

# Guardianes de la Precisión: ¡Atrapa, apunta y lanza!

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Retos

## Descripción

Este plan de clase de Deporte propone que los estudiantes de primaria desarrollen la coordinación óculo-manual y la precisión en los lanzamientos mediante juegos, desafíos cooperativos y situaciones cercanas a su vida cotidiana. Durante dos sesiones de tres horas, los estudiantes practicarán cómo mirar el objeto, preparar las manos, flexionar el cuerpo, lanzar con dirección y atrapar de manera segura.

El reto central será resolver la siguiente situación: **“La escuela necesita crear un circuito de lanzamientos y recepciones para que todos puedan jugar con seguridad y mejorar su puntería. ¿Cómo podemos diseñarlo y superar sus desafíos?”** Los estudiantes experimentarán con diferentes distancias, tamaños de objetos y blancos, tomarán decisiones y propondrán estrategias para mejorar sus resultados.

Las actividades se desarrollarán de forma individual, en parejas y en pequeños equipos. Se favorecerá la participación activa, el respeto por los turnos, la comunicación y la cooperación. Los aprendizajes se relacionan con acciones cotidianas como lanzar una pelota a una canasta, atrapar un objeto, jugar con amigos o alcanzar un blanco. El docente brindará demostraciones breves, preguntas guía, retroalimentación inmediata y opciones de adaptación para que todos los estudiantes puedan participar según sus posibilidades.

## Objetivos de Aprendizaje

- **Coordinar** la mirada y el movimiento de las manos al lanzar y atrapar objetos de diferentes tamaños y texturas.
- **Ejecutar** lanzamientos dirigidos hacia blancos fijos y móviles, controlando la fuerza y la dirección.
- **Aplicar** estrategias de ubicación, distancia, postura y seguimiento visual para mejorar la precisión.
- **Diseñar** en equipo un pequeño circuito de atrapa y lanza con reglas claras, seguras e inclusivas.
- **Evaluar** sus propios avances y los de sus compañeros mediante observaciones sencillas y respetuosas.

## Recursos Necesarios

- 20 pelotas de espuma o tela de diferentes tamaños y colores.
- 10 globos, 10 bolsas de frijoles o saquitos de semillas y 10 pelotas de tenis suaves.
- 10 aros, 12 conos, 8 cubetas o cajas, 6 cuerdas y 4 redes o telas grandes.
- 20 platos desechables o cartones para elaborar blancos.
- Tarjetas de colores con retos y tarjetas con pictogramas de instrucciones.
- Cartulinas, hojas, lápices, marcadores, cinta adhesiva y tizas.
- Silbato, cronómetro o temporizador digital y altavoz.
- Lista de cotejo impresa para el docente y fichas de autoevaluación con dibujos.

- Teléfono, tableta o cámara para registrar algunos desempeños, si la escuela lo permite.
- Video corto sin conexión a internet sobre formas seguras de lanzar y atrapar, opcional.
- Botiquín básico, agua disponible y señalización de zonas de seguridad.

## Requisitos Previos

- Reconocer normas básicas de seguridad: respetar turnos, mirar antes de lanzar y mantener distancia.
- Comprender instrucciones sencillas como adelante, atrás, cerca, lejos, arriba, abajo, fuerte y suave.
- Haber participado previamente en juegos de movimiento, desplazamientos y coordinación general.
- Conocer acciones básicas de lanzar, recibir, rodar y transportar objetos.
- Identificar la importancia de calentar el cuerpo y tomar agua durante la actividad física.

## Actividades

### Sesión 1: Descubrimos cómo mirar, lanzar y atrapar

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 30 minutos.**

#### Propósito de la sesión

El docente explica: **“Hoy aprenderemos a usar nuestros ojos y nuestras manos como un equipo.**

**Practicaremos cómo lanzar con dirección y cómo atrapar sin miedo ni peligro.”** Se recuerda que el reto de las dos sesiones será crear y superar un circuito de atrapa y lanza para la escuela.

