

Reconocer la lateralidad: derecha e izquierda

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Curso de Deporte orientado a estudiantes de 9 a 10 años. Este curso, que forma parte de un programa de cuatro unidades, desarrolla habilidades motrices, coordinación y el uso de secuencias de movimiento en situaciones lúdicas y deportivas. En la Unidad 4, Secuencia direccional en un circuito de habilidades motrices, los estudiantes diseñan y ejecutan una breve secuencia de movimientos que incluye direcciones hacia la derecha e izquierda dentro de un circuito, y la presentan en una demostración final. A lo largo del curso se busca que el alumnado gane autonomía para planificar, ejecutar y autoevaluar acciones motrices, así como comunicarse de forma efectiva al mostrar sus resultados. Las actividades contempladas incluyen calentamiento, exploración de direcciones, diseño de la secuencia, práctica guiada y por pares, y la demostración final con exposición de mejoras posibles. Se valoran la seguridad, la cooperación, el esfuerzo y la capacidad de recibir y aplicar retroalimentación. La evaluación es formativa y sumativa, integrando observación del docente, autoevaluación y proposición de mejoras. Aunque la unidad práctica principal se centra en direcciones derecha e izquierda, el curso refuerza principios generales de coordinación, equilibrio, orientación espacial y secuenciación de movimientos, aptos para distintos contextos físicos y para adaptar las secuencias según el entorno.

Competencias

- Diseñar secuencias motrices cortas que integren direcciones derecha e izquierda dentro de un circuito de habilidades motrices.
- Planificar, ejecutar y evaluar secuencias de movimiento simples con direcciones específicas.
- Mostrar precisión, fluidez y control en la ejecución de movimientos durante la demostración final.
- Autoevaluar la claridad y exactitud de la demostración y proponer mejoras basadas en la observación propia y de pares.
- Trabajar de forma colaborativa y respetuosa, respondiendo a la retroalimentación del docente y de los pares.
- Aplicar medidas de seguridad y adaptar secuencias a diferentes contextos y capacidades individuales.

Requerimientos

- Ropa y calzado deportivo adecuado para la práctica de actividades físicas.
- Espacio seguro y adecuado para realizar circuitos motrices; uso de área despejada y supervisión docente.
- Materiales básicos: conos, marcadores, colchonetas, cronómetro, papel y lápiz para planificación.
- Participación en todas las sesiones y en la demostración final de la unidad.
- Registro de autoevaluación y reflexión sobre mejoras para la próxima práctica.
- Compromiso con normas de seguridad, esfuerzo y respeto hacia compañeros y docentes.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Conciencia de la derecha y la izquierda

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar la derecha y la izquierda en su cuerpo mediante instrucciones orales o gestuales durante actividades físicas.
- Desarrollar vocabulario básico de orientación: derecha e izquierda.
- Reconocer la dirección correcta ante indicaciones simples durante el calentamiento y actividades básicas.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Reconociendo mi cuerpo: derecha e izquierda

1. Localización de partes del cuerpo (mano, brazo, pierna, hombro) en relación con derecha e izquierda.
2. Uso de señales básicas para identificar direcciones durante instrucciones simples.

2. Tema 2: Señales de dirección simples

1. Señales gestuales de la mano para derecha e izquierda.
2. Señales visuales básicas en el entorno de aprendizaje (líneas, flechas simples).

Actividades

- **Actividad de calentamiento: “¿Dónde, derecha o izquierda?”** El docente da instrucciones orales o gestuales y los estudiantes deben señalar la dirección correcta en su cuerpo. Tema clave: precisión de la señal recibida. Aprendizajes: coordinar oído y movimiento, distinguir entre derecha e izquierda.
- **Actividad de orientación con Simon dice** El alumno debe realizar movimientos hacia la derecha o izquierda solo cuando se indique “Simon dice”. Aprendizajes: atención, memoria de indicaciones, control del cuerpo.
- **Actividad de miradas y gestos** En parejas, uno indica una dirección y el otro ejecuta un movimiento sencillo (salto hacia la derecha, giro hacia la izquierda). Aprendizajes: comunicación no verbal, seguimiento de indicaciones.
- **Actividad de autorregulación** Registro de respuestas: el alumno marca en una ficha si identificó correctamente la dirección ante cada instrucción. Aprendizajes: autoevaluación y progreso individual.

Evaluación

Se evaluará la capacidad de identificar la derecha e izquierda ante instrucciones orales o gestuales durante ejercicios de calentamiento y habilidades básicas. Criterios: precisión ? 90% en las tareas de calentamiento; consistencia en respuestas a lo largo de la unidad; observación del docente durante las actividades. Instrumentos: rúbrica de desempeño y lista de verificación.

