

¡Manos y Pies en Acción! Juegos para desarrollar la coordinación motora fina y gruesa

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria entre 6 y 11 años desarrollen sus habilidades de coordinación motora fina y gruesa a través de juegos colaborativos divertidos y sin necesidad de materiales complejos. A través de actividades lúdicas y en equipo, los niños mejorarán su control corporal, precisión en movimientos pequeños, y coordinación general, habilidades fundamentales para su desarrollo físico y cognitivo.

El aprendizaje colaborativo fomenta la responsabilidad compartida y la interdependencia positiva, haciendo que los estudiantes trabajen juntos para lograr metas comunes. Al practicar estas habilidades motoras de forma divertida, los niños no solo mejorarán su desempeño en actividades físicas, sino también en tareas cotidianas como escribir, recortar o realizar deportes, conectando así el aprendizaje con su vida diaria.

Este plan promueve un ambiente inclusivo y activo, donde cada niño puede participar y sentirse motivado, contribuyendo a su desarrollo integral y al fortalecimiento de vínculos sociales a través del juego.

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar la coordinación motora gruesa mediante juegos colaborativos que impliquen movimientos corporales amplios.
- Mejorar la destreza motora fina a través de actividades lúdicas que requieran precisión manual y control de pequeños movimientos.
- Fomentar habilidades sociales y trabajo en equipo mediante la metodología de aprendizaje colaborativo.
- Promover la responsabilidad compartida y la interdependencia positiva en grupos pequeños durante las actividades.
- Estimular el disfrute y la motivación hacia la actividad física mediante juegos que no requieren material complejo.

Recursos Necesarios

- Espacio amplio libre para movimiento (patio, salón amplio de recreación)
- Conos o marcadores (6-8 unidades, pueden ser botellas plásticas o cualquier objeto pequeño)
- Cuerdas o cintas para delimitar áreas (2-3 unidades)
- Balones pequeños blandos (2-3 unidades)
- Tarjetas con instrucciones o imágenes simples para juegos (preparadas por el docente)
- Silbato o campana para señales
- Reloj o cronómetro

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de movilidad: caminar, correr y saltar.
- Capacidad para seguir instrucciones simples.
- Experiencia previa con juegos en equipo o actividades físicas en grupo.
- Conocimiento básico de normas de convivencia y respeto en juegos.

Actividades

Sesión 1: ¡Conociendo mi cuerpo en movimiento!

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Que los estudiantes reconozcan la importancia de la coordinación motora y se sensibilicen sobre cómo sus cuerpos pueden moverse de diferentes maneras para realizar juegos divertidos en equipo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Quién de ustedes ha jugado a saltar, correr o lanzar una pelota? Vamos a recordar esos movimientos con un juego rápido."
- **Actividad:** Los estudiantes realizan una ronda rápida de 'Simón dice' con acciones como: saltar en un pie, tocarse la nariz, girar, aplaudir, caminar en puntas de pie.

Motivación y enganche:

Docente: "¿Sabían que el cuerpo de cada uno es como un superhéroe que puede hacer movimientos grandes y pequeños? Hoy vamos a descubrir cómo hacerlos y jugar en equipo."

Contextualización:

Docente: "Las habilidades que vamos a practicar nos ayudarán a hacer tareas diarias como escribir mejor, abotonar la camisa o jugar con amigos. Además, ¡haremos nuevos juegos que nos harán reír y divertirnos juntos!"

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica brevemente que habrá juegos donde usarán todo el cuerpo (motricidad gruesa) y otros que requieren movimientos pequeños y precisos con las manos (motricidad fina). Se formarán equipos pequeños para ayudarse y lograr los retos.

Actividad 1: La Carrera de Obstáculos en Equipo

- **Objetivo:** Desarrollar coordinación motora gruesa y trabajo en equipo.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los estudiantes en grupos de 4 niños.
 - Colocar conos para crear una pista sencilla que incluya correr, saltar dentro de aros (dibujados o con cuerdas), y pasar por debajo de cuerdas.
 - Explicar que cada miembro debe completar el circuito y pasar el turno al siguiente.
 - El equipo que termine primero y sin errores gana.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Participación activa y superación del circuito en equipo.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Supervisar, motivar, resolver dudas y observar cómo colaboran entre sí.