#### Activación de conocimientos previos: “La pelota viajera”

**Tiempo: 8 minutos. Organización: círculo grande.**

- El docente muestra una pelota suave y pregunta: **“¿Qué hacen tus ojos cuando alguien te lanza una pelota? ¿Dónde colocas tus manos para recibirla?”**
- Los estudiantes responden con palabras o demostraciones.
- El docente lanza suavemente la pelota a distintos estudiantes, quienes la atrapan con ambas manos y dicen una palabra relacionada con lanzar o atrapar.
- Si alguien no logra atraparla, el grupo responde: **“Probamos otra vez”**, evitando burlas.

#### Motivación y enganche: “El desafío del explorador”

**Tiempo: 7 minutos. Organización: plenaria.**

El docente realiza dos lanzamientos: uno sin mirar al blanco y otro mirando, orientando el cuerpo y acompañando el movimiento. Pregunta: **“¿Cuál llegó más cerca? ¿Qué cambió?”** Luego anuncia: **“Los equipos de exploradores**

**deberán descubrir qué movimientos ayudan a acertar.”**

## **Contextualización y calentamiento**

**Tiempo: 15 minutos. Organización: parejas y desplazamiento libre.**

- Los estudiantes se desplazan caminando, trotando suavemente y cambiando de dirección cuando escuchan el silbato.
- Realizan movilidad de brazos, muñecas, hombros, piernas y tronco.
- En parejas, transportan un globo sin dejarlo caer, primero con las manos y luego empujándolo suavemente.
- El docente conecta el aprendizaje con situaciones reales: **“Atrapar y lanzar aparece cuando jugamos en el recreo, pasamos una pelota, encestamos o recibimos un objeto.”**

## **Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado: 140 minutos.**

### **Presentación activa del contenido: “Los cinco secretos”**

**Tiempo: 15 minutos. Organización: plenaria.**

El docente demuestra lentamente y pide que los estudiantes imiten cada acción sin lanzar todavía:

- **Mirar:** mantener la vista en el objeto y después en el blanco.
- **Preparar:** separar ligeramente los pies y flexionar las rodillas.
- **Apuntar:** orientar el hombro y la mano hacia el objetivo.
- **Lanzar:** mover el brazo de atrás hacia adelante y soltar de forma suave.
- **Acompañar:** continuar el movimiento y observar dónde llegó el objeto.

Para atrapar, el docente dice: **“Manos preparadas, ojos atentos, brazos suaves y pelota cerca del cuerpo.”**

Pregunta: **“¿Qué podemos cambiar si el objeto se queda corto?”** y **“¿Qué hacemos si se pasa del blanco?”**

### **Actividad 1: “Semáforo de lanzamientos”**

**Objetivo específico:** Coordinar la mirada y las manos y controlar la fuerza del lanzamiento.

**Tiempo: 30 minutos. Organización: parejas.**

- El docente entrega una pelota de espuma a cada pareja y marca una línea de lanzamiento.
- Un estudiante lanza y el otro observa. Con tarjeta verde, lanza a un aro cercano; con tarjeta amarilla, lanza a un aro mediano; con tarjeta roja, lanza muy suave para que la pareja pueda atraparla.
- Después de cinco lanzamientos, cambian los roles.
- El observador dice una retroalimentación concreta: **“Miraste el blanco”, “Usaste mucha fuerza”** o **“Tus manos estuvieron listas”**.
- La pareja registra con marcas cuántas veces el objeto llegó al aro o fue atrapado.

**Producto o evidencia:** registro sencillo de aciertos y demostración de postura segura.

**Rol del docente:** observa la mirada, la posición de los pies y el control de la fuerza. Pregunta: “¿Qué distancia te permite acertar más?” y “¿Qué debes cambiar para que la pelota llegue más lejos?”

### **Actividad 2: “Derriba y vuelve a construir”**

**Objetivo específico:** Ejecutar lanzamientos dirigidos hacia blancos fijos con precisión.

**Tiempo: 35 minutos. Organización: equipos de 4.**

- Cada equipo coloca seis conos o botellas vacías detrás de una línea.
- Por turnos, cada integrante realiza tres lanzamientos de saquito o pelota de espuma.
- Antes de lanzar, el estudiante debe decir: “**Miro, apunto y lanzo.**”
- El equipo suma un punto por cada blanco derribado y vuelve a colocar los objetos después de cada ronda.
- En la segunda ronda, el equipo cambia la distancia según su nivel: más cerca para practicar o más lejos para aumentar el desafío.
- Al finalizar, responden: “**¿Qué distancia nos permitió acertar mejor? ¿Qué postura nos ayudó?**”

**Producto o evidencia:** puntuación del equipo y explicación oral de una estrategia de precisión.

**Rol del docente:** cuida que nadie atraviese la línea de lanzamiento, detiene el juego antes de recoger los objetos y pregunta: “¿Hacia dónde apunta tu hombro?”

