

Moviéndonos con Maestría: Patrones Básicos de Desarrollo Motor en Acción

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de secundaria (12-15 años) desarrollen y adquieran gestos técnicos deportivos iniciales a través del reconocimiento y práctica de los patrones básicos de desarrollo motor. Estos patrones son fundamentales para cualquier actividad física y deportiva, ya que permiten construir habilidades motoras sólidas que servirán de base para movimientos más complejos. Durante las sesiones, los estudiantes trabajarán en equipos pequeños, aplicando la metodología de Aprendizaje Colaborativo, lo que fomentará la cooperación, la responsabilidad compartida y el aprendizaje activo.

El plan conecta el aprendizaje con la vida diaria de los estudiantes, pues los patrones motores se encuentran en actividades cotidianas como correr, saltar, lanzar y atrapar, habilidades que potencian su desempeño físico y bienestar general. Además, al adquirir estos gestos técnicos, los estudiantes estarán mejor preparados para participar en diversas disciplinas deportivas, promoviendo un estilo de vida activo y saludable.

El enfoque centrado en el estudiante y el trabajo en equipo aseguran que cada joven se sienta motivado y apoyado en su proceso de aprendizaje, desarrollando no solo habilidades motoras, sino también competencias sociales y emocionales esenciales.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir los principales patrones básicos de desarrollo motor.
- Ejecutar gestos técnicos deportivos iniciales relacionados con correr, saltar, lanzar y atrapar.
- Colaborar efectivamente en grupos pequeños para practicar y mejorar las habilidades motoras.
- Evaluar su propio desempeño y el de sus compañeros para mejorar la técnica.

Recursos Necesarios

- Balones de diferentes tamaños (balón de fútbol, balones de mano) - 6 unidades
- Conos o marcadores para delimitar espacios - 12 unidades
- Cuerdas para saltar - 4 unidades
- Silbato para el docente
- Tarjetas con imágenes y nombres de patrones motores
- Marcadores y hojas para registro de observación
- Proyector y computadora para video corto (máximo 3 minutos) sobre patrones motores

- Espacio amplio al aire libre o gimnasio

Requisitos Previos

- Haber participado en actividades físicas básicas durante primaria.
- Conocimiento elemental de juegos deportivos comunes (fútbol, básquetbol, etc.).
- Capacidad para seguir instrucciones grupales y cooperar en equipo.
- Habilidades motrices básicas como caminar, correr y saltar.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo y Practicando los Patrones Básicos de Desarrollo Motor

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

El docente explica que hoy se empezará a trabajar en movimientos básicos que son la base para cualquier deporte, y que aprenderlos bien hará que puedan mejorar en diferentes actividades físicas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Qué movimientos utilizan cuando juegan fútbol o básquetbol? ¿Pueden nombrar algunos?”
- **Estudiantes:** Responden nombrando movimientos como correr, saltar, lanzar, atrapar.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un video corto (2-3 minutos) de atletas realizando movimientos básicos y les pregunta: “¿Ven algo que ya hacen ustedes cuando juegan o corren? ¿Por qué creen que es importante aprender estos movimientos?”

Contextualización:

Docente: Explica que estos patrones están presentes en el día a día, como cuando corren para alcanzar el camión, saltan para jugar la cuerda o lanzan una pelota a un amigo, y que aprenderlos bien les ayudará a mejorar en deportes y evitar lesiones.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Divide la clase en grupos de 4 estudiantes y entrega a cada grupo tarjetas con imágenes y nombres de los patrones motores: correr, saltar, lanzar y atrapar.

Les indica que trabajarán en estaciones para practicar cada patrón, fomentando que se apoyen y corrijan entre ellos, usando la observación y el diálogo.

