

Habilidades motrices básicas y coordinación

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso de la asignatura Deporte está diseñado para estudiantes de 11 a 12 años y se desarrolla en un periodo de dos semanas. Su enfoque es el aprendizaje activo y colaborativo, basado en la planificación, la práctica guiada y la reflexión, con énfasis en la seguridad y la participación de todos los integrantes del grupo. El eje central es un circuito de habilidades que integra carrera, salto, lanzamiento y recepción, permitiendo a los alumnos aplicar destrezas motoras en un contexto de equipo y aprendizaje conjunto. Las unidades centrales del curso se articulan a través de cuatro actividades clave: - Actividad 1: Planificación y reparto de roles. El grupo asigna roles y define el itinerario del circuito, priorizando la comunicación y responsabilidades claras para favorecer la organización. - Actividad 2: Circuitos de habilidades. Se organizan estaciones que integran diferentes habilidades motrices, enfatizando la cooperación y la ejecución técnica, con aprendizaje orientado a la aplicación conjunta de las destrezas. - Actividad 3: Retroalimentación entre pares. Se realiza una revisión de desempeño entre compañeros para identificar mejoras, promoviendo la observación constructiva, el apoyo mutuo y la autocrítica positiva. - Actividad 4: Evaluación de seguridad y participación. Se revisa el cumplimiento de normas y la actitud durante el circuito, destacando la seguridad como prioridad y fomentando la responsabilidad personal y del grupo. El curso persigue el objetivo general de fomentar una participación activa, el cumplimiento de normas de seguridad y el logro de metas en el circuito de habilidades. En los objetivos específicos se esperan: desarrollo de comunicación y cooperación entre los integrantes; adherencia a normas de seguridad y cuidado del entorno; y una participación activa que demuestre responsabilidad individual y grupal en cada estación. Los instrumentos de evaluación incluyen una rúbrica de trabajo en equipo, listas de cotejo de seguridad y un registro de desempeño por estación. Duración: 2 semanas.

Competencias

- Trabajo en equipo y cooperación para lograr metas comunes en actividades físicas y de circuito.
- Comunicación asertiva, escucha activa y organización del grupo durante las tareas.
- Seguridad y responsabilidad personal y del entorno deportivo, con adherencia a normas.
- Aplicación de habilidades motrices básicas (carrera, salto, lanzamiento, recepción) en contextos coordinados.
- Pensamiento crítico y autoevaluación para identificar mejoras y planificar acciones correctivas.
- Resolución de problemas y toma de decisiones rápidas en situaciones de juego y circuito.
- Respeto, ética deportiva y valoración de la participación inclusiva de todos los compañeros.

Requerimientos

- Ropa y calzado deportivo adecuado para la práctica de educación física.
- Agua, toalla y botella personal para mantener la hidratación durante las actividades.

- Participación obligatoria en todas las estaciones y actividades planificadas.
- Cumplimiento de normas de seguridad y normas de convivencia en el entorno deportivo.
- Autorización o consentimiento médico cuando sea necesario y disponibilidad para el periodo de dos semanas.
- Material deportivo personal cuando corresponda (por ejemplo, sujeciones básicas o protecciones si se indica).
- Puntualidad, asistencia regular y actitud de cooperación durante las sesiones.
- Evaluación mediante rúbrica de trabajo en equipo, listas de cotejo de seguridad y registro por estación.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Carrera y coordinación motriz básica

Objetivos de Aprendizaje

1. Mejorar la postura del tronco, cabeza y hombros durante la carrera para favorecer la estabilidad.
2. Cooperar la acción de brazos y piernas con una cadencia adecuada para avanzar con eficiencia.
3. Desarrollar un ritmo de carrera estable y control de la respiración durante la prueba de 30 m.

Contenidos Temáticos

TEMA 1: Biomecánica básica de la carrera a velocidad básica

1. Postura corporal: alineación de cabeza, tronco y pelvis para mantener el equilibrio.
2. Movimientos de brazos y piernas: sincronía y amplitud de zancada para evitar tensiones.
3. Ritmo y respiración: cómo respirar de forma continua durante una carrera corta.

Unidad 2: Unidad 2: Saltos y amortiguación controlada

Objetivos de Aprendizaje

1. Mejorar la técnica de salto y amortiguación para reducir impacto en rodillas y tobillos.
2. Incrementar la cantidad de saltos consecutivos sin perder la forma adecuada.
3. Analizar y aplicar normas básicas de seguridad durante la práctica de saltos.

