

Coordinació, equilibri i moviment en jocs

Educación Física | Recreación

Descripción del Curso

Esta unidad forma parte de la asignatura Recreación, orientada a estudiantes de 9 a 10 años. Unidad 5: Autoevaluación entre compañeros y establecimiento de metas de práctica en coordinación y equilibrio. En ella, los alumnos aprenderán a evaluar su propio rendimiento y el de un compañero, identificar fortalezas y áreas de mejora y establecer metas de práctica realistas junto con un plan de acción para mejorar la coordinación y el equilibrio. El proceso se apoya en una rúbrica simple de autoevaluación, prácticas de evaluación entre pares de forma respetuosa y constructiva, y la definición de una meta de práctica personal con un diseño de pasos para alcanzarla. A través de actividades colaborativas, reflexivas y lúdicas, se fomenta el desarrollo del pensamiento crítico, la comunicación asertiva, la empatía y la capacidad de planificar y ajustar acciones en función del progreso. Los contenidos se trabajan con ejercicios de equilibrio y coordinación apropiados para la edad, enfatizando la seguridad, la participación igualitaria y el aprendizaje progresivo.

Competencias

- Desarrollar la capacidad de autoevaluación y de evaluación entre pares para identificar fortalezas y áreas de mejora en coordinación y equilibrio.
- Diseñar y aplicar una rúbrica simple de autoevaluación y utilizarla para planificar metas de práctica realistas.
- Formular metas de práctica personales y diseñar un plan de acción que promueva la mejora en situaciones reales de juego y movimiento.
- Practicar la retroalimentación respetuosa y constructiva, fomentando la convivencia y el trabajo en equipo.
- Aplicar técnicas básicas de coordinación y equilibrio en contextos lúdicos, promoviendo la seguridad y la responsabilidad personal y grupal.

Requerimientos

- Materiales simples: cuaderno o cuaderno de prácticas, lápiz, y plantillas para la rúbrica de autoevaluación.
- Espacio seguro y amplio para realizar ejercicios de equilibrio y coordinación en parejas o pequeños grupos.
- Colaboración entre estudiantes: participación en pares para la autoevaluación y la evaluación entre compañeros, con normas de respeto y escucha.
- Supervisión y guía del docente para asegurar la seguridad y la comprensión de la rúbrica y de las metas de práctica.
- Tiempo suficiente para preparar, aplicar y revisar la rúbrica, realizar las evaluaciones en pares y ajustar las metas de práctica.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Identificación de movimientos que requieren coordinación y equilibrio en juegos

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer tres movimientos básicos que requieren coordinación y equilibrio en juegos sencillos.
- Explicar en qué momento se deben realizar esos movimientos y qué funciones cumplen en la jugada.
- Aplicar observaciones para ajustar mejoras en la ejecución de los movimientos durante las actividades.

Contenidos Temáticos

1. Coordinación ojo-mano: atrapadas y lanzamientos en trayectorias cortas. Descripción breve: comprender cómo la vista guía la mano para recibir y lanzar objetos de manera controlada.
2. Equilibrio estático y en movimiento en juegos simples. Descripción breve: mantener estabilidad al estar quieto y al desplazarse de forma básica.
3. Lectura de señales de juego y tiempos de acción. Descripción breve: identificar cuándo realizar movimientos para favorecer la jugada y la seguridad.

Actividades

- **Actividad 1: Parejas de atrapar y lanzar** — Descripción: en parejas, se practican atrapadas y lanzamientos a distancias cortas con énfasis en la precisión y el control. Puntos clave: mirar al objeto, colocarse en buena posición, usar las manos adecuadas. Aprendizajes: mejora de la coordinación viso-motora y del control del movimiento.
- **Actividad 2: Circuito de equilibrio básico** — Descripción: recorrido corto donde se alternan estaciones de equilibrio estático (pie sobre una línea) y dinámico (caminar con paso firme). Puntos clave: tronco estable, mirada al frente, asentamiento de cada pie. Aprendizajes: fortalecimiento del equilibrio estático y la estabilidad al cambiar de apoyo.
- **Actividad 3: Simulación de juego con señales** — Descripción: se realizan mini-juegos donde el docente da señales para realizar movimientos concretos (saltos, giros, estocadas). Puntos clave: reacción a señales, control del cuerpo, seguridad. Aprendizajes: reconocimiento de cuándo actuar y por qué, mejora de la toma de decisiones en juego.

