

UNIDAD DIDÁCTICA

GRADO 4°

DESARROLLO DE HABILIDADES MOTORAS GENÉRICAS



IED
MARIA MEDINA



UNIVERSIDAD
La Gran Colombia

LESLIE YANETH LÓPEZ TOBITO
JENNY CONSTANZA TABARES ROSAS



Cartilla: Desarrollo de Habilidades Motoras Genéricas

Resultado del Trabajo de grado "Enseñanza de habilidades motoras genéricas como estrategia didáctica que contribuye al desarrollo de los procesos de aprendizaje en estudiantes de cuarto de primaria de La sede Luis María Rojas"

**Autoras: Leslie Yaneth López Tobito
Jenny Constanza Tabares Rosas**

Tutora: Aurora Adelaida Venegas

**Ilustraciones de la cartilla: Canva.com
Publicación y Edición: Canva.com**

**Reservados todos los derechos.
Programa Académico: Maestría en Educación
Universidad La Gran Colombia
2023**

PRESENTACIÓN

La presente cartilla fue diseñada como una propuesta pedagógica basada en el desarrollo de habilidades motoras genéricas para los niños de grado 4 desde la clase de Educación Física de La IED María Medina. Esta propuesta incluye un conjunto de enfoques, contenidos, actividades, recursos, estrategias y procesos de evaluación, además de cronogramas que orientan la planeación, ofreciendo de esta manera una perspectiva integral y detallada frente a la forma de llevar a cabo las diferentes sesiones, mediadas por dinámicas individuales y grupales.

Esta cartilla incluye 12 sesiones de trabajo, las cuales se pueden ajustar a los programas educativos y horarios de la institución, generando así un proceso de aprendizaje y de práctica que se sostiene a través del tiempo, y que se enfoca en la práctica continua por medio del uso de diversos recursos, planteando un enfoque central en la participación y en el trabajo colaborativo de todos los estudiantes que realicen las actividades.



PRESENTACIÓN

Dentro de los objetivos específicos de esta propuesta está (1) Mejorar el dominio corporal y las capacidades de mover las distintas partes del cuerpo siguiendo un conjunto de pautas, objetivos o secuencias determinadas, (2) Favorecer una sincronización de movimientos armónicos que mejoren el control de los músculos y de las partes del cuerpo y (3) Fortalecer un buen desempeño y buenos aprendizajes en lo que se refiere a diversas áreas del conocimiento, a través del desarrollo psicomotor, esto con el fin de que desde la escuela se fortalezca el desarrollo motor de forma propia y acertada.



INTRODUCCIÓN

La presente cartilla surge del proceso de investigación hermenéutico interpretativo que toma como participantes a los estudiantes de grado 4º de la básica primaria de la institución Departamental María Medina, sede primaria Luis María Rojas, ubicada en el municipio de Fosca – Cundinamarca, desarrollado por una docente profesional en Administración Deportiva, y una segunda docente profesional en Ciencias de la Educación con Especialidad en español e inglés, ambas Especialistas en pedagogía y docencia universitaria de la Universidad La Gran Colombia 2021. El objetivo general del proyecto de grado fue determinar cómo el fortalecimiento de las habilidades motoras genéricas en el área de Educación Física estimula el desarrollo de los procesos de aprendizaje en estudiantes del grado cuarto de primaria de dicha institución.

Es necesario aclarar que las habilidades motoras adquiridas se definen como todas las formas de movimientos naturales que son necesarias para la motricidad humana, que sirven de sustento para la motricidad fina y para la adquisición de destrezas más complejas (Aguilar, Rolón y Cervantes, 2010). De acuerdo con Aguirre (2006), es necesario fomentar el desarrollo y dominio correcto de las habilidades básicas como: saltar, correr y caminar, ya que constituyen la parte esencial y básica de la motricidad general, y se establecen como el eje para el desarrollo de actividades más específicas.

OBJETIVOS

GENERAL

Con esta cartilla se busca promover el desarrollo de las habilidades genéricas en niños de cuarto grado a través de las siguientes acciones:



ESPECÍFICOS



Mejorar el dominio corporal y la capacidades de mover las distintas partes del cuerpo siguiendo un conjunto de pautas, objetivos o secuencias determinadas



Favorecer una sincronización de movimientos armónicos que mejoren el control de los músculos y de las partes del cuerpo .