Actividad 2: Juegos de Lanzamiento y Precisión

- **Objetivo:** Mejorar la coordinación motora fina y gruesa a través del lanzamiento controlado.
- **Instrucciones:**
 - En grupos pequeños, usar balones blandos para lanzar a objetivos (conos o círculos en el suelo).
 - Se turnan para lanzar y contar puntos según la precisión.
 - Incentivar que se ayuden dando consejos para mejorar el control del lanzamiento.
- **Organización:** Grupos de 3-4
- **Producto:** Registro verbal de aciertos y colaboración entre compañeros.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Observar técnica, hacer preguntas como "¿Cómo puedes hacer que la pelota vaya justo donde quieres?", y fomentar el ánimo grupal.

Actividad 3: El Juego de las Manos Mágicas

- **Objetivo:** Desarrollar motricidad fina y coordinación manual a través de juegos con las manos.
- **Instrucciones:**
 - En círculo, los niños hacen secuencias de palmadas, choques de manos con su compañero y movimientos con dedos (como hacer figuras o tocarse dedos).
 - Se crea una secuencia sencilla y se repite en colaboración.

- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Repetición coordinada y trabajo en equipo.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Guiar la secuencia, ajustar la dificultad, y motivar a los niños a ayudarse si alguien tiene dificultad.

Diferenciación:

- Para quienes terminan rápido: Retar a crear una secuencia adicional de manos o un circuito de obstáculos más complejo para su equipo.
- Para quienes necesitan apoyo: Proveer apoyo directo con instrucciones paso a paso y permitir que trabajen con un compañero tutor dentro del grupo.

Transición:

Docente: "Muy bien equipo, ahora que ya movimos nuestro cuerpo y manos, vamos a compartir lo que aprendimos y prepararnos para la siguiente sesión donde haremos juegos nuevos con movimientos aún más divertidos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** "Vamos a decir en voz alta tres cosas que aprendimos hoy sobre nuestro cuerpo y el trabajo en equipo."
- Se recoge verbalmente las ideas principales y se apuntan en un cartel visible.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué juego te gustó más y por qué?
- ¿Cómo ayudaste a tus compañeros durante el juego?
- ¿Qué movimiento te pareció más fácil y cuál más difícil?

Retroalimentación:

El docente comenta aspectos positivos observados en cada equipo y refuerza la importancia del esfuerzo y la colaboración.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a observar durante la semana en casa o en el recreo cuándo usan movimientos similares a los practicados.

Tarea o reto:

Practicar en casa un juego sencillo con la familia que implique lanzar y atrapar una pelota o hacer un circuito de obstáculos con objetos caseros.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: Al inicio de la sesión 1 con la actividad de 'Simón dice' para conocer habilidades motoras previas.
- Formativa: Durante todas las sesiones observando la participación, colaboración y ejecución en los juegos.
- Sumativa: Al final de la sesión 6 mediante una actividad integradora que combine habilidades motoras finas y gruesas en equipo.

Criterios de evaluación:

- Demuestra coordinación motora gruesa al completar circuitos y juegos físicos en equipo.
- Muestra precisión y control en actividades que requieren motricidad fina.
- Participa activamente y colabora responsablemente con sus compañeros.
- Aplica estrategias para mejorar su desempeño y ayuda a otros en el grupo.
- Manifiesta disfrute y motivación hacia las actividades propuestas.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar ejecución motora y colaboración.
- Rúbrica sencilla para evaluar trabajo en equipo y habilidades motrices.
- Autoevaluación guiada con preguntas simples al final de cada sesión.
- Portafolio de evidencias fotográficas o registros de avances en las actividades.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa en juegos y actividades colaborativas.
- Registro verbal o escrito de reflexiones y respuestas en actividades de cierre.
- Demostraciones prácticas en juegos de coordinación motora fina y gruesa.
- Interacciones positivas y apoyo mutuo dentro de los equipos.

