

Soplos de juego, soplos de vida

El viaje del aire: respiro, juego y aprendo.

(Propuesta didáctica)



Descripción:

La respiración consciente en la infancia permite fortalecer la autopercepción corporal y los hábitos saludables, vinculando Ciencias Naturales, Educación Física y el espacio Técnico–Tecnológico. Desde el **juego simbólico**, la **experimentación**, la **expresión artística** y la **tecnología educativa**, los niños y niñas exploran cómo respiran, qué cambios ocurren en su cuerpo y cómo cuidarse.

Fundamentación:

La respiración es un proceso vital que acompaña todas las actividades humanas, especialmente notoria en la actividad física. Comprender su funcionamiento y aprender a regularla permite a los estudiantes desarrollar conciencia corporal, adoptar hábitos

saludables y fortalecer su capacidad para tomar decisiones que favorezcan su calidad de vida. La respiración consciente durante el movimiento optimiza la eficiencia energética y la autopercepción corporal. Esta propuesta integra Ciencias Naturales y Educación Física bajo un enfoque constructivista, con metodologías activas como la ABJ. (Aprendizaje Basado en Juegos), donde los estudiantes explorarán:

- La fisiología respiratoria (Ciencias naturales).
- La regulación de la respiración en el ejercicio (Educación Física).
- Hábitos saludables (General).

Formato: Propuesta didáctica

Ciclo: 1

Tramo: 1

Grados: Nivel 3, 4 y 5

Competencias generales: Pensamiento científico - Computacional- Comunicación				
Espacio:	Unidades Curriculares	Competencias específicas	Contenidos	Criterios de Logro
CIENTÍFICO - MATEMÁTICO	Ciencias del ambiente- Biología	Experimenta y vivencia su esquema corporal incorporando hábitos de cuidado e higiene personal y de su entorno inmediato.	Cuidado del cuerpo, actividad y descanso, hábitos de alimentación e higiene. (Nivel 3)	Adquiere hábitos con relación al cuidado de su propio cuerpo y el de los demás, proponiendo acciones saludables con mediación.
		Juega, observa, explora, experimenta, y plantea preguntas basadas en sus intereses y experiencias personales elaborando clasificaciones y secuencias ordenadas en relación a su cuerpo.	Promoción de la Salud. (Nivel 5)	Reconoce la importancia de la vacunación para el cuidado de su salud con mediación docente.

<p>DESARROLLO PERSONAL Y CONCIENCIA CORPORAL</p>	<p>Educación Física</p>	<p>CE2. Competencia Corporeidad y entorno: Reconoce y desarrolla su esquema corporal, nociones perceptivas (motrices y afectivas), capacidades condicionales y coordinativas, generando procesos de internalización, decisión y ejecución con noción espacio temporal para dar respuesta a las distintas situaciones en su entorno.</p>	<p>Conciencia Corporal: Es entendida como el proceso dinámico e interactivo motriz y emocional por el cual se perciben los estados de ánimos, procesos y acciones que suceden en el cuerpo, tanto en el plano interoceptivo como propioceptivo, y que pueden ser percibidos por uno mismo en permanente retroalimentación y construcción</p>	<p>Identifica su propio cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incorpora la noción topológica - adentro afuera - arriba - abajo. • Incorpora la noción temporal; antes y después. • Descubre su corporeidad
<p>TÉCNICO-TECNOLÓGICO</p>	<p>Ciencias de la Computación y Tecnología Educativa</p>	<p>Comienza a resolver situaciones problemáticas simples, utilizando elementos del pensamiento computacional y diversos recursos digitales (propone soluciones, descompone, identifica patrones, encuentra errores, etcétera).</p>	<p>Las secuencias ordenadas en entornos lúdicos.</p>	<p>Resuelve situaciones problemáticas sencillas en forma individual o grupal.</p> <p>Sigue los pasos en una secuencia.</p>

Metas de aprendizaje*:

Que las y los estudiantes:

- identificarán las partes de su cuerpo implicadas en la respiración, para tomar conciencia de los cambios fisiológicos que ocurren durante el juego y la actividad física.
- coordinarán movimientos corporales simples con patrones de inhalación y exhalación, para regular su respiración en situaciones lúdicas.
- diferenciarán la respiración rápida de la lenta, para comprender cómo el ritmo corporal se relaciona con el descanso y la actividad.
- propondrán acciones y hábitos saludables vinculados con la respiración, para favorecer el autocuidado y el bienestar personal.
- representarán el recorrido del aire con el cuerpo y la tecnología, creando y repitiendo algoritmos.