Fortalecer un buen desempeño y buenos aprendizajes en lo que se refiere a diversas áreas del conocimiento, a través del desarrollo psicomotor

METODOLOGÍA

Para alcanzar los objetivos de esta cartilla, se ha propuesto la siguiente metodología en el desarrollo de cada una de las sesiones:

1

Presentación de la actividad

Ejemplos
Muestra del ejercicio a cargo del docente



15'

2

Calentamiento

Ver Warming up
(Siguiete página)



15'

3

Actividad principal

Ejercicios programados
Estiramiento



1h

4

Cierre de la Actividad

Retroalimentación
Observaciones generales del docente
Aportes del ejercicio para los procesos de aprendizaje



30'



5

Warming Up

Para el calentamiento se siguen los principios de progresión, globalidad, duración y especificidad, llevando a cabo la siguiente rutina:

Desplazarse con cruce de piernas

Rotación de tobillos

Movimiento de rodillas

Correr de forma lateral

Círculos con las caderas

Correr hacia atrás

Elevación de brazos

Skipping



ACTIVIDADES PRINCIPALES

Un elemento clave es incluir para cada una de las habilidades genéricas ejercicios individuales, por parejas y grupales, de tal manera que se fortalezca la práctica de cada habilidad, y además se favorezca el desarrollo de la colaboración y de la participación. El trabajo en grupo, por medio de partidos y competencias deportivas, que también son importantes para estimular el interés de los estudiantes y su motivación.

Golpeos



Rebote



Conducciones



Finta



Paradas



Pases



ACTIVIDAD 1

Golpeos contra la pared con un balón de Voleibol.

Habilidad motriz genérica: Golpeo

Tipo: Individual y por parejas

Óculo: manual

Uso de móviles: si No:

Duración: 1 Hora.

Objetivo

Mejorar el agarre y el de desarrollo progresivo de la orientación del esquema corporal.

Recursos

Balón de Voleibol

Método

Se organizan grupos de 5 niños. En la primera medida hora cada grupo hace una fila frente a una pared, dejando un espacio de un metro entre la pared y el primer niño. Cada uno de ellos lanza el balón de voleibol durante un total de 10 veces contra la pared, tratando de capturar los rebotes. De esta forma, el primer de la fila termina su ejercicio y pasa al final, hasta completar un ciclo. La idea es que cada vez que pasa un niño use diferentes técnicas de golpe, como el tiro con antebrazo y tiro con dedos. En los otros 30 minutos, los estudiantes repiten los ejercicios, pero por parejas, lanzándose el balón entre sí.



(canva, 2023)



ACTIVIDAD 2

Partido de Voleibol

Habilidad motriz genérica: Golpeo

Tipo: grupal

Óculo: manual

Uso de móviles: si No:

Duración:

Objetivo

Mejorar el dominio sobre el móvil, para orientarlo en la dirección deseada o hacerlo cambiar de trayectoria

Recursos

Balón de Voleibol, Cancha de Voleibol

Método

Los estudiantes se dividen en 4 equipos y definen las posiciones. Se desarrollan cuatro partidos, de quince minutos cada uno, en los cuales los estudiantes deben poner en práctica los golpes que aprendieron en la primera sesión. Sería bueno desarrollar un campeonato para que haya al final un campeón, mejorando de esta manera la motivación y el interés de los estudiantes.



ACTIVIDAD 3

Rebotar balones superando obstáculos

Habilidad motriz genérica: Rebote

Tipo: Individual

Óculo: manual

Uso de móviles: si No:

Duración: 1 Hora

Objetivo

Mejorar la coordinación y equilibrio de las manos a través del rebote.

Recursos

Balón de baloncesto, aros, conos.

Método

Primero se ubican los obstáculos en la cancha, usando para ello aros dispuestos en el suelo en forma de círculos, además de conos en forma de zigzag y otras formas que se le ocurran al docente. La idea es entregarle a cada estudiante un balón para que realice primero rebotes sobre el suelo, sin moverse, y luego trate de superar cada uno de los obstáculos. Es clave que al terminar la hora todos los estudiantes hayan superado todos los obstáculos.



(canva, 2023)



ACTIVIDAD 4

Partido de baloncesto

Habilidad motriz genérica: Rebote

Tipo: Grupal

Óculo: manual

Uso de móviles: si No:

Duración: 1 Hora

Objetivo

Mejorar el lanzamiento continuo del móvil sobre una superficie, haciendo pases y apuntado a un objetivo, usando para ello las manos.

Recursos

Balón de baloncesto, cancha de baloncesto.

