

Habilidades Motrices Básicas a través del Juego y la Recreación

Educación Física | Recreación | para estudiantes de primaria (6-11 años) | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de primaria, con edades entre 6 y 11 años, y tiene como propósito principal estimular y fortalecer las habilidades motrices básicas mediante actividades lúdicas y recreativas. A través del juego, se promueve el desarrollo integral de los niños, facilitando la mejora de sus movimientos corporales, coordinación, equilibrio y toma de decisiones en un ambiente divertido y seguro.

El curso se enfoca en la aplicación práctica y vivencial de técnicas motrices básicas integradas en juegos y dinámicas recreativas que fomentan la participación activa, el trabajo en equipo y la creatividad. Los estudiantes aprenderán a identificar y ejecutar movimientos fundamentales como correr, saltar, lanzar, atrapar y equilibrar, mejorando su capacidad motriz y su autoconfianza.

Al finalizar, los alumnos habrán desarrollado habilidades motoras esenciales que les permitirán mejorar su desempeño físico y social, además de entender la importancia del juego y la recreación como herramientas para el aprendizaje y la salud. Este curso es ideal para docentes y facilitadores de educación física que buscan enriquecer su práctica pedagógica con metodologías activas y recreativas.

Objetivos Generales

- Identificar y practicar las habilidades motrices básicas mediante juegos y actividades recreativas.
- Mejorar la coordinación, equilibrio y control corporal en actividades lúdicas.
- Fomentar la participación activa y el trabajo colaborativo en contextos recreativos.
- Desarrollar la capacidad de toma de decisiones rápidas y efectivas durante el juego.
- Valorar la importancia del juego y la recreación como medios para el desarrollo físico y social.

Competencias

- Ejecutar movimientos básicos como correr, saltar, lanzar y atrapar con coordinación y control corporal.
- Participar activamente en juegos recreativos que fomenten la cooperación y el respeto entre compañeros.
- Desarrollar equilibrio y coordinación motriz a través de actividades lúdicas adaptadas a su nivel de desarrollo.
- Tomar decisiones rápidas y adecuadas durante el juego, promoviendo la resolución de problemas y la creatividad.
- Reconocer la importancia del juego y la recreación para un estilo de vida saludable y activo.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre normas de convivencia y respeto en el aula y el patio de juegos.
- Vestimenta cómoda y adecuada para la actividad física.
- Espacio libre seguro para la realización de juegos y actividades motrices.
- Materiales simples como pelotas, conos, cuerdas y aros para actividades recreativas.
- Actitud abierta para la participación activa y el trabajo en equipo.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a las Habilidades Motrices Básicas

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las habilidades motrices básicas como correr, saltar y lanzar a través de la participación en juegos sencillos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar movimientos básicos como correr, saltar y lanzar con coordinación y control corporal durante actividades lúdicas guiadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir la importancia de las habilidades motrices básicas en su desarrollo físico y social mediante una breve explicación oral o escrita.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar activamente en juegos grupales que fomenten el trabajo colaborativo y la cooperación con sus compañeros.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar reglas simples y tomar decisiones rápidas durante los juegos para mejorar su desempeño y la dinámica grupal.

Contenidos Temáticos

1. Concepto de Habilidades Motrices Básicas

- Definición de habilidades motrices básicas: explicación sencilla sobre qué son y por qué son importantes.
- Tipos principales: correr, saltar y lanzar como ejemplos fundamentales.
- Importancia en el desarrollo infantil: desarrollo físico, coordinación, y socialización.

2. Identificación y Reconocimiento de Movimientos

- Observación de los movimientos: cómo identificar correr, saltar y lanzar en actividades diarias y juegos.
- Diferenciación entre cada movimiento: características y ejemplos prácticos.

3. Ejecución de Movimientos Motrices Básicos

- Técnicas para correr: postura correcta, coordinación de brazos y piernas, ritmo.
- Técnicas para saltar: uso de piernas, equilibrio y aterrizaje seguro.
- Técnicas para lanzar: agarre, dirección, fuerza y control.

- Práctica coordinada de los movimientos en juegos y ejercicios lúdicos.