Unidad 2: Unidad 2: Movimiento lateral y equilibrio

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar desplazamientos laterales en carriles marcados, manteniendo el equilibrio durante el movimiento.
- Ejecutar giros y cambios de dirección sin perder la alineación corporal.
- Detectar y corregir desequilibrios o movimientos incorrectos durante la marcha lateral.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Desplazamiento lateral correcto

1. Postura base, centro de gravedad y apoyo estable.
2. Coordinación de brazos y piernas para el desplazamiento lateral.

2. Tema 2: Carreras en zigzag y giros

1. Planificación de trayectorias y direcciones en zigzag.
2. Ejecución de giros suaves sin perder el equilibrio.

Actividades

- **Actividad de calentamiento lateral** Desplazamientos cortos a la derecha e izquierda siguiendo líneas dibujadas en el suelo; enfoque en mantener el centro estable.
- **Actividad de zigzag guiado** Carrera en zigzag entre conos, alternando dirección al llegar a cada cono; énfasis en control de velocidad y equilibrio.
- **Actividad de giros controlados** Giros de 90 grados en puntos marcados sin perder la alineación de hombros y caderas.
- **Actividad de retroalimentación** Registro de intentos: anotar cuántos de 4 intentos se realizaron con equilibrio estable y qué mejoras se realizaron.

Evaluación

Evaluación centrada en la capacidad de desplazarse lateralmente manteniendo el equilibrio en 3 de 4 intentos.

Instrumentos: rúbrica de movimiento, lista de verificación de equilibrio y observación del docente durante las rutas en zigzag y giros.

Unidad 3: Unidad 3: Señales de dirección en pareja

Objetivos de Aprendizaje

- Utilizar señales de dirección en pareja para coordinar movimientos simples.
- Desarrollar la escucha activa y la comunicación no verbal durante la actividad física en parejas.
- Mejorar la precisión de las señales para asegurar la sincronía entre compañeros.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Señales de dirección con compañero

1. Gestos de mano para derecha e izquierda.
2. Señales visuales simples en pares (mirada a la pareja, indicaciones del entorno).

2. Tema 2: Actividades en pareja

1. Coordinación de pasos y direcciones entre dos personas.
2. Prácticas de retroalimentación y ajustes en la comunicación.

Actividades

- **Actividad de compañero: Señales de dirección** En parejas, uno indica derecha/izquierda mediante gestos y el otro ejecuta un movimiento correspondiente (paso lateral, giro corto). Aprendizajes: coordinación y lectura de señales.
- **Actividad de coreografía en parejas** Diseñar una breve secuencia de dos movimientos relacionados con direcciones opuestas (derecha, luego izquierda) y practicar la sincronía.
- **Actividad de evaluación entre pares** Cada pareja se evalúa mutuamente con una lista de verificación de señales y coordinación (3 de 4 intentos exitosos).

Evaluación

Evaluación de la coordinación con compañero y precisión de señales en 4 intentos. Instrumentos: rúbrica de cooperación, lista de verificación de señales, observación del ajuste de gestos y velocidad de respuesta.

Unidad 4: Unidad 4: Secuencia direccional en un circuito de habilidades motrices

Objetivos de Aprendizaje

- Planificar una secuencia de direcciones (derecha e izquierda) en un circuito de habilidades motrices.
- Ejecutar la secuencia con precisión y fluidez durante la demostración.
- Autoevaluar la claridad y la exactitud de la demostración y proponer mejoras.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Diseño de una secuencia direccional

1. Selección de movimientos hacia derecha e izquierda.
2. Orden y transiciones entre direcciones para mantener el flujo.

2. Tema 2: Práctica y demostración

1. Entrenamiento del circuito con pausas breves para correcciones.
2. Presentación final ante el grupo con retroalimentación.

Actividades

- **Actividad de planificación de la secuencia** En pequeños grupos, diseñar una secuencia de 6-8 movimientos que incluyan direcciones derecha e izquierda, y organizar el orden.
- **Actividad de ensayo en circuito** Practicar la secuencia en un circuito preparado, con supervisión para garantizar suavidad de transiciones y equilibrio.
- **Actividad de demostración y retroalimentación** Realizar una demostración ante la clase y recibir retroalimentación para ajustes finales.

Evaluación

Evaluación de la capacidad de diseñar y ejecutar la secuencia con precisión. Instrumentos: rúbrica de diseño, rúbrica de ejecución y observación de la demostración final. Criterio clave: dirección correcta y transiciones claras en la secuencia.