Método

Los estudiantes se dividen en 4 equipos y definen las posiciones. Se desarrollan cuatro partidos, de quince minutos cada uno, en los cuales los estudiantes deben poner en práctica la técnica de rebote, además de pasar bien el balón y tratar de encestarlo, generando así un enfoque integral a través de una actividad deportiva.



(canva, 2023)



ACTIVIDAD 5

Conducción y dominio de balón sobre el suelo con los pies

Habilidad motriz genérica: Conducciones.

Tipo: Individual

Óculo: Pédica

Uso de móviles: si No:

Duración: 1 Hora

Objetivo

Dominar el móvil para dirigirlo al destino deseado, cambiar de trayectoria, pararlo y saberlo guiar a través de obstáculos.

Recursos

Balón de fútbol, conos.

Método

Los estudiantes formar una fila frente a una serie de obstáculos usando conos. Cada uno debe superarlo haciendo dominio de balón. La idea es llevar el tiempo para ver cuánto se tarda cada estudiante, y su tiempo mejora al final del ejercicio.



ACTIVIDAD 6

Partido de fútbol

Habilidad motriz genérica: Conducciones.

Tipo: Individual

Óculo: Pédica

Uso de móviles: si No:

Duración:

Objetivo

Reforzar el trabajo de conducción hecho previamente, donde domina el móvil hacia diferentes direcciones, realiza pases y recibe con dominio de balón.

Recursos

Balón de fútbol, Cancha de Fútbol

Método

Los estudiantes se dividen en 4 equipos y definen las posiciones para el partido de fútbol. Se desarrollan cuatro partidos, de quince minutos cada uno, en los cuales los estudiantes deben poner en práctica los golpes que aprendieron en la primera sesión. Sería bueno desarrollar un campeonato para que haya al final un campeón, mejorando de esta manera la motivación y el interés de los estudiantes.



(canva, 2023)



ACTIVIDAD 7

Engañar al oponente para pasar

Habilidad motriz genérica: Fintas

Tipo: Parejas

Óculo: Cefálico

Uso de móviles: si No:

Duración: 1 hora

Objetivo

Favorecer el desarrollo de cambios imprevistos de dirección para burlar al oponente

Recursos

Banderas.

Método

Los estudiantes se ubican por parejas. Uno de los va a proteger una bandera que estará enterrada en una parte del campo, y el otro debe tratar de tomar la bandera burlando a su oponente por medio de fintas. Cada vez que alguien toma la bandera los estudiantes deben cambiar de posición, de tal manera que se pasa de la defensa al ataque.



(canva, 2023)



ACTIVIDAD 8

Fintas con obstáculos

Habilidad motriz genérica: Fintas

Tipo: Parejas

Óculo: Cefálico

Uso de móviles: si No:

Duración: 1 hora

Objetivo

Mejorar la toma de decisiones para el movimiento corporal de acuerdo con la reacción del defensor.

Recursos

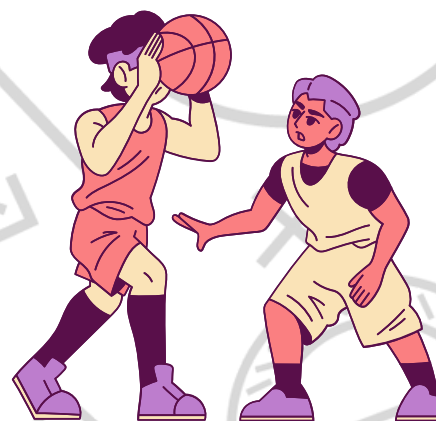
Balones de baloncesto, conos

Método

Se ubican dos filas de conos, una debajo de la canasta y otra en la zona del tiro libre, sin balón. Uno de los jugadores tiene el balón, asumiendo la posición ofensiva, y el otro, sin balón, en la defensa. El jugador con balón pasará a su compañero usando una finta de tiro, y de acuerdo con la reacción del defensor, ejecutará diferentes acciones para poder anotar. El ejercicio se repite durante toda la hora cambiando la posición de atacante y defensor.



(Tabares, 2022)



ACTIVIDAD 9

Atrapar pelotas rebotando contra una pared

Habilidad motriz genérica: Paradas

Tipo: Individual

Óculo: Manual

Uso de móviles: si No:

Duración: 1 hora

Objetivo

Interrumpir la trayectoria de un móvil sin atraparlo

Recursos

Balones de fútbol. cancha de fútbol.