** Podrán adecuarse a las características y necesidades del grupo a cargo del docente.*

ACTIVIDAD 1: Descubro mi respiración

- Sentarse en círculo con los niños y las niñas con una música instrumental calma.
- Pedirles que pongan una mano sobre su nariz y la otra sobre su pecho.
- Decirles: "Vamos a respirar como un globo que se infla y se desinfla".
- Pedirles que inhalen por la nariz lentamente, sintiendo cómo el pecho se "infla" (se eleva).
- Luego, pedirles que exhalen por la boca, sintiendo cómo el pecho se "desinfla" (baja).
- Repetir la actividad varias veces, utilizando una voz suave y calmada.
- Conversar: "¿Qué sientes en tu nariz cuando el aire entra?"
- "¿Qué pasa con tu pecho cuando respiras?" "¿Por dónde entra el aire?" "¿Dónde lo sentimos?"

ACTIVIDAD 2: El juego de las burbujas

Objetivo: Practicar la exhalación controlada y observar el efecto de la respiración.

- Brindar a cada niño un recipiente con agua y jabón, y un sorbito.
- Explicarles que van a "soplar el aire de su cuerpo" para hacer burbujas.
- Pedirles que tomen aire por la nariz (inhalen) y luego soplen suavemente a través del sorbito (exhalen) para crear burbujas.

- Pueden hacer una competencia amistosa para ver quién hace la burbuja más grande.
- Invitar al diálogo: "*¿Qué pasa cuando soplas más fuerte?*" "*¿Qué pasa si soplas más despacio?*"

ACTIVIDAD 3: La pluma bailarina

Objetivo: Desarrollar la conciencia de la exhalación y la fuerza del aire.

- Entregar a cada niño una pluma o un trozo pequeño de algodón.
- Pedirles que coloquen la pluma en la palma de su mano.
- Explicarles que van a soplar para que la pluma "baile".
- Animarles a soplar suave, luego fuerte.
- También pueden jugar a soplar la pluma en el aire, como si fuera una mariposa que vuela.
- Dialogar: "*¿Qué pasa con la pluma cuando soplas?*" "*¿Soplaste fuerte o suave?*"

ACTIVIDAD 4: Jugamos con el aire

- Plantear diferentes actividades por estaciones:

1- "Globo en la panza"

- o Material: peluche pequeño por niño/a.

Acostarse boca arriba y colocar el peluche sobre el abdomen.

Consigna: "*Inhala para inflar tu panza como un globo... exhala y mira cómo el peluche baja.*"

2- "Semáforo del aire"

Mostrar tarjetas: verde (inhalar), amarillo (soplar), rojo (exhalar).

Hacer rondas siguiendo las órdenes. Variar el ritmo.

3- "Camino del aire"

Dibujar en el piso con cinta el recorrido: nariz–tráquea–pulmones.

Cada niño/a recorre llevando un globo azul y al llegar a los pulmones lo cambia por un globo rojo.

Cierre

- Respiración en ronda: todos imaginan inflar y desinflar un globo grande.
- Preguntar: "*¿Qué sentimos en la panza o en el pecho cuando respiramos así?*"

ACTIVIDAD 5: Carrera del aire

Espacio amplio (patio o salón).

Se marcan dos zonas: actividad y recuperación.

Los niños corren o saltan hasta la primera zona (aumento de frecuencia respiratoria).

Al llegar, se detienen y hacen 3 respiraciones profundas (manos en la panza, brazos arriba al inhalar, soplo largo al exhalar).

Vuelven caminando al inicio y repiten.

Conversar: “¿Qué pasó con tu respiración al correr? ¿Qué cambió cuando respiramos profundo después?”

ACTIVIDAD 6: Conciencia corporal en movimiento

- Moverse libremente con música suave.
- Cuando el docente da una palmada: detenerse y hacer tres respiraciones profundas elevando brazos al inspirar y bajando brazos al exhalar.

- 3 años: Posturas de animales

La rana 🐸: agacharse, inhalar levantando brazos, exhalar diciendo “croac”.



El perrito 🐕: en seis apoyos (pies, rodillas y manos), inhalar arqueando la espalda,  exhalar levantando la cabeza soplando como si enfriaran sopa.



- 4 años: Movimientos naturales

La montaña 🏔️: de pie, inhalar levantando brazos hacia arriba.

El sol ☀️: exhalar bajando brazos en círculo como rayos de sol.