Actividad 1: Estación de correr y saltar

- **Objetivo:** Ejecutar correctamente los patrones de correr y saltar.
- **Instrucciones:**
 - Los grupos se colocan en la estación con conos delimitando un circuito para correr y un área para saltar la cuerda.
 - Cada estudiante realiza el recorrido corriendo y luego salta la cuerda 5 veces.
 - Los compañeros observan y usan una lista simple para anotar si el movimiento fue fluido y coordinado.
 - Después, discuten en equipo cómo mejorar y repiten la actividad una segunda vez.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Lista de observación grupal y mejora en ejecución.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Camina entre grupos, hace preguntas como “¿Cómo sienten sus piernas al correr rápido?”, “¿Qué necesitan para mantener el equilibrio al saltar?”, y da retroalimentación específica.

Actividad 2: Estación de lanzar y atrapar

- **Objetivo:** Adquirir gestos técnicos iniciales para lanzar y atrapar con coordinación.
- **Instrucciones:**
 - En la estación, los grupos se colocan en parejas dentro del grupo de 4 para practicar lanzar y atrapar un balón pequeño.
 - Se practica primero lanzamientos suaves a una distancia corta y luego atrapar el balón con ambas manos.
 - Los compañeros observan la postura y la coordinación, comentan qué pueden mejorar y repiten.
 - El grupo completo discute después qué encontraron más difícil y cómo ayudaron a sus compañeros.
- **Organización:** Grupos de 4, parejas dentro del grupo para la práctica.
- **Producto:** Observaciones y autoevaluación grupal.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Supervisa, anima a los estudiantes a dar retroalimentación positiva y hace preguntas guías como “¿Cómo posicionan las manos para atrapar mejor?”, “¿Qué pasa si el balón va muy rápido?”

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden ayudar a compañeros que tienen dificultades o crear una pequeña demostración para el grupo sobre una técnica correcta.

- Para estudiantes con necesidades de apoyo, se puede reducir la distancia para lanzar o el número de repeticiones, y usar apoyos visuales con imágenes del movimiento correcto.

Transición:

Docente: “Muy bien equipo, ahora que practicamos estos movimientos básicos, en la siguiente sesión vamos a integrar todo y reflexionar sobre cómo mejorar aún más, ¿listos?”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a cada grupo que diga en voz alta una técnica que aprendieron hoy y cómo pueden usarla en sus juegos o deportes favoritos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué patrón motor te pareció más fácil y por qué?
- ¿Cómo te ayudaron tus compañeros a mejorar tu técnica?
- ¿Qué crees que necesitas practicar más para ser mejor en los gestos técnicos?

Retroalimentación:

Docente: Felicita los avances y da recomendaciones específicas para cada grupo, enfatizando el trabajo en equipo y la importancia de la práctica continua.

Transferencia:

Docente: Explica que en la próxima sesión se enfocarán en integrar estos movimientos en juegos y retos deportivos, aplicando lo que aprendieron.

Sesión 2: Integrando y Mejorando Gestos Técnicos Deportivos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda brevemente la sesión anterior y señala que hoy se trabajará en aplicar y mejorar los gestos técnicos en actividades lúdicas y deportivas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Recuerdan cuáles son los patrones básicos que practicamos? ¿Cómo les fue en casa practicando lo que aprendimos?”
- **Estudiantes:** Responden y comparten experiencias cortas.

Motivación y enganche:

Docente: Propone un reto: “Hoy vamos a competir en equipos para ver quién logra hacer mejor los movimientos y quién ayuda mejor a sus compañeros. ¿Quién está listo para el desafío?”

Contextualización:

Docente: Relaciona la importancia de trabajar en equipo y la mejora continua para ser mejores en cualquier deporte o actividad física que elijan.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Divide nuevamente en grupos de 4 y explica que harán un circuito combinado que incluye correr, saltar, lanzar y atrapar aplicando lo aprendido, fomentando la colaboración para alcanzar el mejor tiempo y técnica.

