

9

Grados 1 y 2

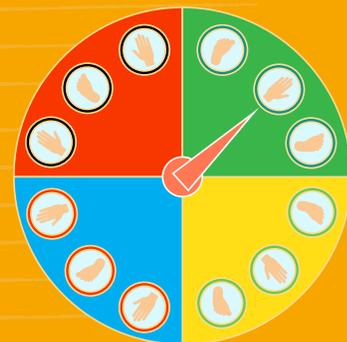
Guía para los **docentes**

# ¡Activa tu cuerpo!

Aprende en casa con **Maloka**



Apuntes para  
la enseñanza



**BOGOTÁ**  
Secretaría de Educación



**Aprende en Casa con Maloka** es una iniciativa en alianza entre la Secretaría de Educación del Distrito y Maloka. Se ofrece al público bajo licencia **Creative Commons BY-NC-SA 4.0**, que permite adaptarla y desarrollar obras derivadas, siempre que los nuevos productos atribuyan la obra principal a sus creadores y se publiquen de forma no comercial bajo la misma licencia.



---

### Equipo Corporación Maloka

**Adriana Correa** Presidente Ejecutiva | **Sigrid Falla** Directora de Arquitectura de Experiencias | **María Angélica Múnera** Coordinadora de investigación y contenidos  
**Édgar Sáenz** Coordinador de Museografía y Arte | **Equipo educativo** Carolina Gómez, Diego Corrales, | **Edición** Marco Cardona | **Diseño y diagramación**  
Sebastián Gutiérrez, Kelly Barrera, Jairo Velasco | **Corrección de estilo** Tatiana Lizarazo

### Equipo Secretaría de Educación del Distrito

Secretaría de Educación del Distrito **Edna Cristina Bonilla Sebá** | Subsecretario de Calidad y Pertinencia **Andrés Mauricio Castillo Varela** | Directora de Ciencias, Tecnologías y Medios Educativos **Ulía N. Yemail** | Directora de Educación Preescolar y Básica **Alba Nury Martínez Barrera**  
Equipos pedagógicos de las Direcciones de Ciencias, Tecnologías y Medios, y de Educación Preescolar y Básica

## ¡Activa tu cuerpo!

**Grados:** 1 y 2

**Objetivo:** Conocer los beneficios del movimiento en el desarrollo corporal y mental de los niños y las niñas.

## Planificación de aula

No. guía	Pregunta generadora	Conceptos estructurantes	Habilidades y actitudes	Estándares asociados	Acciones de pensamiento y producción (EBC) <sup>1</sup>	Recursos
9	<p>¿Qué beneficios y aprendizajes logramos al realizar actividades con el cuerpo?</p> <p>¿Cómo lograr la conciencia corporal?</p>	<p>Movimiento</p> <p>Conciencia corporal</p> <p>Salud física y mental</p> <p>Propiocepción</p>	<p><i>Explorar creativamente</i> formas de movimiento con y sin elementos, <i>diversificando las comprensiones sobre el cuerpo</i> y sus posibilidades de expresión.</p>	<p>Me identifico como un ser vivo que comparte algunas características con otros seres vivos y que se relaciona con ellos en un entorno en el que todos nos desarrollamos</p>	<p>Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones.</p> <p>Cuido mi cuerpo y mis relaciones con los demás.</p>	<p>Cartulina o papel kraft, papeles de colores, marcadores, guía de niños y niñas No. 9, entre otros</p>

### Propuestas para la interdisciplinariedad

- *Expresión artística mediante* distintas formas y lenguajes (gestos, palabras, pintura, teatro, rondas, juegos, entre otros).
- *Desarrollo de la conciencia y el cuidado corporal* como baluartes de la Educación Física.
- *Integración de vocabulario propio del movimiento* en la *producción textual*.
- *Representación de conceptos matemáticos* a través del movimiento.

<sup>1</sup> Los estándares asociados y las acciones de pensamiento y producción han sido tomadas de los Estándares Básicos de Competencias (EBC).



