos simples.

Las propuestas deben priorizar el juego, la exploración motriz y el diálogo reflexivo posterior a la actividad. La evaluación tendrá carácter formativo y se centrará en la participación, la comprensión de las consignas y la capacidad de reconocer cambios corporales durante la actividad física.

**Rúbrica de evaluación (orientativa)**

Criterio	Inicio	En desarrollo	Logrado
Participación en actividades motrices	Participa con apoyo del docente.	Participa activamente siguiendo consignas.	Participa con iniciativa y propone movimientos.
Reconocimiento de cambios corporales	Identifica algunos cambios.	Reconoce respiración y latidos después del ejercicio.	Explica por qué el cuerpo cambia cuando se mueve.
Comprensión de la preparación corporal	Reconoce parcialmente su importancia.	Explica qué ayuda a prepararse para jugar.	Relaciona preparación corporal con cuidado del cuerpo.

**Créditos:**

- Díaz, M. (2026). Niños y niñas realizando ejercicios de preparación corporal antes del juego junto a un mapa de climas [Imagen generada con IA mediante ChatGPT y DALL·E]. OpenAI.

**Bibliografía/Fuentes consultadas:**

- Administración Nacional de Educación Pública [ANEP]. (2023). *Educación Básica Integrada (EBI): Programas. 1.º ciclo, tramo 2* ANEP.
- Furman, M., & Podestá, M. E. d. (2009). *La aventura de enseñar ciencias naturales*. Aique.
- Pierre Parlebas (2001). *Juegos, deporte y sociedad*.
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Actividad física y salud en la infancia*.

**Autores:** Mtra. Milena Martín, Prof. Marcos Díaz

**Fecha de creación:** Marzo 2026

**Licencia:** Esta obra se distribuye bajo licencia Creative Commons Atribución 4.0.