- 5 años: Equilibrio consciente

El árbol 🌳: de pie sobre un pie, brazos en alto. Inhalar brazos arriba, exhalar soplando como viento.



En parejas, hacer “bosques” tomados de la mano.

Cierre:

- Respiración de la abeja 🐝: tapar orejas, inhalar profundo, exhalar zumbando.
- Conversar: “¿Qué parte del cuerpo se movió más? ¿Nos sentimos tranquilos o cansados?”
- Comparar respiración rápida (después de moverse) y lenta (cuando descansan).
- Dibujar una carita activa y una calma según las actividades realizadas.

**ACTIVIDAD 7: El "Pulmón" casero**

Objetivo: Comprender visualmente cómo funcionan los pulmones.

Materiales: Una botella de plástico cortada por la mitad, dos globos pequeños, dos pajitas unidas con cinta adhesiva de manera que formen una "Y", y un globo grande para la base, el cual simulará el diafragma.

- Preparación en talleres con las familias o en el hogar en modalidad de Aula invertida:

- Unir las pajitas y colocar un globo pequeño en cada extremo (estos serán los "pulmones"). Introducir la pajita en la botella. Cortar la parte superior de la botella. Colocar el globo grande cortado por la mitad en la base de la botella, estirándolo (este será el "diafragma").
- **En el aula:** Realizar una demostración de forma colectiva: Mover el globo de la base hacia abajo (simulando la inhalación) y mostrar cómo los globos de adentro se inflan. Luego, moverlo hacia arriba (simulando la exhalación) y mostrar cómo los globos se desinflan.
- Luego en pequeños grupos pueden experimentar con sus dispositivos.
- Indagar: “¿A qué se puede parecer este experimento? ¿Con qué podemos asociar a los globos?”

- Guiar la explicación junto con los niños que la botella es el cuerpo, los globos son los pulmones y el globo de abajo es el "músculo mágico" que ayuda a los pulmones a respirar.
- Reflexión colectiva: "¿Qué le pasa a los globos cuando mueves el músculo mágico hacia abajo?"

ACTIVIDAD 8: Exploradores digitales del aire

- Presentar imágenes y/o audiovisuales del sistema respiratorio, relacionando con lo trabajado con los dispositivos. Preguntar: "¿Dónde está la nariz, boca y pecho en nuestros cuerpos?" "¿Dónde podrían ubicar a los pulmones?" "¿Qué parte del cuerpo se parece a un árbol por dentro?"
- *Recursos:*
 -  Pulmones | Cuerpo Humano | Pinkfong Canciones Infantiles
 -  ¿Cómo Funcionan los pulmones? | Animación 3D Este audiovisual puede colaborar en una construcción del conocimiento más realista.
 - También se brinda un enlace a un sitio web que posee imágenes en 3D: [Aparato respiratorio](#)
- Otra sugerencia: se pueden presentar fragmentos de este audiovisual según lo que la/el docente desee abordar
 -  Erase Una Vez... El Cuerpo Humano - La respiracion

ACTIVIDAD 9: Algoritmo corporal del aire

Objetivo: Representar procesos naturales en pasos ordenados.

- La/el docente narra el camino del aire y los niños lo representan con el cuerpo:
 - "Entra por la nariz (tocarse la nariz) → baja por la tráquea (deslizar mano por el pecho) → llega a los pulmones (inflar el pecho) → sale por la boca (soplar)."
- Luego los niños inventan su propio algoritmo y lo muestran al grupo.

ACTIVIDAD 10: Juego “Soy el aire”

- Se inicia con movimientos por el espacio con una música instrumental que irá aumentando en el ritmo.
- La/el docente propone una secuencia con respiración y movimiento:
 - Ejemplo: “*Sube los brazos – Inhala / Baja los brazos – Exhala / Sopla*”.
- Los niños repiten varias veces la misma secuencia.
- Variantes: cambiar el orden o agregar un paso (ej. “salta – sopla – respira”).
- Se colocan objetos representativos de la nariz, la tráquea y los pulmones.
- La/el docente dice: “entra por la nariz (Caminan 5 pasos hacia adelante) → baja a la tráquea (camino en altura media) → llega a los pulmones (salto 4 veces)”.
- Los niños representan físicamente cada paso.
- Luego los niños y las niñas en grupos, inventan y dirigen su propia secuencia (ej. “entra–se mueve–descansa–sale”).

Cierre

- Cada grupo dibuja “el recorrido del aire feliz”.