4. Importancia de las Habilidades Motrices en el Desarrollo Personal y Social

- Beneficios físicos: salud, coordinación, resistencia.
- Beneficios sociales: trabajo en equipo, cooperación, comunicación.
- Expresión oral y escrita sobre la importancia de estas habilidades.

5. Participación en Juegos Grupales y Aplicación de Reglas

- Principios básicos de juegos grupales: colaboración, respeto y roles.
- Aplicación de reglas simples: normas para el juego justo y seguro.
- Toma de decisiones rápidas durante el juego para mejorar desempeño y dinámica grupal.

Actividades

Actividad 1: "Detectives de Movimiento"

Objetivo: Identificar las habilidades motrices básicas a través de la participación en juegos sencillos.

Descripción:

- El docente organiza una breve sesión de juegos donde cada movimiento (correr, saltar, lanzar) se realiza en diferentes estaciones.
- Los estudiantes rotan por las estaciones y deben nombrar el movimiento que están realizando.
- Al finalizar, se hace una pequeña plenaria para que compartan cómo identificaron cada movimiento.

Organización: Grupos pequeños (4-5 estudiantes).

Producto esperado: Participación activa y capacidad para nombrar correctamente las habilidades motrices básicas.

Duración estimada: 30 minutos.

Actividad 2: "Circuito de Movimientos"

Objetivo: Ejecutar movimientos básicos como correr, saltar y lanzar con coordinación y control corporal.

Descripción:

- Se diseña un circuito con diferentes estaciones para practicar correr entre conos, saltar pequeñas vallas o cuerdas en el suelo, y lanzar pelotas a un objetivo.
- El docente guía la correcta ejecución de cada movimiento explicando técnicas básicas.
- Los estudiantes completan el circuito varias veces, mejorando coordinación y control.

Organización: Individual con supervisión grupal.

Producto esperado: Ejecución coordinada y controlada de las habilidades motrices básicas.

Duración estimada: 40 minutos.

Actividad 3: "Mi Historia Motriz"

Objetivo: Describir la importancia de las habilidades motrices básicas en su desarrollo físico y social mediante una explicación oral o escrita.

Descripción:

- Luego de practicar los movimientos, los estudiantes escriben o cuentan oralmente una breve historia o relato personal que incluya correr, saltar y lanzar, explicando por qué creen que estas habilidades son importantes para ellos.
- El docente puede hacer preguntas guía para facilitar la reflexión.

Organización: Individual.

Producto esperado: Texto o exposición oral que explique la importancia de las habilidades motrices.

Duración estimada: 30 minutos.

Actividad 4: "Juegos en Equipo con Reglas Simples"

Objetivo: Participar activamente en juegos grupales, aplicar reglas simples y tomar decisiones rápidas para mejorar la dinámica grupal.

Descripción:

- El docente organiza un juego grupal sencillo (por ejemplo, "La carrera de relevos" o "Atrapen la pelota") donde se deben aplicar reglas claras y trabajar en equipo.
- Durante el juego, se fomenta la comunicación, la cooperación y la toma rápida de decisiones.
- Al finalizar, se realiza una reflexión grupal sobre cómo las reglas y el trabajo en equipo ayudaron al juego.

Organización: Grupos grandes (6-8 estudiantes).

Producto esperado: Participación activa, aplicación de reglas y mejora en la cooperación grupal.

Duración estimada: 45 minutos.

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo y reconocimiento de habilidades motrices básicas.

Cómo se evalúa: Mediante una actividad inicial donde los estudiantes observan videos o imágenes y mencionan qué movimiento motriz identifican (correr, saltar o lanzar).

Instrumento sugerido: Lista de cotejo o registro de respuestas orales.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Ejecución correcta de los movimientos, participación en actividades y aplicación de reglas.

Cómo se evalúa: Observación directa durante las actividades prácticas, con retroalimentación continua del docente.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño que valore coordinación, control corporal, participación y aplicación de reglas.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Identificación, ejecución, descripción de la importancia y participación en juegos grupales con reglas.

Cómo se evalúa:

- Exposición oral o escrito breve sobre la importancia de las habilidades motrices.
- Participación y desempeño en un juego grupal con reglas establecidas.
- Prueba práctica donde el estudiante realiza correr, saltar y lanzar bajo supervisión.