Método

Cada estudiante se ubica en una cancha de futbol mientras sus compañeros le realizan disparos con el balón. El estudiante que está en la portería debe tratar de parar los balones usando todo su cuerpo sin atraparlo. A cada estudiante se le hacen un total de 10 tiros. Los que paren la mayor cantidad de balones pasan a la segunda ronda, hasta que haya un campeón definitivo.



(canva, 2023)



ACTIVIDAD 10

Partido de balonmano

Habilidad motriz genérica: Paradas

Tipo: Individual

Óculo: Manual

Uso de móviles: si No:

Duración: 1 hora

Objetivo

Mejorar la velocidad de reacción, coordinación, agilidad y toma de decisiones

Recursos

Pelotas, canchas.

Método

Los estudiantes se dividen en 4 equipos y definen las posiciones para el partido de fútbol. Se desarrollan cuatro partidos, de quince minutos cada uno, en los cuales los estudiantes deben poner en práctica las habilidades de recepción y de parada de balones usando sus manos.



(canva, 2023)



ACTIVIDAD 11

Patear un balón hacia un objetivo

Habilidad motriz genérica: Pases

Tipo: Individual

Óculo: Manual

Uso de móviles: si No:

Duración: 1 hora

Objetivo

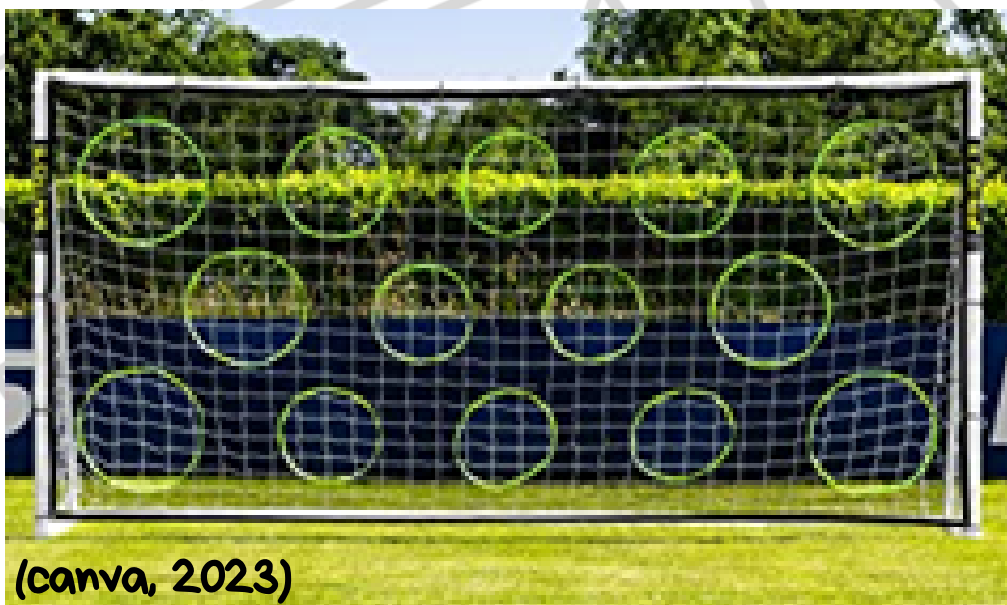
Mejorar la puntería al lanzar con el pie balones a objetivos

Recursos

Balones de fútbol. aros

Método

Se ubican aros sobre el suelo de tal forma que los balones puedan pasar a través de ellos. Cada estudiante se para con el balón en el suelo frente a los aros, a una distancia que varía de acuerdo con el grado de dificultad. Cada aro representa una puntuación, de tal forma que el estudiante que logre anotar más puntos, haciendo pasar el balón por los aros, será el ganador. Los aros también se pueden ubicar en una portería, como se muestra en la ilustración.



ACTIVIDAD 12

Pases en círculo

Habilidad motriz genérica: Pases

Tipo: Individual

Óculo: Manual

Uso de móviles: si No:

Duración: 1 hora

Objetivo

Traspasar un móvil a un compañero, con precisión y buen dominio

Recursos

Balones de fútbol

Método

Los estudiantes se ubican por grupos en círculos como se muestra en la ilustración. La idea es pasar el balón a un solo toque, mientras uno de ellos trata de atraparlo.



