

# ¡Manos en acción! Desarrollando la coordinación fina jugando en equipo

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Colaborativo

## Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de primaria (6 a 11 años) desarrollen y mejoren su coordinación viso-manual, una habilidad fundamental para realizar tareas cotidianas como escribir, dibujar, abotonarse la ropa o usar utensilios. A través de actividades lúdicas y colaborativas, los niños aprenderán a controlar sus movimientos de manos y ojos de manera precisa y sincronizada, fortaleciendo no solo su destreza motriz sino también su capacidad para trabajar en equipo.

La coordinación fina es esencial en muchas áreas de la vida escolar y personal, por ello este plan conecta el aprendizaje con situaciones reales y divertidas para los estudiantes, estimulando su interés y motivación. La metodología de Aprendizaje Colaborativo permitirá que los alumnos interactúen, se apoyen y compartan responsabilidades, favoreciendo un ambiente de respeto y cooperación. Al finalizar las dos sesiones, los niños habrán mejorado su habilidad para manipular objetos pequeños y realizar movimientos coordinados, mientras disfrutaban y aprenden juntos.

## Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar la coordinación viso-manual a través de actividades lúdicas y colaborativas.
- Aplicar destrezas motoras finas para manipular objetos pequeños con precisión.
- Colaborar activamente en equipos pequeños para completar retos motrices comunes.
- Reflexionar sobre la importancia de la coordinación fina en la vida diaria y escolar.

## Recursos Necesarios

- Pelotas pequeñas de goma o espuma (1 por cada grupo de 4 estudiantes)
- Hilos o cuerdas delgadas (aprox. 50 cm por grupo)
- Pinzas de ropa (4 por grupo)
- Hojas blancas y crayones o lápices de colores
- Tijeras para niños (1 por grupo)
- Hojas impresas con dibujos para recortar
- Reloj o cronómetro
- Carteles con instrucciones para cada estación de trabajo
- Espacio amplio para trabajar en equipos pequeños

## Requisitos Previos

- Habilidades básicas de control corporal y motricidad gruesa adquiridas en cursos anteriores.
- Experiencia previa en trabajo en equipo y respeto por turnos.
- Conocimiento básico de seguridad al usar tijeras y manipular objetos pequeños.

## Actividades

### Sesión 1: Descubriendo y practicando la coordinación fina en equipo

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 10 minutos**

#### Propósito de la sesión:

**Docente:** “Hoy vamos a aprender cómo nuestras manos y ojos pueden trabajar juntos para hacer cosas muy precisas y divertidas. Esto se llama coordinación fina, y es importante para muchas actividades que hacemos todos los días.”

**Estudiantes:** Escuchan y se preparan para participar.

#### Activación de conocimientos previos:

**Docente:** “¿Quién puede mostrarme cómo abro un botón o cómo dibujo una estrella con un lápiz? Vamos a compartir con el grupo.”

**Estudiantes:** Levantan la mano y muestran movimientos finos con sus manos.

#### Motivación y enganche:

**Docente:** “¿Sabían que los cirujanos usan una coordinación viso-manual muy precisa para operar? ¡Nosotros también podemos entrenar nuestras manos para ser más hábiles!”

**Estudiantes:** Muestran interés y curiosidad.

#### Contextualización:

**Docente:** “Cada vez que escriben, se abrochan los zapatos o recortan una figura, usan esta coordinación. Hoy trabajaremos en equipo para mejorarla jugando.”

**Estudiantes:** Relacionan la coordinación fina con sus actividades cotidianas.

#### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado: 45 minutos**

#### Presentación del contenido:

**Docente:** “Vamos a formar equipos pequeños para hacer tres actividades que nos ayudarán a mejorar nuestra coordinación viso-manual. Cada actividad tendrá un reto y ustedes deben ayudarse entre todos para lograrlo.”

### **Actividad 1: “El paso del hilo”**

- **Objetivo:** Desarrollar la precisión y control de manos al manipular objetos pequeños.
- **Instrucciones:**
  - Formen grupos de 4 estudiantes.
  - Cada grupo recibe un hilo y una pelota pequeña.
  - Por turnos, deben pasar la pelota alrededor de un hilo sin soltarla, usando solo los dedos pulgar e índice.
  - El grupo que logre pasar la pelota sin que caiga gana un punto.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes
- **Producto/Evidencia:** Registro de puntos que cada grupo obtiene
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Observar la cooperación y precisión, hacer preguntas como “¿Cómo se sienten al pasar la pelota? ¿Qué técnica les ayuda más?”