Instrumento sugerido: Rúbrica integradora que contemple aspectos cognitivos (explicación), psicomotores (ejecución) y sociales (participación y aplicación de reglas).

Unidad 2: Coordinación y Equilibrio a través del Juego

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar movimientos básicos que mejoren su coordinación motriz mediante juegos estructurados que involucren lanzamiento y recepción de objetos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de mantener el equilibrio en diferentes posturas y desplazamientos durante actividades recreativas, demostrando control corporal.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar activamente en juegos grupales que requieran colaboración, aplicando habilidades de coordinación y equilibrio para alcanzar objetivos comunes.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y corregir errores simples en sus movimientos para mejorar la precisión y el control durante las actividades lúdicas propuestas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de tomar decisiones rápidas y efectivas durante los juegos que involucren coordinación y equilibrio, mostrando adaptabilidad a las reglas y dinámicas del juego.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la Coordinación y el Equilibrio

- Definición y importancia de la coordinación motriz: Comprender qué es la coordinación y por qué es fundamental para el desarrollo físico.
- Concepto de equilibrio y control corporal: Explicación sencilla del equilibrio estático y dinámico y su aplicación en el juego.
- Relación entre coordinación y equilibrio en actividades recreativas: Cómo estas habilidades trabajan juntas en el movimiento.

2. Movimientos Básicos para Mejorar la Coordinación Motriz

- Lanzamiento y recepción de objetos: Técnicas simples para lanzar y atrapar pelotas u otros objetos.
- Movimientos de manos y pies coordinados: Ejercicios para sincronizar extremidades durante el juego.
- Ejercicios de ritmo y sincronización: Actividades para mejorar el tiempo y la precisión de los movimientos.

3. Desarrollo del Equilibrio en Diferentes Posturas y Desplazamientos

- Equilibrio estático: Mantener posturas en un solo lugar (por ejemplo, en un pie, en cuclillas).
- Equilibrio dinámico: Mantener el control durante desplazamientos (caminar en línea, saltar).
- Transición entre posturas: Cambios controlados y seguros de una posición a otra durante el juego.

4. Participación en Juegos Grupales con Coordinación y Equilibrio

- Juegos cooperativos que requieren coordinación: Juegos donde la colaboración es esencial para lograr objetivos comunes.
- Rol del equilibrio en el trabajo en equipo: Cómo mantener el control corporal afecta la participación grupal.
- Comunicación y trabajo conjunto durante las actividades lúdicas: Estrategias para fomentar la colaboración y la toma de decisiones.

5. Identificación y Corrección de Errores en Movimientos

- Autoevaluación y observación entre pares: Técnicas para reconocer errores simples en la ejecución de movimientos.
- Corrección de postura y técnica en el lanzamiento y recepción: Ajustes básicos para mejorar precisión.
- Práctica reflexiva para mejorar el control y la precisión: Ejercicios que promueven la mejora continua.

6. Toma de Decisiones Rápidas y Adaptabilidad en Juegos

- Reconocimiento de situaciones en el juego: Identificar momentos para actuar con rapidez y eficacia.
- Adaptación a reglas y dinámicas cambiantes: Aprender a modificar estrategias de movimiento según el contexto.
- Ejercicios para fomentar la toma de decisiones durante el movimiento: Juegos que requieren respuestas rápidas y acertadas.

Actividades

1. Juego "Lanzamiento y Captura en Parejas"

Objetivo: Ejecutar movimientos básicos que mejoren la coordinación motriz mediante lanzamiento y recepción de objetos.

Descripción:

- Formar parejas y entregar a cada una una pelota suave.
- Los estudiantes se colocan a una distancia corta y se lanzan la pelota alternadamente, enfocándose en atrapar con ambas manos.
- Aumentar gradualmente la distancia según mejora la habilidad.
- Variar el tipo de lanzamiento: con una mano, con dos manos, lanzamiento bajo y alto.

Organización: Parejas

Producto esperado: Participación activa con mejora observable en la coordinación de lanzamiento y recepción.

Duración estimada: 25 minutos

2. Circuito de Equilibrio y Desplazamiento

Objetivo: Mantener el equilibrio en diferentes posturas y desplazamientos durante actividades recreativas demostrando control corporal.