### **Actividad 3: “Atrapa según el viaje”**

**Objetivo específico:** Mejorar la coordinación óculo-manual al atrapar objetos que viajan a diferentes alturas y velocidades.

**Tiempo: 35 minutos. Organización: parejas.**

- La pareja comienza con un globo, lo golpea suavemente hacia arriba y lo atrapa con ambas manos.
- Después utiliza una pelota grande de tela y realiza pases cortos al pecho.
- Finalmente prueba con una pelota pequeña de espuma, únicamente si ambos se sienten seguros.
- El receptor mantiene las manos abiertas, sigue el objeto con la mirada y acerca los brazos al cuerpo al atraparlo.
- El lanzador realiza pases suaves y avisa: “**¡Va!**” antes de lanzar.
- Cada pareja cuenta cinco atrapadas seguras y luego cambia la distancia.

**Producto o evidencia:** cinco atrapadas controladas y explicación de cómo preparó sus manos.

**Rol del docente:** ofrece objetos de distintos tamaños, se ubica cerca de quienes necesitan apoyo y pregunta: “¿Qué objeto te ayudó a practicar mejor y por qué?”

### **Actividad 4: Mini-reto “El correo de la escuela”**

**Tiempo: 15 minutos. Organización: equipos de 4.**

Los equipos deben transportar “mensajes” —saquitos— lanzándolos dentro de cajas ubicadas a distintas distancias. Cada integrante propone una distancia posible y el equipo elige una que sea desafiante pero segura. Deben completar tres entregas y explicar qué hicieron para mejorar la precisión.

## Diferenciación y transiciones

**Tiempo: 10 minutos.** Para quienes necesiten apoyo, se utilizan objetos grandes y ligeros, blancos más amplios, distancias cortas y demostración junto al docente. También pueden atrapar después de que el objeto rebote una vez. Para quienes terminan antes, se agregan blancos pequeños, una distancia mayor o la condición de lanzar con la mano no dominante. En cada cambio, el docente usa una señal sonora, indica primero dónde se colocan los materiales y recuerda: **“Nadie recoge hasta escuchar la señal.”**

## Fase de Cierre

**Tiempo estimado: 10 minutos.**

### Síntesis y reflexión

- Los estudiantes se sientan en semicírculo y completan oralmente: **“Para lanzar con precisión debo...”** y **“Para atrapar con seguridad debo...”**
- El docente presenta tres dibujos: ojos mirando, pies preparados y manos suaves. Los estudiantes señalan el dibujo que más les ayudó.
- Responden: **“¿Cuándo acerté mejor?”**, **“¿Qué cambiaré la próxima vez?”** y **“¿Cómo ayudé a mi pareja?”**

**Retroalimentación:** el docente reconoce avances concretos, por ejemplo: **“Hoy observé que esperaste la señal, miraste el blanco y controlaste la fuerza.”**

**Transferencia:** se anticipa que en la siguiente sesión diseñarán un circuito propio usando lo aprendido. Como reto opcional, cada estudiante observa en casa un lanzamiento cotidiano y explica qué ayudó a que fuera preciso.

## Sesión 2: Diseñamos y superamos el circuito de precisión

### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 15 minutos.**

### Conexión con la sesión anterior y objetivo

- El docente pregunta: **“¿Cuáles eran los cinco secretos para lanzar y atrapar?”** Los estudiantes los representan con movimientos.
- Se realiza un calentamiento breve: trote suave, movilidad articular y pases con globo en parejas.
- El docente presenta el objetivo: **“Hoy usaremos nuestras estrategias para crear un circuito seguro, probarlo y mejorarlo.”**

Se recuerda el reto: **“¿Cómo podemos construir un circuito en el que todos mejoren su puntería y coordinación?”**

### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado: 145 minutos.**

## **Presentación del reto y criterios de éxito**

**Tiempo: 10 minutos. Organización: plenaria.**

El docente muestra los materiales y explica que cada circuito debe incluir un lanzamiento a un blanco, una recepción y una regla de seguridad. Escribe en una cartulina los criterios: **“Es claro, es seguro, permite practicar y todos pueden participar.”** Los estudiantes proponen ideas y observan una demostración de cómo organizar una estación sin cruzar líneas de lanzamiento.