## Introducción

En definitiva, somos movimiento. Desde la concepción hasta la muerte, nuestra vida constituye una armonía de ritmos, rotaciones y traslaciones. ¡Nos movemos!, esa es la mayor constante. También se mueven los cuerpos celestes, las placas tectónicas en lo profundo de la tierra, las agrupaciones sociales. Y si bien para la física el movimiento es un cambio de posición o de lugar que experimentan los cuerpos en el espacio, hay movimientos que no son solo simples repeticiones o regularidades, porque nosotros les imprimimos vida. Es así como los movimientos humanos son, en suma, fuerza, equilibrio, vigor, forma, intención y vitalidad.

## Sugerencias para la enseñanza

En la guía de niños y niñas No. 9 se propone una serie de retos motrices que les ayudarán a ejercitar algunas partes del cuerpo. Para ampliar y diversificar esta propuesta, aquí compartimos un escenario de posibilidades didácticas donde el movimiento es visto también como experiencia estética. Acercarse a las metodologías del movimiento físico no nos aleja de la ruta curricular; por el contrario, estas metodologías refuerzan y son copartícipes de los procesos cognitivos. Trabajar sobre los saberes corporales y la vivencia del movimiento redundará en una mejor conectividad neuronal y un desarrollo integral del potencial natural del cerebro.

- Proponga a los estudiantes un ejercicio de propiocepción, por medio del diseño de un juego tipo *Twister*. Este juego permite que los niños y niñas se sitúen y se muevan de manera planificada dentro y fuera de un espacio, puesto que deben dar respuesta a las indicaciones de una ruleta de movimiento para ubicar sus extremidades en una serie de círculos de colores dispuestos estratégicamente. Por ello, la coordinación y el equilibrio son las máximas del jugador. Después de ejecutar el juego, converse con los niños y niñas alrededor de la conciencia corporal: ¿qué representó mayor o menor nivel de dificultad? Podemos también consignar nuestros resultados individuales en una **tabla de registro**, donde se pueda integrar vocabulario propio del movimiento. Comparta con ellos la importancia de trabajar y valorar este sentido.

### Tenga en cuenta

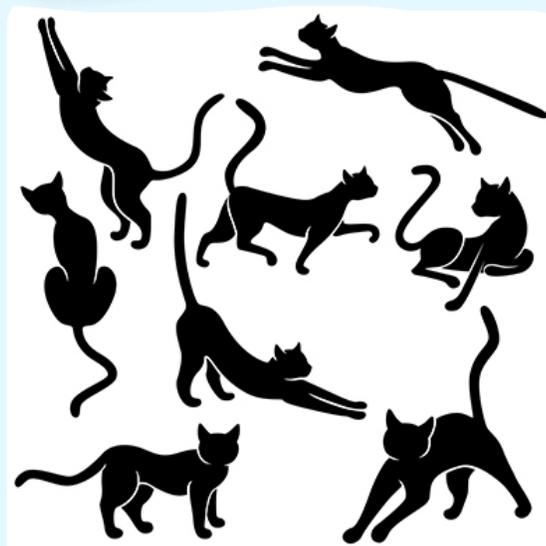
La propiocepción es un sentido que nos permite saber en qué posición se encuentra nuestro cuerpo. Esta información nos ayuda a mantener el equilibrio al estar en movimiento, de pie o al realizar un esfuerzo. También nos posibilita evaluar nuestra orientación espacial, fuerza y sincronización motora. Este sentido no es exclusivo de los humanos; otros animales también lo poseen.



