

# ¡Manos y pies en acción! Explorando habilidades motrices con el balón

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Retos

## Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria (6-11 años) exploren y desarrollen sus habilidades motrices básicas y específicas, enfocándose en el lanzamiento y recepción del balón utilizando su lado dominante. A través de actividades lúdicas y desafiantes, los niños y niñas descubrirán cómo manipular diferentes tipos de balones, mejorando su coordinación, precisión y control motor. Este aprendizaje es relevante porque las habilidades motrices son fundamentales para la práctica de deportes y juegos, fomentando además la confianza, el trabajo en equipo y el disfrute de la actividad física. Además, estas destrezas contribuyen a su desarrollo integral y se vinculan con situaciones cotidianas como jugar con amigos, participar en actividades recreativas o deportivas, y cuidar su salud. La metodología basada en retos los invita a encontrar soluciones creativas y a reflexionar sobre sus progresos, promoviendo un aprendizaje activo y significativo.

## Objetivos de Aprendizaje

- Explorar y practicar habilidades motrices básicas de lanzamiento y recepción con el balón utilizando el lado dominante.
- Desarrollar coordinación ojo-mano y ojo-pie mediante actividades dirigidas con diferentes tipos de balones.
- Identificar y aplicar estrategias para mejorar la precisión y el control al lanzar y recibir el balón.
- Colaborar en equipos para resolver retos motrices que involucren manipulación del balón.
- Reflexionar sobre el propio desempeño y reconocer áreas de mejora en las habilidades motrices.

## Recursos Necesarios

- Balones de diferentes tamaños y texturas (mínimo 1 balón por cada 2 estudiantes): balones de fútbol, balones de playground o pelotas de goma blandas.
- Conos o marcadores para delimitar áreas y circuitos (al menos 8 conos).
- Lista impresa con instrucciones de actividades y retos.
- Silbato para iniciar y cambiar actividades.
- Marcadores para pizarrón o rotafolio.
- Ropa deportiva cómoda para los estudiantes.

## Requisitos Previos

- Habilidades básicas de equilibrio y desplazamiento aprendidas en sesiones previas.
- Conocimiento previo del concepto de lado dominante (mano o pie preferido para manipular objetos).
- Experiencia básica en manipulación de objetos (agarrar, lanzar y atrapar).

## Actividades

### Sesión 1: Descubro y practico mis habilidades de lanzamiento y recepción

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 10 minutos**

##### Propósito de la sesión:

**Docente:** “Hoy vamos a divertirnos explorando cómo lanzar y atrapar balones usando nuestra mano o pie dominante. Esto nos ayuda a mejorar nuestra coordinación y a jugar mejor con nuestros amigos.”

##### Activación de conocimientos previos:

**Docente:** “Vamos a jugar un juego rápido: ‘Mano mágica’. En un círculo, cada uno mostrará cuál es su mano o pie dominante al levantarla cuando diga su nombre.”

**Estudiantes:** Forman un círculo y levantan la mano o pie que usan más para lanzar o patear.

##### Motivación y enganche:

**Docente:** “¿Sabían que algunos jugadores profesionales practican miles de lanzamientos para ser precisos? Ustedes también pueden hacerlo y hoy empezamos esa aventura.”

##### Contextualización:

**Docente:** “Al aprender a lanzar y recibir bien, podrán jugar mejor en la escuela, en el parque y en cualquier deporte que les guste.”

#### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado: 45 minutos**

##### Presentación del contenido:

**Docente:** “Vamos a enfrentar algunos retos con el balón que nos ayudarán a practicar el lanzamiento y la recepción, usando nuestro lado dominante.”

##### Actividad 1: ‘Lanzamiento al blanco’

- **Objetivo:** Explorar el lanzamiento con precisión usando la mano o pie dominante.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** “Coloquen los conos formando una línea a 3 metros. Tendrán que lanzar el balón para derribar los conos, usando su lado dominante.”
- **Estudiantes:** En parejas, se turnan para lanzar el balón con la mano o el pie dominante intentando derribar los conos.
- **Docente:** “Intenten ajustar la fuerza y dirección para acertar en el blanco.”

- **Organización:** Parejas

- **Producto:** Registro verbal de cuántos conos derriban en tres intentos.

- **Tiempo:** 15 minutos

- **Rol del docente:** Observa técnica de lanzamiento, pregunta “¿Qué hiciste para que el balón fuera hacia el cono?”, ofrece sugerencias para mejorar la postura o fuerza.