### **Actividad 2: “Pinzas en acción”**

- **Objetivo:** Mejorar la fuerza y destreza de los dedos mediante el uso de pinzas para sujetar objetos.
- **Instrucciones:**
  - En el mismo grupo, cada estudiante tomará una pinza y debe recoger pequeñas hojas o fichas distribuidas en el área y colocarlas en una caja.
  - El grupo debe recoger la mayor cantidad posible en 5 minutos.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes
- **Producto/Evidencia:** Cantidad de objetos recogidos por grupo
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Supervisar el uso correcto de las pinzas, motivar la colaboración y preguntar “¿Cómo trabajan sus manos para sujetar mejor?”

### **Actividad 3: “Recorta y colorea en equipo”**

- **Objetivo:** Practicar movimientos precisos con tijeras y lápices para mejorar la coordinación viso-manual.
- **Instrucciones:**
  - Cada grupo recibe hojas con dibujos para recortar y colorear.
  - Por turnos, un estudiante recorta mientras otro colorea, luego cambian roles.
  - Al finalizar, discuten cómo se sintieron realizando estas tareas en equipo.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes

- **Producto/Evidencia:** Figura recortada y coloreada
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Asegurar seguridad y técnica, fomentar diálogo en equipo, preguntar “¿Qué aprendieron al ayudarse?”

### **Diferenciación:**

- Para estudiantes que terminan antes: Proponer que diseñen un dibujo con formas pequeñas que requiera precisión para recortar.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: Asignar un compañero que los guíe y trabajar en parejas para facilitar la realización de las tareas.

### **Transiciones:**

**Docente:** “Muy bien equipo, ahora que terminamos esta actividad, vamos a acercarnos a la siguiente que también requiere mucho trabajo en equipo y coordinación. Recuerden que cada movimiento cuenta para mejorar nuestra coordinación fina.”

### **Fase de Cierre**

#### **Tiempo estimado: 5 minutos**

#### **Síntesis:**

**Docente:** “Vamos a decir tres cosas que aprendimos hoy sobre la coordinación fina y cómo nos ayudó trabajar en equipo.”

**Estudiantes:** Comparten verbalmente o en voz baja con su grupo tres ideas clave.

#### **Reflexión metacognitiva:**

El docente formula las preguntas exactas para que los estudiantes reflexionen:

- ¿Qué actividad te gustó más y por qué?
- ¿Cómo te ayudó tu equipo para mejorar tus movimientos con las manos?
- ¿En qué situaciones de tu día a día crees que puedes usar lo que aprendiste hoy?

#### **Retroalimentación:**

**Docente:** Escucha las respuestas y brinda comentarios positivos sobre la participación y esfuerzo, resaltando el trabajo en equipo y las mejoras observadas en la coordinación fina.

#### **Transferencia:**

**Docente:** “En la próxima sesión seguiremos practicando con nuevos juegos para que tus manos se vuelvan aún más hábiles. También pueden practicar en casa abotonarse, escribir o recortar con cuidado.”

#### **Tarea o reto:**

**Docente:** “Como reto para casa, intenta ayudar a alguien en casa a preparar un sándwich, usando tus manos para cortar o untar. Luego cuéntanos cómo te fue.”

## **Sesión 2: Retos y juegos para fortalecer la coordinación viso-manual en equipo**

### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado: 10 minutos**

#### **Propósito de la sesión:**

**Docente:** “Hoy vamos a usar juegos divertidos para seguir mejorando nuestra coordinación viso-manual trabajando en equipo.”

**Estudiantes:** Escuchan y se preparan para empezar.

#### **Activación de conocimientos previos:**

**Docente:** “¿Recuerdan algunas actividades que hicimos la vez pasada para mejorar nuestras manos? Compartan con su equipo.”

**Estudiantes:** Conversan brevemente en grupos.

#### **Motivación y enganche:**

**Docente:** “¿Sabían que los artistas que pintan cuadros usan mucha coordinación fina? ¡Vamos a entrenar para ser artistas de nuestras propias manos!”

**Estudiantes:** Se entusiasman y sonríen.

#### **Contextualización:**

**Docente:** “Cada manualidad, dibujo o tarea que hagan en clase o en casa necesita que sus manos y ojos trabajen juntos. Por eso hoy jugaremos para mejorar aún más.”

**Estudiantes:** Se conectan con el propósito.

### **Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado: 45 minutos**

#### **Presentación del contenido:**

**Docente:** “Vamos a realizar tres juegos en grupos pequeños que pondrán a prueba y fortalecerán nuestra coordinación viso-manual.”

