

DESTINATION MOVEMENT

Unidad de Aprendizaje: Desarrollo de Habilidades Manipulativas en la Primaria



Objetivo de la Unidad

El objetivo principal de esta unidad es perfeccionar progresivamente las habilidades motrices manipulativas fundamentales en los estudiantes de primaria. Se busca que desarrollen la coordinación óculo-manual y óculo-podal, la precisión y el control en la manipulación de objetos, sentando así las bases para habilidades específicas de deportes populares y fomentando una vida activa y saludable.

Relevancia de la Unidad para la Educación Primaria

Esta unidad es crucial para los estudiantes de primaria, ya que las habilidades manipulativas son pilares fundamentales para su desarrollo físico integral y su futura participación deportiva. A estas edades, el enfoque va más allá de la mera mejora del rendimiento físico, buscando fomentar competencias motrices, sociales, cognitivas y afectivas.

DESTINATION MOVEMENT

- **Desarrollo Físico Integral:** Mejora la coordinación (óculo-manual, óculo-podal), la agilidad, la precisión y el control motor, habilidades esenciales para una amplia gama de actividades físicas y deportes.
- **Fundamento Deportivo:** Proporciona las bases técnicas para la práctica de deportes populares como fútbol, baloncesto, voleibol y tenis, aumentando la confianza y la motivación para participar.
- **Habilidades Cognitivas:** Fomenta la toma de decisiones rápidas, la anticipación y la resolución de problemas durante el juego dinámico.
- **Desarrollo Social y Emocional:** Promueve el trabajo en equipo, la comunicación, el respeto por las reglas y los compañeros, la perseverancia y el disfrute de la actividad física en un entorno colaborativo.
- **Participación y Confianza:** Al dominar estas habilidades, los estudiantes se sienten más competentes y seguros, lo que incrementa su disposición a participar activamente en clases de educación física y actividades extracurriculares.

Materiales a Utilizar

- **Pelotas de variedad de tamaños y texturas:** Baloncesto, fútbol, voleibol, tenis, pelotas blandas de espuma.
- **Conos:** Para delimitar espacios, marcar rutas de dribbling, o crear objetivos.
- **Aros:** Para delimitar zonas de lanzamiento/recepción, o para pasar a través driblando.
- **Porterías pequeñas/Metas:** Para practicar el pateo con precisión.
- **Raquetas de espuma o paletas ligeras:** Para actividades de golpeo.
- **Cintas adhesivas:** Para marcar líneas o zonas en el suelo.
- **Música:** Reproductor de música con canciones rítmicas, energéticas y también motivadoras para los desafíos.
- **Materiales visuales con imágenes:**
 - Tarjetas de habilidades: Ilustraciones de la técnica correcta de lanzar, atrapar, patear, driblar, golpear.
 - Diagramas de juegos modificados: Esquemas simples de cómo organizar los juegos adaptados.
 - Imágenes de deportistas: Que muestren la aplicación de estas habilidades en contextos reales de juego.

DESTINATION MOVEMENT

Lecciones de la Unidad

Lección 1: ¡Dominando el Lanzamiento y la Recepción! 🏀

- **Contenido a Cubrir:** Lanzamientos con una o ambas manos (por encima del hombro, por debajo), atrapada con dos manos y una mano, y recepción controlada (manos, pecho).
- **Actividades:**
 - "Blancos Musicales": Los estudiantes lanzan pelotas de diferentes tamaños hacia aros o conos mientras suena música rítmica. Cuando la música para, atrapan una pelota que el docente o un compañero les lanza. Se usan imágenes de posturas de lanzamiento para referencia.
 - "El Puente de Recepción": En parejas, se lanzan pelotas a media distancia, variando la altura. El objetivo es recibir la pelota controladamente con diferentes partes del cuerpo si es adecuado para la edad (manos, pecho).
- **Enfoque:** Desarrollar precisión y fuerza en el lanzamiento, y control en la recepción.