## Actividad 2: ‘Atrapa el balón’

- **Objetivo:** Practicar la recepción controlada del balón con la mano o pie dominante.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** “En parejas, uno lanzará el balón y el otro lo atrapará o detendrá con la mano o pie dominante. Luego cambian.”
- **Estudiantes:** Se colocan a 2 metros de distancia y lanzan y reciben el balón, intentando que no se caiga.
- **Docente:** “Intenten usar los ojos para seguir el balón y preparar la mano o pie para recibirlo.”

- **Organización:** Parejas

- **Producto:** Registro verbal o en hoja de cuántas recepciones completan sin que el balón caiga.

- **Tiempo:** 15 minutos

- **Rol del docente:** Observa la coordinación ojo-mano/pie, pregunta “¿Cómo preparaste tu mano o pie para recibir el balón?”, sugiere ajustes para mejorar la postura y atención visual.

## Actividad 3: ‘Reto en circuito motriz’

- **Objetivo:** Integrar lanzamiento y recepción en un circuito dinámico usando el lado dominante.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** “Vamos a hacer un circuito con estaciones: lanzamiento al blanco, atrapadas y desplazamiento con balón controlado.”
- **Estudiantes:** En grupos de 3-4, rotan por estaciones realizando las actividades aprendidas.
- **Docente:** “Presten atención a lanzar y recibir usando su lado dominante, y después muévanse con control.”

- **Organización:** Grupos de 3-4

- **Producto:** Participación activa en todas estaciones y registro grupal de aciertos o éxito en las tareas.

- **Tiempo:** 15 minutos

- **Rol del docente:** Facilita el orden del grupo, da retroalimentación específica a cada estudiante, fomenta la colaboración y autoevaluación oral rápida en grupo.

### **Diferenciación:**

- Estudiantes que terminan antes pueden practicar lanzamientos más lejanos o recibir con ojos cerrados para aumentar dificultad.
- Quienes necesitan más apoyo pueden usar balones más suaves y trabajar más cerca del objetivo con ayuda del docente o un compañero guía.

### **Transiciones:**

**Docente:** “Ahora que practicamos lanzar y recibir, vamos a combinar estas habilidades en un circuito para divertirnos y poner en práctica todo lo aprendido.”

### **Fase de Cierre**

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

#### **Síntesis:**

**Docente:** “Vamos a hacer un dibujo rápido en una hoja: ¿qué aprendieron hoy sobre lanzar y recibir con su lado dominante? Pueden escribir o dibujar una cosa nueva que descubrieron.”

**Estudiantes:** Realizan un dibujo o frase corta sobre su aprendizaje.

#### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Qué parte del lanzamiento o recepción te resultó más fácil? ¿Por qué?
- ¿Qué podrías hacer diferente la próxima vez para mejorar tu precisión?
- ¿Cómo te sentiste trabajando con tus compañeros en el circuito?

#### **Retroalimentación:**

**Docente:** “Vi que muchos mejoraron su control y coordinación, ¡muy bien! Recuerden que practicar es la clave para seguir mejorando.”

#### **Transferencia:**

**Docente:** “En la próxima sesión, usaremos lo que aprendimos para crear juegos con balón que ustedes mismos inventarán.”

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

**Docente:** “En casa, pueden practicar lanzar y recibir con un familiar usando cualquier balón que tengan, y contarme cómo les fue en la próxima clase.”

## Sesión 2: Integro y aplico mis habilidades motrices con el balón

### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 10 minutos**

#### Propósito de la sesión:

**Docente:** “Hoy vamos a usar lo que aprendimos para crear y jugar retos con el balón, trabajando en equipo y usando nuestro lado dominante.”

#### Activación de conocimientos previos:

**Docente:** “¿Quién quiere contar qué hizo en casa para practicar lanzar y recibir? ¿Qué aprendieron?”

**Estudiantes:** Comparten sus experiencias breves.

#### Motivación y enganche:

**Docente:** “Vamos a convertirnos en inventores de juegos con balón, usando lo que sabemos para divertirnos y aprender más.”

#### Contextualización:

**Docente:** “Crear juegos ayuda a que todos puedan participar y mejorar sus habilidades mientras se divierten.”

### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado: 45 minutos**

#### Presentación del contenido:

**Docente:** “En grupos, van a diseñar un mini-juego que incluya lanzar y recibir el balón usando su lado dominante, con reglas claras y un objetivo.”