## **Actividad 5: “Diseñamos nuestra estación”**

**Objetivo específico:** Diseñar en equipo un circuito de atrapa y lanza con reglas claras, seguras e inclusivas.

**Tiempo: 35 minutos. Organización: equipos de 4.**

- Cada equipo recibe una hoja de diseño con cuatro espacios: nombre, materiales, recorrido y regla de seguridad.
- El equipo elige una estación: lanzar a un aro, derribar conos, pasar por encima de una cuerda o lanzar a una caja.
- Debe incluir una recepción posterior o un pase con un compañero.
- Los estudiantes dibujan la ubicación de la línea de lanzamiento, el blanco y la zona de espera.
- Escriben una regla, por ejemplo: **“Lanzamos solo cuando el compañero está listo”** o **“Recogemos los objetos después de la señal.”**
- El docente revisa cada diseño antes de permitir su montaje.

**Producto o evidencia:** plano sencillo de la estación y explicación oral del funcionamiento.

**Rol del docente:** formula preguntas: **“¿Todos podrán realizar este reto?”**, **“¿Dónde esperan los compañeros?”** y **“Cómo sabrán cuántos puntos obtuvieron?”**

## **Actividad 6: “Construimos, probamos y mejoramos”**

**Objetivo específico:** Aplicar estrategias de distancia, postura, fuerza y seguimiento visual para mejorar la precisión.

**Tiempo: 35 minutos. Organización: equipos de 4.**

- Los equipos construyen su estación usando conos, aros, cajas, cuerdas y pelotas suaves.
- Un estudiante explica, otro organiza materiales, otro prueba y otro observa la seguridad; después cambian los roles.
- Cada integrante realiza dos intentos y registra si acertó, quedó corto o se pasó.
- El equipo conversa durante un minuto: **“¿Debemos acercar el blanco, cambiar el objeto o usar menos fuerza?”**
- Realizan una modificación y vuelven a probar.

**Producto o evidencia:** estación montada, registro de prueba y una mejora justificada.

**Rol del docente:** observa el control motor y ayuda a convertir los errores en decisiones. Dice: **“Un error nos da información. ¿Qué les está mostrando este lanzamiento?”**

## **Actividad 7: “Pasaporte del circuito”**

**Objetivo específico:** Ejecutar lanzamientos dirigidos y atrapar objetos en diferentes situaciones.

**Tiempo: 45 minutos. Organización: rotación por equipos.**

- Cada equipo recibe un pasaporte con cuatro casillas y rota por las estaciones diseñadas.
- En cada estación, cada estudiante realiza al menos dos lanzamientos y una recepción.
- El compañero observador marca con un símbolo si el participante miró el blanco, preparó las manos y controló la fuerza.
- Después de cada estación, el equipo comparte una frase de mejora: **“La próxima vez intentaré...”**
- El docente detiene la rotación cada diez minutos para verificar hidratación, seguridad y orden.

**Producto o evidencia:** pasaporte completado y desempeño observable en cuatro desafíos.

**Rol del docente:** aplica la lista de cotejo, refuerza conductas seguras y realiza preguntas breves: **“¿Qué cambiaste para acertar?”** y **“Cómo ayudaste a que tu compañero atrapa?”**

### **Actividad 8: “Reto final: misión cooperativa”**

**Tiempo: 15 minutos. Organización: equipos de 4.**

Cada equipo debe elegir su estación más desafiante y completar una misión sin competir contra otro grupo: lograr diez acciones combinadas entre lanzamientos acertados y atrapadas seguras. Pueden acercarse al blanco, cambiar la pelota o ampliar el aro si lo necesitan. Gana el equipo que mejor explique sus decisiones y cuide la participación de todos, no necesariamente el que obtenga más puntos.