- Motive a los estudiantes a participar en un **laboratorio del movimiento**. Se trata de una experiencia de movimiento creativo basada en el entrenamiento corporal de los actores en las grandes academias de teatro. El eje conceptual propuesto es la animalidad, específicamente, el movimiento felino. La imitación del desplazamiento del gato es una poderosa herramienta para activar el segmento corporal más importante para el movimiento humano: la columna. Este ejercicio se basa en la observación de un gato cuando se despierta y se estira. Pregúnteles a sus estudiantes cómo lo hacen y pídeles que lo imiten. Guíelos con preguntas como ¿cómo describen la actitud del gato?, ¿cuál es la posición de su lomo?, ¿cómo se estira su cuerpo?, ¿cuál es la posición de sus extremidades? Invítelos a reflexionar acerca de las partes del cuerpo que pusieron en acción y solicite que recreen el ejercicio con otros animales.
- Proponga a los niños y niñas activar su cuerpo con el **aprendizaje y puesta en escena de juegos y rondas afrocolombianas**. Seguramente será grato para ellos conocer ritmos y movimientos regionales que son parte de las expresiones culturales nacionales. Puede elegir entre dos piezas representativas, como "Tortuguita vení bailá" o "Carbonerita". Invítelos a crear una coreografía y, con base en la experiencia, reflexione con ellos a partir de esta pregunta: ¿por qué cuando participamos en un baile colectivo experimentamos una gran conexión como comunidad?

## Tenga en cuenta

Para ambientar este ejercicio, puede seleccionar con niños y niñas una pista musical acorde con la escena que van a recrear.



## Tenga en cuenta

Los neurobiólogos y los etnomusicólogos sostienen que la música ritual y la danza ponen a funcionar los mecanismos cerebrales que estimulan los vínculos sociales. Estos vínculos han tenido un papel fundamental en la creación de relaciones de confianza, de las que depende gran parte de nuestra interacción social.

- Motive a los estudiantes para realizar una actividad de representación de figuras matemáticas por medio del movimiento. **Danza con las manos** será un excelente recurso para despertar el asombro de los niños y niñas y descubrir cómo una ciencia tan abstracta puede representarse y aprehenderse poniendo el cuerpo en movimiento. Para esta experiencia será necesario apropiarse del video sugerido, "Danza con tus manos", a fin de conducir a los pequeños en esta fascinante construcción visual, en donde las manos interpretan las formas geométricas. Este ejercicio trabaja las habilidades de movimiento como la precisión, la dirección y la coordinación mientras da cuenta de la apropiación de los aprendizajes matemáticos.

## Recuerde que...

El poder del movimiento en el aprendizaje es crucial; diversas evidencias empíricas sugieren una asociación entre los procesos motores y cognitivos, lo que se conoce como cognición corporizada. Giacomo Rizzolatti, neurobiólogo y descubridor de las neuronas espejo, lo resume muy bien: "El cerebro que actúa es un cerebro que comprende".



## Recursos y bibliografía para docentes

1. Video de la plataforma Smile and learn de yoga para niños con animales.  
**Haga clic aquí.**
2. Rondas del pacífico, *Tortuguita vení bailá*. Juego afrocolombiano  
**Haga clic aquí.**
3. Video tutorial para la fabricación de un juego de *Twister* casero.  
**Haga clic aquí.**
4. *Tirulín tirulán: rondas y juegos afrocolombianos*.  
**Haga clic aquí.**
5. Danza con tus manos, video tutorial para desarrollar con niños y niñas.  
**Haga clic aquí.**
6. *Ritmos corporales, ritmos psicológicos, ritmos culturales*. Artículo científico.  
**Haga clic aquí.**

## Recomendaciones finales

Recuerde que usted puede proponer otras maneras de desarrollar habilidades y actitudes científicas ampliando, adaptando o modificando la propuesta "Aprende en Casa con Maloka".

En esencia somos movimiento y diariamente nos encontramos expuestos a diferentes situaciones que así lo demuestran. Comparta con nosotros sus laboratorios del movimiento o la coreografía de las manos por medio de fotos o videos. También déjenos saber acerca de los pensamientos de los niños y niñas alrededor de la propiocepción. Puede contactarnos en el correo electrónico [aprendeencasa@maloka.org](mailto:aprendeencasa@maloka.org) o visitar los micrositos

[www.encasaconmaloka.org](http://www.encasaconmaloka.org)

<https://www.redacademica.edu.co/estrategias/aprende-en-casa-con-maloka>