#### **Actividad 1: “Torre de pinzas”**

- **Objetivo:** Mejorar la precisión y control en la manipulación de objetos pequeños en equipo.

- **Instrucciones:**

- En grupo, con las pinzas de ropa deben construir una torre usando las pinzas sujetadas unas a otras.
- Solo pueden usar las pinzas y sus dedos, sin tocar directamente la torre.
- El equipo que haga la torre más alta y estable en 10 minutos gana.

- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes

- **Producto/Evidencia:** Torre construida y fotografías si es posible

- **Tiempo:** 15 minutos

- **Rol docente:** Observar la colaboración, hacer preguntas que motiven a probar estrategias distintas.

## **Actividad 2: “Pasa el hilo con la pelota” (variación)**

- **Objetivo:** Reforzar la coordinación viso-manual y trabajo en equipo.

- **Instrucciones:**

- Los grupos intentan pasar la pelota sobre un hilo suspendido sin que caiga, pero esta vez deben hacerlo con los ojos entrecerrados para aumentar la dificultad.
- Se turnan para que todos participen.

- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes

- **Producto/Evidencia:** Registro de intentos exitosos por grupo

- **Tiempo:** 15 minutos

- **Rol docente:** Motivar, guiar para manejar la frustración y felicitar los esfuerzos.

## **Actividad 3: “Dibuja con la mano no dominante”**

- **Objetivo:** Estimular control motor y coordinación viso-manual usando la mano menos hábil.

- **Instrucciones:**

- Cada estudiante dibuja un objeto sencillo con su mano no dominante mientras su grupo ofrece palabras de apoyo.
- Luego comparten cómo les fue y qué sintieron.

- **Organización:** Individual con apoyo grupal

- **Producto/Evidencia:** Dibujo realizado

- **Tiempo:** 15 minutos

- **Rol docente:** Fomentar la reflexión y el respeto por los intentos.

## **Diferenciación:**

- Estudiantes que terminan antes pueden ayudar a compañeros que tardan más o crear un dibujo extra.
- Para quienes necesitan más apoyo, permitir usar la mano dominante primero y luego intentar la mano no dominante con ayuda verbal del grupo.

### **Transiciones:**

**Docente:** “Ahora que terminamos estos juegos, vamos a reflexionar juntos sobre lo que aprendimos y cómo podemos usarlo.”

### **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado: 5 minutos**

### **Síntesis:**

**Docente:** “Vamos a formar un círculo y cada equipo compartirá una cosa que aprendió y cómo se sintió trabajando con sus compañeros.”

**Estudiantes:** Comparten y escuchan a otros grupos.

### **Reflexión metacognitiva:**

Preguntas exactas para que respondan en voz alta o en grupo:

- ¿Cuál fue el juego más difícil y por qué?
- ¿Cómo te ayudó tu equipo a superar los retos?
- ¿Qué crees que puedes practicar en casa para seguir mejorando?

### **Retroalimentación:**

**Docente:** Felicita la participación, destaca la mejora en la coordinación y el valor del trabajo en equipo.

### **Transferencia:**

**Docente:** “Recuerden que la coordinación fina nos ayuda en todo lo que hacemos, no solo en clase. Practiquen en casa y compartan lo aprendido con su familia.”

### **Tarea o reto:**

**Docente:** “Para casa, intenta hacer una manualidad sencilla o escribir una carta usando tu mejor letra. En la próxima clase contaremos cómo les fue.”

## **Evaluación**

**Tipo de evaluación:** Formativa, aplicada durante el desarrollo de ambas sesiones con observación continua y reflexión final.

### **Criterios de evaluación:**

- Participa activamente en las actividades grupales para desarrollar la coordinación viso-manual.
- Demuestra precisión y control en la manipulación de objetos pequeños durante las actividades.
- Colabora de manera efectiva y responsable con su equipo para alcanzar metas comunes.

- Reflexiona sobre la importancia y aplicación de la coordinación fina en su vida diaria.

**Instrumentos sugeridos:** Lista de cotejo para observar participación y destreza, rúbrica simple para evaluar precisión y colaboración, autoevaluación verbal al final de cada sesión, coevaluación grupal sobre trabajo en equipo.

**Evidencias de aprendizaje:** Productos como las figuras recortadas y coloreadas, torres de pinzas, registros de puntos en juegos, dibujos con la mano no dominante, y respuestas reflexivas orales durante el cierre.