#### Actividad 1: Diseño colaborativo de juegos con balón

- **Objetivo:** Crear un juego que integre lanzamiento y recepción con balón, aplicando habilidades motrices y trabajo en equipo.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** “Formen grupos de 4. Piensen un juego divertido donde todos lancen y reciban el balón usando la mano o pie dominante.”
  - **Docente:** “Definan las reglas, el espacio y cómo ganarán puntos o cumplirán el reto.”
  - **Estudiantes:** Debaten ideas, dibujan el plan en una hoja y preparan una breve explicación para el grupo grande.
- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Plan escrito o dibujado del juego con reglas y objetivos.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilita el diálogo, pregunta “¿Cómo usan el lanzamiento y recepción en su juego?”, sugiere ajustes para que todos participen y el juego sea seguro.

## Actividad 2: Presentación y prueba de juegos

- **Objetivo:** Ejecutar y evaluar juegos creados aplicando habilidades motrices de lanzamiento y recepción.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** “Cada grupo presentará su juego y luego todos participaremos para probarlo.”
  - **Estudiantes:** Presentan y juegan los juegos diseñados, rotando para que todos experimenten cada uno.
  - **Docente:** “Mientras juegan, observen cómo usan su lado dominante y cómo trabajan en equipo.”
- **Organización:** Grupos y plenaria
- **Producto:** Participación activa y feedback oral entre grupos.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Observa interacción, da retroalimentación inmediata, destaca buenas prácticas y sugiere mejoras.

## Diferenciación:

- Grupos con estudiantes que necesiten más apoyo pueden simplificar el juego o usar balones más suaves.
- Grupos con estudiantes avanzados pueden incluir desafíos extra como lanzar con la mano no dominante o agregar desplazamientos.

## Transiciones:

**Docente:** “Después de jugar y aprender de cada juego, vamos a reflexionar juntos sobre lo que logramos.”

## Fase de Cierre

### Tiempo estimado: 5 minutos

### Síntesis:

**Docente:** “Vamos a hacer un ‘Ticket de salida’: escriban o dibujen una cosa que aprendieron y una que quieren mejorar en el lanzamiento y recepción.”

### Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo ayudó tu lado dominante a lanzar y recibir mejor?
- ¿Qué te gustó más de los juegos creados por tus compañeros?
- ¿Qué crees que puedes practicar para ser mejor?

### Retroalimentación:

**Docente:** “Estoy orgulloso de cómo trabajaron en equipo y aplicaron lo aprendido. Recuerden que cada práctica los hace mejores.”

### **Transferencia:**

**Docente:** “Pueden usar estos juegos en el recreo o en casa con sus familiares para seguir practicando.”

### **Tarea o reto:**

**Docente:** “Inviten a un amigo o familiar a jugar uno de los juegos que crearon y cuenten cómo fue la experiencia en la próxima clase.”

## **Evaluación**

### **Tipo de evaluación:**

- **Diagnóstica:** En la fase de inicio de la primera sesión, activando conocimientos previos y observando el reconocimiento del lado dominante.
- **Formativa:** Durante las actividades de desarrollo en ambas sesiones, mediante la observación directa, preguntas guía y retroalimentación continua.
- **Sumativa:** En la fase de cierre de la segunda sesión, con la presentación de juegos y el ticket de salida para valorar el entendimiento y reflexión.

### **Criterios de evaluación:**

- Participa activamente en actividades de lanzamiento y recepción usando el lado dominante.
- Demuestra coordinación ojo-mano o ojo-pie adecuada para lanzar y recibir el balón.
- Aplica estrategias para mejorar precisión y control en las tareas con balón.
- Colabora efectivamente en equipo para diseñar y ejecutar juegos motrices.
- Reflexiona críticamente sobre su desempeño y reconoce áreas de mejora.

### **Instrumentos sugeridos:**

- Lista de cotejo para observar precisión, coordinación y participación.
- Registro anecdótico de observación directa durante actividades y juegos.
- Autoevaluación escrita o dibujada mediante tickets de salida.
- Coevaluación oral durante presentaciones y juegos grupales.

### **Evidencias de aprendizaje:**

- Participación y desempeño en actividades de lanzamiento y recepción (derribar conos, atrapar balones).
- Diseño y presentación del juego motriz grupal que integra habilidades aprendidas.
- Reflexiones y dibujos escritos en tickets de salida que evidencian comprensión y autoevaluación.