### **Diferenciación y transición al cierre**

**Tiempo: 5 minutos.** Quienes necesitan apoyo pueden utilizar globos, pelotas grandes, blancos amplios o realizar el lanzamiento desde una distancia menor. Quienes avanzan con facilidad pueden lanzar después de un giro, utilizar la mano no dominante o reducir el tamaño del blanco, siempre con seguridad. Para terminar, el docente indica: **“Dejen los materiales en su lugar, lleven su pasaporte y formen un círculo.”**

### **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado: 20 minutos.**

#### **Síntesis colectiva**

Cada equipo presenta su estación en un minuto y completa la frase: **“Nuestra estación ayuda a mejorar porque...”**  
El docente construye un mapa colectivo con tres ideas: **mirar el objeto y el blanco, preparar el cuerpo y controlar la fuerza.**

#### **Reflexión metacognitiva**

- **“¿Qué hiciste con tus ojos, manos y pies para lanzar con mayor precisión?”**
- **“¿Qué cambio te ayudó a acertar más: acercarte, alejarte, usar otro objeto o cambiar la fuerza?”**
- **“¿Cómo participaste para que tu equipo y tus compañeros pudieran mejorar?”**

### **Retroalimentación y autoevaluación**

El docente entrega una ficha con tres imágenes: una estrella significa “lo logro”, un círculo significa “estoy practicando” y una nube significa “necesito ayuda”. Cada estudiante marca su nivel en: mirar el blanco, lanzar con dirección, atrapar con seguridad y respetar las reglas. El docente comparte dos fortalezas del grupo y una meta para futuras clases.

## Transferencia y tarea

Se relaciona el aprendizaje con juegos del recreo, actividades familiares y deportes como baloncesto, voleibol, béisbol o quemados. Como extensión opcional, los estudiantes pueden enseñar en casa un lanzamiento seguro a un familiar y contar qué consejo le dieron. El docente cierra diciendo: **“La precisión mejora cuando observamos, practicamos y ajustamos nuestros movimientos.”**

## Evaluación

### Tipo y momentos de evaluación

- **Diagnóstica:** durante los primeros 8 minutos de la sesión 1, en “La pelota viajera”, para observar experiencias previas de lanzar, atrapar y seguir visualmente el objeto.
- **Formativa:** durante las actividades 1, 2, 3, 5, 6 y 7, mediante observación directa, preguntas guía, registros de aciertos y retroalimentación entre compañeros.
- **Sumativa:** durante el reto final de la sesión 2 y la autoevaluación de cierre, considerando el desempeño motor, la precisión, la cooperación y la capacidad de explicar estrategias.

### Criterios de evaluación vinculados a los objetivos

- **Coordina** la mirada y las manos al seguir, lanzar y atrapar el objeto en al menos cuatro intentos seguros. Vinculado al objetivo 1.
- **Ejecuta** lanzamientos dirigidos hacia blancos fijos o móviles, controlando progresivamente fuerza y dirección. Vinculado al objetivo 2.
- **Aplica** estrategias de postura, distancia, orientación corporal y seguimiento visual para mejorar sus resultados. Vinculado al objetivo 3.
- **Diseña** una estación con materiales, recorrido, regla de seguridad y posibilidad de participación para todos. Vinculado al objetivo 4.
- **Evalúa** sus avances y ofrece una sugerencia respetuosa a un compañero. Vinculado al objetivo 5.

### Instrumentos sugeridos

- Lista de cotejo del docente con los indicadores: mira el blanco, prepara las manos, adopta postura estable, controla la fuerza, respeta turnos y mantiene distancia segura.
- Registro de aciertos de las parejas y pasaporte del circuito.
- Rúbrica sencilla de equipo para valorar claridad, seguridad, inclusión y creatividad de la estación.

- Autoevaluación gráfica con estrella, círculo y nube.
- Coevaluación oral mediante la frase: **“Observé que... y podrías intentar...”**

### **Evidencias de aprendizaje**

- Desempeños de lanzamiento y recepción observados en parejas y estaciones.
- Registros de aciertos, errores y modificaciones realizadas por los estudiantes.
- Plano y montaje del circuito diseñado por cada equipo.
- Pasaporte del circuito completado.
- Respuestas de síntesis, reflexión metacognitiva y autoevaluación final.