

Coordinación ojo-mano y precisión de movimientos

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

Esta unidad de la asignatura Deporte, dirigida a estudiantes de 9 a 10 años, se centra en la coordinación entre la vista y la mano y en la precisión de movimientos para ejecutar pases hacia un blanco a una distancia de 2-3 metros. A través de prácticas progresivas y actividades de aprendizaje activo, los alumnos trabajarán la técnica básica de lanzamiento, la colocación del cuerpo y la observación continua de la pelota, con la meta de lograr al menos 4 de 5 aciertos. Se busca desarrollar la habilidad para controlar el lanzamiento, mantener la vista en la pelota durante la ejecución y adaptar la fuerza y la dirección del pase según el objetivo.

Objetivo general de la unidad: Ejecutar pases hacia un blanco marcado a 2-3 metros manteniendo la vista en la pelota y aplicando la técnica básica de lanzamiento, logrando al menos 4 de 5 aciertos.

Específicos (OE):

- OE1: Mantener la vista en la pelota durante la ejecución del pase para favorecer la precisión del lanzamiento.
- OE2: Practicar la técnica básica de lanzamiento (postura, agarre, impulso y seguimiento) para realizar pases consistentes.
- OE3: Mejorar la precisión al pasar hacia un blanco a una distancia de 2-3 metros, trabajando en la consistencia de los aciertos.

Competencias

COMPETENCIAS

- Competencia motriz y técnica: desarrollo de la coordinación ojo-mano, control del lanzamiento y precisión en pases cortos.
- Competencia cognitiva: observación, análisis de la trayectoria de la pelota y capacidad de autocorrección de la técnica.
- Competencia comunicativa y social: trabajo en equipo, cumplimiento de normas y comunicación de retroalimentación constructiva.
- Competencia de seguridad y autonomía: ejecución de rutinas seguras, cuidado personal y responsabilidad física durante la clase.
- Transferencia a la vida real: aplicación de la coordinación y el control motor en otras actividades deportivas y juegos recreativos.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Espacio adecuado y seguro para practicar pases de 2-3 metros, con delimitación de áreas y zonas de tiro.
- Material didáctico: pelota adecuada para niños de 9-10 años, blancos o dianas marcadas a 2-3 metros y conos para delimitar áreas.
- Ropa deportiva y calzado cómodo que faciliten movimientos y agarre.
- Material de apoyo: cronómetro y rúbricas de evaluación para registrar aciertos (al menos 4 de 5) y progreso.
- Supervisión docente y normas de seguridad para prevenir riesgos durante las prácticas.
- Plan de lección con fases de calentamiento, práctica guiada y práctica independiente para un desarrollo progresivo.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad: Coordinación ojo-mano y precisión de movimientos - Pases hacia un blanco a 2-3 metros

Objetivos de Aprendizaje

- OE1: Mantener la vista en la pelota durante la ejecución del pase para favorecer la precisión del lanzamiento.
- OE2: Practicar la técnica básica de lanzamiento (postura, agarre, impulso y seguimiento) para realizar pases consistentes.
- OE3: Mejorar la precisión al pasar hacia un blanco a una distancia de 2-3 metros, trabajando en la consistencia de los aciertos.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Introducción a la coordinación ojo-mano y a la técnica básica de lanzamiento. Descripción: revisión de la relación entre la mirada, el movimiento y el lanzamiento para generar pases estables.
2. **Tema 2:** Postura corporal, agarre y ejecución del lanzamiento. Descripción: posición de pies, alineación del cuerpo y secuencia de movimientos para un lanzamiento básico correcto.
3. **Tema 3:** Seguimiento visual y atención a la pelota durante la acción. Descripción: estrategias para mantener la mirada en la pelota desde la preparación hasta el lanzamiento.
4. **Tema 4:** Prácticas de precisión a 2-3 metros con blancos fijos. Descripción: ejercicios progresivos que aumentan la dificultad mientras se mantiene la distancia objetivo.

Actividades

- **Actividad 1: Calentamiento de coordinación ojo-mano** - Descripción: ejercicios ligeros de sincronización (reloj de manos, juego de miradas a objetos en movimiento) para activar la coordinación. Puntos clave: ritmo, atención y

control de los movimientos iniciales. Aprendizaje: despertar la conexión ojo-mano y preparar al cuerpo para el lanzamiento básico.

- **Actividad 2: Lanzamiento básico en parejas a 2 m** - Descripción: cada estudiante lanza hacia un compañero a 2 metros manteniendo la vista en la pelota y aplicando la técnica de lanzamiento. Puntos clave: postura estable, agarre correcto y seguimiento. Aprendizaje: ejecutar un pase controlado con precisión razonable.
- **Actividad 3: Progresión a 2-3 m con blancos marcados** - Descripción: se introducen blancos marcados a 2-3 metros. Los estudiantes deben dirigir pases a los blancos manteniendo la vista en la pelota. Puntos clave: ajuste de fuerza y trayectoria. Aprendizaje: mejorar la precisión y la consistencia de los aciertos.
- **Actividad 4: Prueba de 5 pases** - Descripción: en parejas, cada alumno realiza 5 pases al blanco; se registra cuántos aciertos obtienen. Puntos clave: control de la distancia y la mira. Aprendizaje: autoevaluación y repetición para obtener al menos 4/5 aciertos.

Evaluación

La evaluación tiene como objetivo verificar el logro del objetivo general a partir de la observación de la ejecución de pases y la precisión alcanzada. Criterios:

- Precisión: número de aciertos al blanco marcado (objetivo mínimo: 4 de 5).
- Técnica de lanzamiento: postura, agarre y seguimiento correctamente realizados en las secuencias de pase.
- Coordinación ojo-mano: capacidad de mantener la mirada en la pelota durante el pase y ajustar la fuerza según la distancia.
- Progresión y esfuerzo: participación activa y mejora observada a lo largo de las actividades.