Descripción:

- Instalar un circuito con elementos como líneas en el suelo para caminar, conos para rodear, y zonas para mantener posturas (un pie, cuclillas).
- Los estudiantes recorren el circuito manteniendo equilibrio en cada estación.
- Repetir el circuito intentando mejorar la estabilidad y fluidez en los movimientos.

Organización: Individual

Producto esperado: Recorrido completo manteniendo control y equilibrio en cada estación.

Duración estimada: 30 minutos

3. Juego "La Telaraña Coordinada"

Objetivo: Participar activamente en juegos grupales que requieran colaboración, aplicando habilidades de coordinación y equilibrio para alcanzar objetivos comunes.

Descripción:

- Formar grupos de 5 a 6 estudiantes.
- Colocar cuerdas o cintas entre postes formando una "telaraña" con huecos grandes para pasar.
- El grupo debe pasar todos los integrantes a través de la telaraña sin tocar las cuerdas, requiriendo coordinación, equilibrio y trabajo en equipo.
- Fomentar la comunicación y planificación antes y durante el juego.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Grupo que logra pasar exitosamente mostrando colaboración y control corporal.

Duración estimada: 35 minutos

4. Actividad "Corrección en Movimiento"

Objetivo: Identificar y corregir errores simples en movimientos para mejorar precisión y control durante actividades lúdicas.

Descripción:

- Realizar ejercicios de lanzamiento y recepción en parejas o grupos pequeños.
- Después de cada intento, los estudiantes observan sus movimientos o reciben retroalimentación de sus pares y docente.
- Discutir y practicar ajustes específicos (postura, posición de manos, coordinación).
- Repetir la práctica aplicando las correcciones para mejorar la ejecución.

Organización: Parejas o grupos pequeños

Producto esperado: Mejora visible en la técnica y control de los movimientos tras la retroalimentación.

Duración estimada: 30 minutos

5. Juego "Decisiones Rápidas"

Objetivo: Tomar decisiones rápidas y efectivas durante juegos que involucren coordinación y equilibrio, mostrando adaptabilidad a las reglas y dinámicas.

Descripción:

- Organizar un juego tipo “pato, pato, ganso” con variaciones en las reglas (cambio rápido de roles, zonas para desplazarse manteniendo equilibrio).
- Instruir a los estudiantes a responder rápidamente a las señales y modificar su movimiento según la dinámica del juego.
- Fomentar la observación y rapidez para tomar decisiones oportunas durante la actividad.

Organización: Grupos grandes

Producto esperado: Participación activa con respuestas rápidas y control en los movimientos.

Duración estimada: 20 minutos

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Nivel inicial de coordinación motriz y equilibrio de los estudiantes.

Cómo se evalúa: Observación directa mediante una actividad simple de lanzamiento y recepción, y una prueba básica de equilibrio (mantenerse en un pie).

Instrumento sugerido: Lista de cotejo con indicadores básicos de coordinación y equilibrio.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Progreso en ejecución de movimientos, participación en juegos grupales, capacidad de autocorrección y toma de decisiones.

Cómo se evalúa: Observación continua durante las actividades y retroalimentación entre pares y docente.

Instrumento sugerido: Registro anecdótico, diario de clase, y rúbrica de desempeño en actividades prácticas.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para ejecutar movimientos coordinados, mantener equilibrio, colaborar en grupo, corregir errores y tomar decisiones rápidas en juegos.

Cómo se evalúa: Sesión final con un circuito combinado que incluya lanzamiento y recepción, estaciones de equilibrio, y un juego grupal que requiera colaboración y toma de decisiones.

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación integral que contemple precisión motriz, control de equilibrio, trabajo en equipo, autocorrección y adaptabilidad.

Unidad 3: Juegos para la Toma de Decisiones y el Trabajo en Equipo

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar diferentes situaciones de juego que requieren toma de decisiones rápidas durante actividades motrices en equipo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias básicas de cooperación y comunicación efectiva para resolver problemas en juegos grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar movimientos motrices coordinados con sus compañeros para alcanzar objetivos comunes en juegos recreativos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar sus propias decisiones y las de sus compañeros durante el juego para mejorar el trabajo en equipo y el desempeño motriz.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar activamente en juegos que fomenten la colaboración y la toma de decisiones, demostrando respeto y valoración por el trabajo grupal.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la toma de decisiones en juegos motrices

- Concepto de toma de decisiones rápidas: definición y ejemplos simples en juegos.
- Importancia de la toma de decisiones en actividades físicas y juegos en equipo.
- Reconocimiento de situaciones que requieren decisiones inmediatas durante el juego.