ACTIVIDAD 11: Cuidamos nuestros pulmones

- Repaso: recordar con tarjetas las actividades anteriores (burbujas, globo, árbol, pluma). “¿Qué hicimos con cada uno?” “¿Se les ocurre cómo podemos contarles a otras niñas y otros niños todo lo que aprendieron?”
- Crear un “**Afiche de pulmones felices**” con dibujos, soplidos de pintura, burbujas coloridas.
- Pueden expresar de manera plástica por estaciones empleando lo siguiente:
 - Circuito del aire:
 - correr → detenerse, respirar profundo y ese soplo es el que se emplea para pintar con un sorbito.
 - saltar → exhalar fuerte, y se repite lo anterior con la exhalación.
 - soplar → mover un objeto, por ejemplo burbujas de colores, brillantina, etc.
 - descanso → respiración lenta y con ese aire también emplean una técnica plástica.

Sugerencias metodológicas, didácticas y de evaluación:

Se recomienda integrar las actividades de respiración consciente y conciencia corporal en forma transversal con otras áreas curriculares, a fin de potenciar aprendizajes significativos y experiencias integrales. En Ciencias Naturales, pueden vincularse con el conocimiento del cuerpo humano, los hábitos de cuidado y la exploración de cambios fisiológicos durante el movimiento. En Lengua, es posible favorecer la expresión oral mediante relatos y descripciones de sensaciones corporales y emocionales, así como registrar colectivamente lo trabajado. En Matemática, el conteo de ciclos respiratorios y la reproducción de patrones rítmicos permiten generar conexiones con el pensamiento lógico y la noción de secuencia. En Educación Artística, las exhalaciones pueden transformarse en trazos plásticos o creaciones musicales, promoviendo la expresión estética desde el propio cuerpo.

Se sugiere propiciar instancias de articulación con otros profesionales de la comunidad educativa. El/la docente de Educación Física puede enriquecer la propuesta integrando dinámicas que unan la respiración consciente en contextos de mayor compromiso motor, como juegos de persecución, circuitos de desplazamiento o dinámicas de coordinación. Estas propuestas permiten a los niños reconocer los cambios en su respiración según la intensidad de la actividad, practicar la autorregulación respiratoria como recurso para recuperar la calma y fortalecer la conciencia corporal en movimiento. De este modo, se favorece también la percepción del esfuerzo, el cuidado del propio cuerpo y la construcción de hábitos saludables vinculados al juego y la actividad física.

La participación de las familias constituye un aspecto clave. Se recomienda invitar a los hogares a reproducir juegos simples como el “globo en la panza”, las burbujas o la pluma bailarina, de modo que los niños compartan lo aprendido y fortalezcan la continuidad entre la escuela y la vida cotidiana. La organización de talleres breves con familias para elaborar materiales sencillos (ejemplo: el “pulmón casero”) permite generar experiencias de aula invertida y comprometer a la comunidad en la promoción de hábitos saludables.

Es importante también vincular las actividades con las vivencias cotidianas de las y los estudiantes, favoreciendo la construcción de conocimientos: la respiración acelerada luego de jugar en el recreo, la calma que genera inhalar profundamente en una situación de tensión, o la exhalación controlada al soplar velas en un cumpleaños. Estas experiencias cercanas consolidan la comprensión de la respiración como un recurso para el bienestar y no solo como una actividad escolar aislada. Se integra la tecnología para la

exploración del sistema respiratorio, utilizando una plataforma digital como Sketchfab para interactuar con un modelo 3D, ya que es más concreto que una imagen en dos dimensiones. Dentro del espacio técnico- tecnológico también se hace énfasis en lo que refiere al Pensamiento computacional iniciando con indicaciones corporales tanto por parte de la docente como por parte de las y los estudiantes.

Finalmente, se sugiere mantener una mirada flexible y diferenciada frente a las respuestas de los niños y niñas. La observación atenta y la escucha activa permitirán ajustar consignas, ofrecer apoyos o ampliar desafíos según las características de cada grupo. De este modo, la respiración consciente y la conciencia corporal se constituyen en una experiencia significativa que integra dimensiones cognitivas, emocionales, corporales y sociales, favoreciendo el desarrollo integral del estudiante y fortaleciendo los lazos entre la escuela, las familias y la comunidad educativa.

La evaluación de esta secuencia puede ser formativa y sumativa. Ya sea observando la participación, el esfuerzo, la colaboración en equipo y la aplicación de las técnicas de respiración, como valorando la comprensión de los conceptos (partes del sistema respiratorio, relación entre ejercicio y respiración, hábitos saludables) manifestada en las interacciones colectivas.