Contenidos Temáticos

TEMA 1: Técnica de salto y amortiguación

1. Posición de preparación y despegue con ambos pies.
2. Amortiguación del aterrizaje: rodillas ligeramente flexionadas y cadera detrás del centro de gravedad.
3. Control del impacto para evitar lesiones.

Unidad 3: Unidad 3: Lanzamiento de pelota a un blanco a 4 metros

Objetivos de Aprendizaje

1. Mejorar la técnica de lanzamiento: agarre, postura del cuerpo y posición de la muñeca al soltar la pelota.
2. Aumentar la precisión a distancias cortas y medias a través de práctica repetida.
3. Desarrollar control de la fuerza sin perder la trayectoria hacia el blanco.

Contenidos Temáticos

TEMA 1: Técnica de lanzamiento de pelota

1. Postura de cuerpo y base de lanzamiento: pies separados, rodillas ligeramente flexionadas.
2. Gestión de la muñeca y del antebrazo para impartir la trayectoria deseada.
3. Liberación de la pelota y seguimiento del lanzamiento.

Unidad 4: Unidad 4: Recepción y atrapadas de pelotas a corta distancia

Objetivos de Aprendizaje

1. Desarrollar la anticipación y la colocación de las manos para recibir la pelota.
2. Mejorar la velocidad de respuesta y la coordinación ojo-mano.
3. Aumentar la capacidad de atrapar pelotas de distintos tamaños mediante práctica progresiva.

Contenidos Temáticos

TEMA 1: Coordinación ojo-mano

1. Reconocer señales visuales y preparar las manos para la recepción.
2. Sincronizar movimiento de las manos con la trayectoria de la pelota.
3. Control postural y equilibrio al recibir.

Unidad 5: Unidad 5: Equilibrio estático y control en una pierna

Objetivos de Aprendizaje

1. Desarrollar la propiocepción y el control del tronco para mantener la estabilidad.
2. Aumentar la duración del equilibrio sin apoyo progresivamente.
3. Mejorar la concentración y la postura corporal durante la tarea.

Contenidos Temáticos

TEMA 1: Fundamentos de equilibrio estático

1. Posicionamiento del cuerpo y alineación de la cabeza.
2. Activación de músculos centrales y de apoyo (core, tobillos).
3. Lenguaje corporal para mantener la atención y la postura.

Unidad 6: Unidad 6: Conducción de balón con el pie en desplazamientos de 15 segundos

Objetivos de Aprendizaje

1. Mejorar el control del balón durante desplazamientos cortos en espacios abiertos.
2. Desarrollar la capacidad de mantener la mirada y la atención en el trayecto del balón.
3. Incrementar la duración de los desplazamientos sin perder el control.

Contenidos Temáticos

TEMA 1: Técnica de conducción de balón

1. Contacto suave con el empeine para mantener el balón pegado al pie.
2. Coordinación entre mirada y manejo del balón para evitar pérdidas.
3. Control de la tensión de la pierna dominante y distribución del peso.

Unidad 7: Unidad 7: Seguimiento de trayectoria de balón y recuperación de control

Objetivos de Aprendizaje

1. Desarrollar la capacidad de seguimiento visual de la trayectoria del balón durante el juego.
2. Mejorar la rapidez de recuperación del balón tras interrupciones simuladas.
3. Fortalecer la coordinación entre la visión y las manos o el pie para recuperar el control más rápidamente.

Contenidos Temáticos

TEMA 1: Seguimiento visual de la trayectoria

1. Técnicas para mantener la vista en el balón durante el movimiento.
2. Lectura de trayectorias y anticipación de la llegada del balón.

3. Coordinación entre la vista y las manos o los pies para la recepción.

Unidad 8: Unidad 8: Trabajo en equipo y circuito de habilidades motrices

Objetivos de Aprendizaje

1. Desarrollar habilidades de comunicación y cooperación para organizarse en un circuito.
2. Seguir normas de seguridad y apoyar a compañeros durante las actividades.
3. Contribuir de forma activa en cada estación y mostrar responsabilidad en el trabajo en equipo.

Contenidos Temáticos

TEMA 1: Organización de estaciones y roles

1. Asignación de roles (líder, ayudante, observador) para cada estación.
2. Planificación de tiempos y rutas seguras entre estaciones.
3. Comunicación efectiva para coordinar movimientos y metas.