Enriquecimientos

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para el Plan de Clase

Para el desarrollo de la coordinación motora fina y gruesa en estudiantes de primaria (6-11 años) mediante juegos colaborativos, a continuación se presentan ejemplos prácticos y casos de estudio que se pueden implementar durante las 6 sesiones de 1 hora, manteniendo el enfoque en el aprendizaje colaborativo, uso mínimo de materiales y diversión.

Ejemplos Prácticos por Sesión

Sesión	Ejemplo de Juego Colaborativo	Objetivo Específico	Materiales	Descripción
1	La cadena humana de objetos	Desarrollar coordinación motora fina y gruesa en equipo	Pequeños objetos (pelotas, bloques, pañuelos)	Los niños forman una fila y deben pasar un objeto de una mano a otra sin que caiga, ayudándose unos a otros para no soltarlo. Se fomenta la comunicación y ayuda mutua.
2	Carrera de relevos con obstáculos suaves	Mejorar la coordinación motora gruesa y trabajo en equipo	Conos, cuerdas o marcas en el suelo (material reciclable)	Equipos compiten en una carrera donde deben sortear obstáculos caminando, saltando o gateando, animándose y apoyándose unos a otros para completar el recorrido.
3	El dibujo en cadena	Coordinar habilidades motrices finas en grupo	Hojas grandes de papel, crayones o lápices	Cada niño dibuja una parte de una figura en una hoja y luego pasa la hoja al siguiente para continuar. Se debe coordinar para que la figura tenga sentido y todos colaboren.
4	La torre cooperativa	Fortalecer motricidad fina y colaboración	Bloques o cajas pequeñas	Por equipos, los niños construyen una torre alta usando bloques, donde cada uno pone una pieza sin que la torre se caiga, comunicándose y ayudándose para mantener el equilibrio.
5	El paso del huevo	Coordinar motricidad fina y gruesa en equipo	Huevos de plástico o pelotas pequeñas	Por parejas, los niños deben pasar un "huevo" de un extremo al otro usando solo partes específicas del cuerpo (manos, pies, codos), sin dejarlo caer, fomentando confianza mutua.
6	El baile de las formas	Combinar coordinación motora gruesa con ritmo y colaboración	Lista de música, espacio libre	En grupos, los niños crean una pequeña coreografía que incluya movimientos con manos y pies, sincronizándose con sus compañeros, para presentar al grupo y celebrar el aprendizaje.

Casos de Estudio para Reflexión y Evaluación

• Caso 1: "Equipo A y la Torre Inestable"

Durante la sesión 4, los niños del Equipo A intentaron construir la torre cooperativa, pero la torre se caía constantemente. Mediante el diálogo y apoyo entre ellos, lograron reorganizarse y asignar roles para colocar bloques más estables primero, logrando construir una torre más alta y estable.

Reflexión: ¿Cómo ayudó la colaboración a mejorar la coordinación y el resultado final? ¿Qué estrategias usaron para

resolver el problema?

- **Caso 2: "La Carrera del Equipo B"**

En la sesión 2, el Equipo B tuvo dificultades para pasar los obstáculos, algunos niños se frustraron y bajaron el ritmo. Los compañeros los animaron y ajustaron la velocidad para que todos avanzaran juntos, logrando completar la carrera con éxito.

Reflexión: ¿Qué importancia tuvo el apoyo emocional y la comunicación para la coordinación motora y la colaboración? ¿Cómo se sintieron al lograrlo juntos?

- **Caso 3: "Dibujo en Cadena del Grupo C"**

En la sesión 3, el Grupo C creó un dibujo en cadena donde cada niño añadió detalles creativos. Algunos tuvieron dificultades para continuar el dibujo del compañero, pero conversaron para entender la idea y lograron una obra conjunta armoniosa.

Reflexión: ¿Cómo favoreció el trabajo en equipo la coordinación motora fina? ¿Qué aprendieron sobre escuchar y adaptar sus acciones a las de otros?

Conclusión

Estos ejemplos y casos están diseñados para que los estudiantes de primaria desarrollen sus habilidades motoras finas y gruesas a través del juego, la colaboración y la diversión, usando materiales simples y actividades que fomentan la interacción y el apoyo mutuo. Los docentes pueden guiar las reflexiones y evaluaciones para reforzar el aprendizaje colaborativo y motriz en cada sesión.