Actividad 1: Circuito Motor en Equipo

- **Objetivo:** Integrar los patrones básicos y mejorar la ejecución en equipo.
- **Instrucciones:**
 - Organizar un circuito con 4 estaciones (correr, saltar la cuerda, lanzar y atrapar) en orden.
 - Cada miembro del grupo realiza una estación y luego pasa al siguiente, completando el circuito en conjunto.
 - Se registra el tiempo del equipo y se observa la calidad técnica en cada estación.
 - Después del primer intento, el equipo discute qué mejorar y realiza un segundo intento buscando superar su marca y calidad.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes con roles rotativos.
- **Producto:** Registro de tiempo y autoevaluación del desempeño técnico.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Observa con lista de cotejo, motiva, da retroalimentación puntual y fomenta la comunicación entre compañeros.

Actividad 2: Juego Cooperativo “Atrapa y Lanza en Equipo”

- **Objetivo:** Practicar gestos técnicos en contexto lúdico y fortalecer la colaboración.
- **Instrucciones:**
 - Se forma un círculo grande con cada grupo y se lanza un balón entre ellos siguiendo un orden.

- El objetivo es mantener el balón en movimiento sin que caiga, usando las técnicas correctas de lanzamiento y atrapada aprendidas.
- Si el balón cae, el grupo debe hacer 5 saltos para continuar y reflexionar brevemente sobre qué mejorar.
- Se fomenta que los estudiantes se apoyen y animen.
- **Organización:** Grupos de 4, círculo cerrado.
- **Producto:** Participación activa y mejora en coordinación grupal.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita, observa interacciones, promueve retroalimentación positiva y resalta la importancia de la colaboración.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden tomar el rol de líderes para guiar la técnica y motivar al grupo.
- Quienes tengan dificultades reciben apoyo personalizado y pueden practicar movimientos más lentos o con modificaciones.

Transición:

Docente: “Ahora que terminaron, vamos a reflexionar sobre lo que aprendieron y cómo pueden seguir mejorando.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Facilita que cada grupo comparta una mejora que lograron y una meta para seguir practicando fuera de clase.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál patrón motor te resultó más fácil integrar en el circuito y por qué?
- ¿Cómo te ayudó tu equipo a mejorar tu técnica?
- ¿Qué harás para seguir practicando y mejorando estos gestos técnicos?

Retroalimentación:

Docente: Da comentarios positivos generales y específicos a los grupos, enfatizando el progreso y el trabajo colaborativo.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a practicar estos movimientos en sus actividades deportivas y juegos de la semana, recordando que el dominio de estos gestos mejora su rendimiento y reduce riesgos de lesiones.

Tarea o reto:

Docente: Propone que cada estudiante registre durante la semana al menos tres momentos en que use alguno de estos patrones motores fuera de clase y comparta la experiencia en la próxima sesión.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la Sesión 1, mediante preguntas detonadoras y observación inicial del desempeño motor.
- **Formativa:** Durante las actividades colaborativas en ambas sesiones, con observación directa, listas de cotejo y autoevaluación grupal.
- **Sumativa:** En la conclusión de la Sesión 2, con la reflexión grupal y entrega de evidencias (listas, registros y desempeño en circuito).

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente los patrones básicos de desarrollo motor (Objetivo 1).
- Ejecuta los gestos técnicos deportivos con coordinación y técnica adecuada (Objetivo 2).
- Participa activamente y colabora en equipo para mejorar habilidades motoras (Objetivo 3).
- Evalúa su desempeño y el de sus compañeros de manera constructiva (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa de ejecución técnica.
- Registro grupal de autoevaluación y coevaluación.
- Portafolio sencillo con evidencias de práctica (listas, notas, resultados de tiempos).
- Preguntas reflexivas para evaluar comprensión y metacognición.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación y desempeño en las estaciones y circuito motor.
- Listas de observación y autoevaluación completadas en equipo.
- Respuestas a preguntas de reflexión durante el cierre.
- Registro de práctica personal fuera de clase (tarea extendida).