2. Estrategias básicas de cooperación y comunicación en juegos grupales

- Elementos de la cooperación: escucha activa, respeto y apoyo mutuo.
- Formas de comunicación efectiva: verbal y no verbal durante el juego.
- Resolución de problemas en equipo: ejemplos prácticos en juegos motrices.

3. Ejecución de movimientos motrices coordinados en equipo

- Habilidades motrices básicas involucradas en juegos grupales (correr, saltar, lanzar, atrapar).
- Coordinación motriz entre compañeros: sincronización y trabajo conjunto.
- Importancia del ritmo y el espacio compartido para alcanzar objetivos comunes.

4. Evaluación y reflexión sobre decisiones y desempeño en el juego

- Autoevaluación y coevaluación: cómo identificar aciertos y áreas de mejora.
- Discusión guiada sobre decisiones tomadas y su impacto en el equipo.
- Uso de criterios simples para valorar el desempeño individual y grupal.

5. Fomento de la participación activa y valores en el trabajo en equipo

- Importancia del respeto y la valoración del esfuerzo grupal.
- Actitudes positivas para la colaboración durante los juegos.
- Promoción del juego limpio y la empatía en actividades motrices.

Actividades

Actividad 1: "El semáforo de decisiones"

Objetivo: Identificar situaciones que requieren toma de decisiones rápidas durante juegos motrices en equipo.

Descripción:

- Se explica a los estudiantes que durante el juego habrá señales de colores (verde, amarillo, rojo) que indicarán diferentes tipos de decisiones rápidas a tomar.
- En equipos, juegan un juego sencillo de persecución o relevos donde al escuchar o ver la señal deben reaccionar de forma específica (por ejemplo, cambiar de dirección, pasar el balón, detenerse).
- Después de cada ronda, se discuten las decisiones tomadas y su efectividad.

Organización: Grupos pequeños (4-6 estudiantes).

Producto esperado: Demostración práctica de toma de decisiones rápidas y capacidad para explicar su elección.

Duración: 40 minutos.

Actividad 2: "Construyendo juntos"

Objetivo: Aplicar estrategias básicas de cooperación y comunicación efectiva para resolver problemas en juegos grupales.

Descripción:

- Se organiza un juego donde los estudiantes deben mover objetos (pelotas, aros) a través de un circuito, pero con la condición de que solo pueden comunicarse mediante señales y palabras específicas.
- El equipo debe planificar y coordinar sus movimientos para completar la tarea sin que los objetos caigan o se queden en el camino.
- Al finalizar, reflexionan sobre cómo la comunicación y cooperación ayudaron a cumplir el reto.

Organización: Grupos de 5-6 estudiantes.

Producto esperado: Ejecución coordinada y comunicación eficaz durante la actividad, con reflexión oral posterior.

Duración: 45 minutos.

Actividad 3: "Carrera de relevos con estrategia"

Objetivo: Ejecutar movimientos motrices coordinados con compañeros para alcanzar objetivos comunes en juegos recreativos.

Descripción:

- Se divide la clase en equipos para realizar una carrera de relevos con obstáculos simples que requieren saltar, correr y pasar objetos.
- Los equipos deben planificar el orden y la forma de pasar el relevo para lograr el mejor tiempo, fomentando coordinación y trabajo en equipo.
- Después de la actividad, se analiza cómo la coordinación y la planificación afectaron el desempeño.

Organización: Equipos de 4-5 estudiantes.

Producto esperado: Completar la carrera con movimientos coordinados y trabajo en equipo.

Duración: 50 minutos.

Actividad 4: "El círculo de la reflexión"

Objetivo: Evaluar decisiones propias y de compañeros para mejorar el trabajo en equipo y desempeño motriz.