Evaluación

Se evaluará de forma continua durante las actividades con los siguientes criterios:

- Identificación de movimientos: capacidad para nombrar al menos tres movimientos que requieren coordinación y equilibrio.
- Justificación de cuándo y por qué realizar cada movimiento durante una jugada simulada.
- Demostración de equilibrio estático y dinámico durante el circuito básico y las prácticas de juego.

Unidad 2: Unidad 2: Ejecución de movimientos básicos de coordinación (lanzar, atrapar y patear) en juegos recreativos breves

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar lanzamientos con precisión a distancias cortas manteniendo la postura adecuada.
- Atrapar objetos con las manos o el antebrazo y recibirlos con control.
- Patear o golpear ligeramente un objeto para dirigirlo en una dirección deseada dentro de un juego corto.

Contenidos Temáticos

1. Coordinación lanzamientos y recepciones controladas. Descripción breve: trabajar la trayectoria y el timing para recibir y dejar ir objetos con seguridad.
2. Atrapar y controlar el objeto en diferentes alturas. Descripción breve: adaptar la posición y la agarre según la altura y la velocidad.
3. Pateo básico y dirección del balón o objeto similar. Descripción breve: usar el pie correcto para dirigir sin perder el control.

Actividades

- **Actividad 1: Lanzar y atrapar en parejas** — Descripción: ejercicios progresivos de lanzamiento y atrapada con diferentes tamaños de pelotas; énfasis en la coordinación ojo-mano y la recepción suave. Puntos clave: ritmo, ángulo de lanzamiento, absorción del impacto. Aprendizajes: mejora del control y la precisión.
- **Actividad 2: Carrera de pases rápidos** — Descripción: juegos cortos de pases en parejas que deben moverse ligeramente para recibir y devolver el balón. Puntos clave: movilidad, comunicación, postura de recepción. Aprendizajes: coordinación dinámica y velocidad de ejecución.
- **Actividad 3: Pateo dirigido a objetivos** — Descripción: pateo suave hacia blancos marcados en el suelo o postes cercanos. Puntos clave: técnica de golpeo, control del pie, precisión. Aprendizajes: control direccional del balón y seguridad en el pie de contacto.

Evaluación

Evaluación formativa basada en observación de ejecución y control durante las actividades. Criterios:

- Precisión y consistencia en lanzamientos y recepciones.
- Control y seguridad al atrapar, evitar golpes o impactos.
- Capacidad para dirigir el objeto con el pie en desafíos cortos.

Unidad 3: Unidad 3: Equilibrio estático y dinámico al cambiar de dirección, detenerse y retomar el movimiento en circuitos simples

Objetivos de Aprendizaje

- Mantener el equilibrio estático al cambiar la postura (pie a pie, centro estable).
- Ejecutar cambios de dirección suaves sin perder el control del cuerpo.
- Detenerse de forma estable y retomar el movimiento con seguridad en un recorrido corto.

Contenidos Temáticos

1. Posturas y centro de gravedad para cambios de dirección. Descripción breve: cómo distribuir el peso y mirar al frente para mantener el equilibrio.
2. Transiciones entre movimientos y pausas controladas. Descripción breve: secuencias cortas que requieren detenerse y volver a moverse con control.
3. Circuitos simples de juego con giro y dirección. Descripción breve: combinación de movimientos para practicar en un espacio reducido.

Actividades

- **Actividad 1: Zancadas y giros controlados** — Descripción: ejercicios de zancadas cortas seguido de giros a 90 grados, focalizando la estabilidad del tronco y la mirada. Puntos clave: anchura de paso, alineación del cuerpo, respiración. Aprendizajes: mejora del control al cambiar de dirección.
- **Actividad 2: Circuito de parada y arranque** — Descripción: recorrer un circuito con puntos de parada obligada y retomada del movimiento, manteniendo el equilibrio. Puntos clave: ritmo, control del impulso, recuperación de la postura. Aprendizajes: coordinación y ritmo en cambios de movimiento.
- **Actividad 3: Mini-juegos de giro y recorrido** — Descripción: juegos cortos que requieren giros de 180° o 360° en espacios reducidos. Puntos clave: control de giro, visión periférica, seguridad. Aprendizajes: fluidez de movimientos y seguridad en giros.

Evaluación

Observación de la ejecución en circuitos simples y pruebas de cambios de dirección. Criterios:

- Estabilidad en posiciones estáticas durante desviaciones de dirección.
- Precisión y suavidad al detenerse y retomar el movimiento.
- Capacidad para completar circuitos con progresión de dificultad sin perder el equilibrio.