Recursos digitales sugeridos: Plataforma digital como Sketchfab

Evaluación: Se sugiere una posible rúbrica de evaluación. Cada docente la adaptará según sus objetivos.

Criterios	Nivel 1 – Inicial	Nivel 2 – Básico	Nivel 3 – Avanzado	Nivel 4 – Destacado
Conciencia corporal y respiratoria	Reconoce la respiración solo con apoyo del adulto. Participa de manera pasiva.	Identifica y ejecuta con ayuda algunas consignas de inhalar y exhalar.	Coordina con autonomía respiración y movimiento en la mayoría de las actividades.	Regula de forma intencional su respiración en diferentes juegos, demostrando control y calma.
Ciencias Naturales – Comprensión del cuerpo	Nombra partes del cuerpo con apoyo. No establece relación entre respiración y actividad.	Identifica partes básicas (nariz, boca, pecho). Reconoce que la respiración cambia con el movimiento.	Describe con palabras sencillas qué ocurre al respirar y propone al menos un hábito saludable.	Explica con claridad los cambios fisiológicos al respirar y sugiere varias acciones de autocuidado.

Pensamiento computacional – Secuencias corporales	Sigue consignas simples de uno o dos pasos.	Reproduce secuencias cortas de movimientos y respiración con apoyo.	Construye y ejecuta secuencias de respiración y movimiento de manera autónoma.	Diseña e inventa secuencias originales, las dirige al grupo y corrige errores si aparecen.
Participación y expresión	Se integra con dificultad en las propuestas. Necesita guía constante.	Participa con interés, aunque requiere apoyo para sostener la atención.	Se involucra activamente en juegos y reflexiones, expresando lo que siente.	Participa con entusiasmo, coopera con sus pares y comparte espontáneamente experiencias y aprendizajes.
Integración de respiración y movimiento	Requiere guía constante para moverse y respirar de forma coordinada.	Realiza movimientos simples (correr, saltar, detenerse) relacionándolos con inhalar y exhalar con apoyo.	Coordina movimientos variados con patrones de respiración en forma autónoma en la mayoría de las actividades.	Regula intencionalmente su respiración en diferentes situaciones motrices, demostrando control del esfuerzo, calma y conciencia corporal.

Créditos:

Díaz, M., & OpenAI. (2025). Imágenes de siluetas generadas por DALL·E mediante ChatGPT. <https://openai.com>

Dra. Paula Mojarro (2023) *¿Cómo funcionan los pulmones? | Animación 3D* [Video]

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=oHTAqisjw1M>

Érase una vez (2022) *Erase Una Vez... El Cuerpo Humano - La respiración* [Video]

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=5CZnxzWSYTs>

Marisang. *Aparato respiratorio 3D* [Imágenes] Disponibles en:

<https://sketchfab.com/marisang/collections/aparato-respiratorio-782457cb01ac482c8138d5f00311d51a>

Parodi, A. (2025) *Respiración consciente* [imagen de portada creada por IA] Disponible en: <https://flic.kr/p/2rtQC5L>

Pinkfong en español - Canciones Infantiles (2018) Pulmones | Cuerpo Humano | Pinkfong
Canciones Infantiles [Video] Disponible en:

https://www.youtube.com/watch?v=3CDnD72sHU0&list=RD3CDnD72sHU0&start_radio=1

Bibliografía / Fuentes consultadas:

- Administración Nacional de Educación Pública [ANEP]. (2023). *Programas de Educación Básica Integrada (EBI): 2° ciclo: Tramo 3 (Grados 3° y 4°) y Tramo 4 (Grados 5.º y 6.º)*.
- Fundación Nemours. (s.f.). *¿Cómo funcionan los pulmones?* KidsHealth en español. <https://kidshealth.org/es/kids/lungs-esp.html>
- Furman, M., & Podestá, M. E. d. (2009). *La aventura de enseñar ciencias naturales*. Aique.
- Gellon, G., Rosenvasser, E., Furman, M., & Golombek, D. (2018). *La ciencia en el aula*. Buenos Aires.
- González, F. y Fraga, A. (2012). *Afazeres da Educação Física na escola: planejar, ensinar, partilhar*. Edelbra.

Autores: Marcos Díaz- Anabella Parodi

Fecha de creación: Septiembre de 2025

Licencia: Creative Commons Atribución 4.0 Internacional

Recurso elaborado en el marco de intervención situada en la Escuela N° 219 de Neptunia, Canelones.