Descripción:

- Luego de realizar un juego grupal, los estudiantes se sientan en círculo para compartir qué decisiones tomaron y cómo impactaron en el equipo.
- El docente guía una conversación sobre aciertos, dificultades y cómo podrían mejorar en futuras sesiones.
- Se pueden usar tarjetas con preguntas guía para facilitar la reflexión.

Organización: Gran grupo (toda la clase).

Producto esperado: Participación activa en la reflexión y propuestas de mejora concretas.

Duración: 30 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo sobre toma de decisiones, cooperación y trabajo en equipo en juegos motrices.

Cómo se evalúa: Mediante una breve actividad inicial donde los estudiantes expresan situaciones en las que han tenido que decidir o colaborar en juegos.

Instrumento sugerido: Preguntas orales y registro anecdótico por parte del docente.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Aplicación de estrategias de toma de decisiones, cooperación y movimientos coordinados durante las actividades.

Cómo se evalúa: Observación directa durante las actividades, con retroalimentación inmediata y uso de listas de cotejo para aspectos motrices y sociales.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para evaluar comunicación, cooperación, coordinación motriz y participación.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar situaciones de toma de decisiones, aplicar cooperación y comunicación, ejecutar movimientos coordinados, y reflexionar sobre su desempeño y el del equipo.

Cómo se evalúa: A través de un juego final que integra todos los elementos, seguido de una reflexión grupal y autoevaluación individual.

Instrumento sugerido: Rúbrica que contemple: toma de decisiones, cooperación, habilidades motrices, y reflexión crítica.

Unidad 4: Integración y Aplicación de Habilidades Motrices en la Recreación

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de combinar habilidades motrices básicas en juegos que requieran coordinación y equilibrio, demostrando control corporal durante la actividad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias simples de juego en actividades recreativas que involucren trabajo en equipo, evaluando su participación y colaboración.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de tomar decisiones rápidas y efectivas durante juegos complejos, adaptándose a las situaciones y reglas establecidas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir la importancia del juego y la recreación para su desarrollo físico y social, mediante reflexiones guiadas en grupo.

Contenidos Temáticos

1. Integración de habilidades motrices básicas en juegos complejos

- **Revisión y combinación de habilidades motrices:** Se repasarán las habilidades motrices básicas (correr, saltar, lanzar, atrapar, equilibrar) y cómo integrarlas en secuencias de movimientos durante juegos.
- **Coordinación y equilibrio en la práctica motriz:** Técnicas para mantener el equilibrio y coordinar movimientos al realizar juegos que exigen control corporal.
- **Ejemplos de juegos que integran habilidades múltiples:** Descripción y reglas básicas de juegos que demandan la combinación de varias habilidades motrices.

2. Aplicación de estrategias simples en actividades recreativas en equipo

- **Conceptos básicos de estrategia y trabajo en equipo:** Introducción a la colaboración, comunicación y roles en juegos grupales.
- **Implementación de estrategias simples durante el juego:** Cómo planificar acciones sencillas para lograr objetivos comunes en actividades recreativas.
- **Autoevaluación y valoración del trabajo en equipo:** Métodos para que los estudiantes reflexionen sobre su participación y colaboración.

3. Toma de decisiones rápidas en juegos complejos

- **Desarrollo de la atención y rapidez mental:** Actividades para mejorar la capacidad de respuesta ante situaciones cambiantes.
- **Adaptación a reglas y situaciones cambiantes:** Ejercicios que fomentan la flexibilidad y el respeto a las normas dentro de los juegos.
- **Resolución de problemas motrices en el juego:** Estrategias para enfrentar desafíos motrices y tomar decisiones acertadas bajo presión.

4. Reflexión sobre la importancia del juego y la recreación

- **Beneficios físicos del juego y la recreación:** Explicación accesible sobre cómo el juego contribuye a la salud y desarrollo corporal.
- **Impacto social y emocional del juego:** Discusión sobre la interacción social, la cooperación y el desarrollo emocional a través del juego.
- **Sesiones de reflexión grupal:** Espacios guiados para que los estudiantes expresen sus aprendizajes y sentimientos respecto al juego y la recreación.

Actividades

Actividad 1: Circuito motriz combinado

Objetivo: Contribuir al objetivo de combinar habilidades motrices básicas en juegos que requieran coordinación y equilibrio.