Lección 2: ¡El Poder del Pie: Patear y Conducir! ⚽

- **Contenido a Cubrir:** Pateo de balones estáticos y en movimiento (con el empeine, el interior del pie), conducción de balón con el pie (dribbling).
- **Actividades:**
 - "Goles Mágicos": Los estudiantes patean balones de fútbol hacia porterías pequeñas o aros, apuntando a diferentes secciones. Se puede usar música de ambiente de estadio para motivar.
 - "Serpiente de Conducción": Driblar un balón con el pie alrededor de conos o aros en un espacio delimitado, primero libremente y luego con música que invite al movimiento continuo.
 - "Pases al Compañero Secreto": En parejas o tríos, los estudiantes se pasan el balón con el pie buscando precisión.

DESTINATION MOVEMENT

- **Enfoque:** Mejorar la coordinación óculo-podal, la precisión en el pateo y el control del balón en movimiento.

Lección 3: ¡Maestros del Dribbling!

- **Contenido a Cubrir:** Driblar un balón con la mano (baloncesto) y con el pie (fútbol) en movimiento, con variaciones de velocidad y dirección, y con oposición pasiva.
- **Actividades:**
 - "El Laberinto de Balones": Circuitos de dribbling con la mano (entre conos) y con el pie (en zigzag). Se utiliza música con un tempo constante que invite a mantener el ritmo del dribbling.
 - "Guardián de mi Tesoro": Los estudiantes driblan un balón con la mano o el pie dentro de un espacio delimitado, mientras un compañero intenta tocar su balón sin quitárselo (oposición pasiva).
 - "Carrera de Relevos Driblando": Dividir la clase en equipos para realizar relevos driblando con la mano o el pie hasta un punto y regresar.
- **Enfoque:** Desarrollar el control del balón en movimiento y la coordinación.

Lección 4: ¡Golpeando con Precisión y Control!

- **Contenido a Cubrir:** Golpeo de objetos con la mano abierta (voleibol, bádminton con la mano) y con implementos (raquetas de espuma, paletas).
- **Actividades:**
 - "Voleibol de Globos": Golpear globos o pelotas muy ligeras por encima de una red baja (o una cuerda) con la mano abierta, practicando el golpe de antebrazo o el toque. Se usa música ligera y divertida.
 - "La Muralla Mágica": Golpear pelotas de tenis de espuma contra una pared con raquetas de espuma, enfocándose en la dirección y el control. Se pueden usar imágenes de raquetas y posturas de golpeo.

DESTINATION MOVEMENT

- "Bádminton sin Red": En parejas, los estudiantes golpean un volante de bádminton entre ellos utilizando raquetas de espuma, sin necesidad de una red.
- **Enfoque: Mejorar la coordinación óculo-manual en el golpeo y el uso de implementos.**

Lección 5: El Festival de Habilidades Manipulativas

- **Contenido a Cubrir:** Integración y aplicación de todas las habilidades manipulativas aprendidas en juegos deportivos modificados.
- **Actividades:**
 - "Mini-Deportes Adaptados": Organizar estaciones rotativas donde los estudiantes aplican las habilidades en versiones simplificadas de deportes:
 - Mini-baloncesto: Driblar y lanzar a una canasta baja.
 - Mini-fútbol: Driblar, patear y pasar en equipos pequeños hacia una portería.
 - Mini-voleibol: Golpear el balón por encima de una red baja en grupos reducidos.
 - Mini-tenis: Golpear pelotas de espuma con raquetas en un espacio pequeño.
 - Se utiliza música energética para todas las estaciones. Los diagramas de juegos modificados se colocan en cada estación para guiar.
 - "El Gran Reto del Balón": Un juego final donde se combinan varias habilidades (ej. driblar, pasar, lanzar a un objetivo) en una secuencia.
- **Enfoque: Aplicación práctica de las habilidades manipulativas en contextos de juego real, fomentando la cooperación y la estrategia.**

Herramienta para la Evaluación y Documentación del Progreso

Para la evaluación y documentación del progreso de los estudiantes en las habilidades manipulativas, se utilizará la Lista de Cotejo para la Evaluación de Habilidades Manipulativas en la Primaria. Esta herramienta permitirá registrar si los estudiantes demuestran las habilidades de forma consistente, lo que se equipara al Nivel 3: "Puedo Demostrar la Habilidad Consistentemente", ejecutando la habilidad de forma fiable, con confianza y autonomía, en diferentes situaciones.