Unidad 4: Unidad 4: Rutina de calentamiento de 5-7 minutos para movilidad, equilibrio y preparación para actividades recreativas

Objetivos de Aprendizaje

- Conocer los componentes de una buena rutina de calentamiento (movilidad, activación y activación mental).
- Aplicar ejercicios de movilidad articular para cuello, hombros, tronco, caderas, rodillas y tobillos.
- Incorporar ejercicios de equilibrio dinámico y respiración para preparar el cuerpo para la actividad física.

Contenidos Temáticos

1. Movilidad articular y calentamiento general. Descripción breve: movimientos suaves para activar articulaciones y músculos.
2. Activación muscular y equilibrio. Descripción breve: ejercicios que preparan la musculatura clave para el movimiento y la estabilidad.
3. Rutina práctica de 5-7 minutos para recreo. Descripción breve: secuencia de ejercicios que se pueden realizar antes de jugar.

Actividades

- **Actividad 1: Rutina guiada de movilidad** — Descripción: el docente guía una secuencia de movimientos articulares de cuello, hombros, tronco, caderas, rodillas y tobillos. Puntos clave: control de la respiración, rango de movimiento suave. Aprendizajes: incremento de la movilidad y preparación muscular.
- **Actividad 2: Activación y equilibrio** — Descripción: ejercicios cortos de activación muscular (sentadillas suaves, puentes, balances en un pie) y ejercicios de equilibrio en una pierna. Puntos clave: tono muscular, alineación, estabilidad. Aprendizajes: mejor control corporal y preparación para la actividad física.
- **Actividad 3: Rutina rápida de juego** — Descripción: finaliza la sesión con una rutina de 5-7 minutos que combine movilidad, activación y movimientos ligeros propios de juegos recreativos. Puntos clave: ritmo, concentración. Aprendizajes: consolidación de una rutina de calentamiento lista para usar.

Evaluación

Autoevaluación y observación del docente sobre la ejecución de la rutina. Criterios:

- Completa la rutina de 5-7 minutos con todos los componentes (movilidad, activación, equilibrio).
- Ejecuta correctamente los ejercicios de movilidad de las principales articulaciones.
- Muestra mejora en la estabilidad y la preparación del cuerpo para el juego.

Unidad 5: Unidad 5: Autoevaluación entre compañeros y establecimiento de metas de práctica en coordinación y equilibrio

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar una rúbrica simple de autoevaluación para coordinación y equilibrio.
- Realizar una evaluación entre pares destacando fortalezas y áreas de mejora de manera respetuosa y constructiva.
- Definir una meta de práctica personal y diseño de un plan de acción para alcanzarla.

Contenidos Temáticos

1. Rúbricas simples de evaluación. Descripción breve: criterios claros para valorar coordinación y equilibrio.

2. Práctica de autoevaluación y observación entre pares. Descripción breve: reflexión guiada sobre el rendimiento propio y del compañero.
3. Plan de acción y metas de práctica. Descripción breve: establecimiento de objetivos SMART para mejorar habilidades.

Actividades

- **Actividad 1: Rúbrica de coordinación y equilibrio** — Descripción: crear y usar una rúbrica sencilla con criterios observables (líneas de acción, control, equilibrio) para autoevaluación y co-evaluación. Puntos clave: claridad, concreción. Aprendizajes: capacidad de autoanálisis y feedback entre pares.
- **Actividad 2: Autoevaluación guiada** — Descripción: cada alumno realiza una breve autoevaluación de su rendimiento en ejercicios de coordinación y equilibrio, comparando con la rúbrica. Puntos clave: honestidad, objetivos alcanzados. Aprendizajes: conciencia de fortalezas y áreas de mejora.
- **Actividad 3: Evaluación entre pares y metarreflexión** — Descripción: intercambio de feedback entre dos compañeros utilizando una guía de observación. Puntos clave: lenguaje respetuoso, ejemplos concretos. Aprendizajes: habilidades de comunicación y apoyo entre el grupo.
- **Actividad 4: Plan de práctica y metas SMART** — Descripción: redactar una meta de práctica específica y un plan de acción de 2-4 semanas con actividades concretas para lograrla. Puntos clave: objetivo, plazo, recursos. Aprendizajes: planificación y responsabilidad en el aprendizaje.

Evaluación

Evaluación centrada en el proceso de autoconciencia, feedback y planes de práctica. Criterios:

- Calidad y claridad de la autoevaluación y la evaluación entre pares.
- Concreción de las fortalezas y las áreas de mejora identificadas.
- Pertinencia y viabilidad del plan de práctica y de las metas SMART.