Descripción:

- Se organiza un circuito con estaciones que incluyan correr, saltar, lanzar y equilibrar objetos o el cuerpo.
- Los estudiantes recorrerán el circuito en grupos pequeños, combinando las habilidades motrices en secuencia.
- Se enfatiza el control corporal y la coordinación durante cada estación.
- Al terminar, cada grupo comparte cómo combinaron las habilidades y qué dificultades encontraron.

Organización: Grupos de 4-5 estudiantes

Producto esperado: Participación activa en el circuito y presentación oral breve del proceso de integración de habilidades.

Duración estimada: 45 minutos

Actividad 2: Juego cooperativo “La cadena humana”

Objetivo: Aplicar estrategias simples de juego en actividades recreativas que involucren trabajo en equipo y evaluar la participación.

Descripción:

- Se explica el juego: los estudiantes deben moverse juntos formando una cadena humana sin romper el contacto.
- Se les pide planificar cómo lograrán coordinar sus movimientos para no separarse y alcanzar una meta.

- Durante el juego, el docente observa la comunicación, la colaboración y las estrategias usadas.
- Al final, se realiza una reflexión grupal donde cada estudiante evalúa su aporte y el trabajo del equipo.

Organización: Grupos de 6-8 estudiantes

Producto esperado: Reflexión escrita o verbal sobre la colaboración y estrategias empleadas.

Duración estimada: 40 minutos

Actividad 3: Juego de toma de decisiones “El rescate rápido”

Objetivo: Fomentar la toma de decisiones rápidas y efectivas durante juegos complejos, adaptándose a situaciones y reglas.

Descripción:

- Se explica un juego donde los estudiantes deben “rescatar” objetos en un tiempo limitado evitando obstáculos (otros compañeros que simulan obstáculos).
- Las reglas cambian en el transcurso del juego (por ejemplo, limitar número de pasos o cambiar la forma de transportar objetos), lo que obliga a tomar decisiones rápidas.
- Se invita a los estudiantes a pensar en estrategias y a adaptarse a las nuevas reglas durante el juego.
- Al finalizar, se hace una breve discusión sobre las decisiones tomadas y su efectividad.

Organización: Grupos de 5-7 estudiantes

Producto esperado: Participación activa y capacidad de análisis en la reflexión grupal.

Duración estimada: 50 minutos

Actividad 4: Rueda de reflexión sobre el juego y la recreación

Objetivo: Identificar y describir la importancia del juego y la recreación para el desarrollo físico y social.

Descripción:

- En círculo, el docente plantea preguntas guía: ¿Por qué es importante jugar? ¿Qué aprendimos jugando? ¿Cómo nos sentimos cuando jugamos con otros?
- Los estudiantes comparten sus respuestas y experiencias, fomentando un ambiente de escucha activa y respeto.
- Se registra en una cartelera o cuaderno las ideas principales para futuras referencias.
- Se concluye con una síntesis que refuerza los beneficios físicos, sociales y emocionales del juego.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Participación en la reflexión y registro de aprendizajes clave.

Duración estimada: 30 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Nivel inicial de habilidades motrices básicas, conocimientos sobre trabajo en equipo y conocimiento previo sobre la importancia del juego.

Cómo se evalúa: Observación directa durante una actividad simple de motricidad (por ejemplo, lanzar y atrapar) y breve diálogo grupal sobre el juego.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para habilidades motrices y notas de observación para la reflexión inicial.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la combinación de habilidades motrices, aplicación de estrategias en equipo, toma de decisiones y participación en reflexiones.

Cómo se evalúa: Registro continuo mediante lista de cotejo y observación durante las actividades, entrevistas breves y revisión de reflexiones escritas o verbales.

Instrumento sugerido: Rúbrica para evaluar coordinación motriz y trabajo en equipo, registros anecdóticos del docente.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Dominio para combinar habilidades motrices en juegos, aplicación efectiva de estrategias, capacidad de toma de decisiones rápidas y comprensión de la importancia del juego.

Cómo se evalúa: Realización de un juego integrado que combine todas las habilidades y estrategias, seguido de una reflexión grupal final.

Instrumento sugerido: Rúbrica que integre criterios de desempeño motriz, colaboración, toma de decisiones y participación en la reflexión.