(canva, 2023)



RECURSOS

Los siguientes, son los recursos necesarios para el desarrollo de las actividades propuestas:

RECURSOS HUMANOS

- Investigadora
- Docentes
- Estudiantes
- Padres de familia



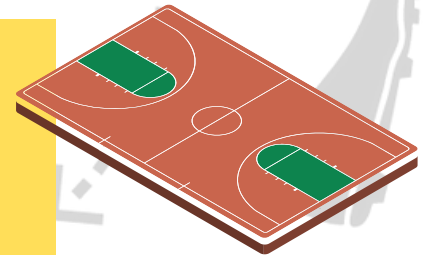
MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

- Aros
- Pelotas
- Balones
- Conos
- Arcos
- Canchas



INFRAESTRUCTURA

- Espacios al aire libre
- Canchas deportivas



DOCUMENTACIÓN

- Diarios de campo
- Guías de evaluación y seguimiento



EVALUACIÓN

Para la evaluación de se plantea el desarrollo de un proceso continuo que permita analizar el proceso que desarrollan los estudiantes a través de las actividades, por ello, se propone que al finalizar cada una de las actividades se diligencien los instrumentos, con la finalidad de reconocer las fortalezas y debilidades de la intervención, además de ir generando ajustes que partan de la retroalimentación y de las estrategias conjuntas. A continuación, se presenta el instrumento para evaluar a los estudiantes:



INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Variables	Criterios	Calificación cuantitativa (de 1 a 5)	Apreciación cualitativa
Participación	El estudiante participa en las actividades		
	El estudiante plantea dudas y aportes para mejorar el desarrollo de las actividades físicas		
	El estudiante aporta creativamente ideas para estimular la cooperación en los juegos.		
Actitud	El estudiante muestra interés en las actividades		
	El estudiante plantea soluciones para enfrentar los problemas que se presentan		
	El estudiante se esfuerza por obtener buenos resultados y en las actividades y mejorar su rendimiento.		
Expresión oral	El estudiante comunica sus ideas a los demás integrantes del grupo.		
	El estudiante escucha las diferentes opiniones ideas para construir análisis conjuntos.		
	El estudiante entiende los puntos de vista de los demás.		
Calificación.			

PERCEPCIÓN

También es importante tener en cuenta la percepción de los estudiantes, razón por la cual se plantea al final de cada actividad un instrumento de autoevaluación que incluye también preguntas para mejorar el desarrollo de las actividades.

1. ¿Te ha gustado el taller?

Sí ___

No ___

¿Por qué?

2. ¿Estás conforme con tu desempeño en la actividad?

Sí ___

No ___

¿Por qué?

3. ¿Qué aprendiste al haber participado en la actividad?

4. ¿Qué cambiarías de la actividad?

5. ¿Qué fue lo que más te gustó y lo que menos te gustó de la actividad?

AGRADECIMIENTOS

La presente cartilla es el resultado del esfuerzo y dedicación de varios actores, es por ello por lo que se realiza un agradecimiento especial a la IED María Medina, especialmente a la sede Luis María Rojas por permitir el desarrollo y aplicación de la propuesta aquí descrita.

Se agradece de igual forma a los estudiantes y docentes de la institución por su participación, disposición y compromiso en el desarrollo de las actividades.

Un agradecimiento a La Universidad La Gran Colombia, al programa de maestría en educación, a los profesores y compañeros y por último un agradecimiento especial a la docente Aurora Adelaida Venegas por su acompañamiento y tutoría en todo el proceso de investigación.



BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar-Alaníz , M. L., Rolón-Lacarriere , O. G. & Cervantes , A. (2010). Eficacia del programa de psicomotricidad para el equilibrio postural en niños con hemiparesia espástica de nivel de desarrollo motor cortical. *Mexicana de Neurociencia*, 269-278.
- Aguirre, J (2006). La psicomotricidad fina, paso previo al proceso de escritura. Morelia-México.
- Canva (2023) "Golpeos contra la pared con un balón de Voleibol."
- Canva (2023) "Partido de Voleibol" [Fotografía]
- Canva (2023) "Rebotar balones superando obstáculos" [Fotografía]
- Canva (2023) "Partido de baloncesto" [Fotografía]
- Canva (2023) "Conducción y dominio de balón sobre el suelo con los pies" [Fotografía]
- Canva (2023) "Partido de fútbol" [Fotografía]
- Canva (2023) "Engañar al oponente para pasar" [Fotografía]
- Canva (2023) "Atrapar pelotas rebotando contra una pared" [Fotografía]
- Canva (2023) "Partido de balonmano" [Fotografía]
- Canva (2023) "Patear un balón hacia un objetivo" [Fotografía]
- Canva (2023) "Pases en círculo" [Fotografía]
- Tabares, J. (2022) "Fintas con obstáculos" [Fotografía]

