

**Diseño de una guía de actividades recreativas para potenciar la Coordinación Motriz en
los estudiantes de los grados cuarto y quinto de la Institución Enrique Pupo**

Martínez de Valledupar

Autores

Carlos Andrés Cortina Rodríguez

Kevin Andrés López López

Asesor

Lic. Javier Alfonso Tortello Castañez

Universidad Popular del Cesar

Facultad de Educación

Departamento de Licenciatura Educación Física, Recreación y Deporte

Valledupar-César

2025

**Diseño de una guía de actividades recreativas para potenciar la Coordinación Motriz en los
estudiantes de los grados cuarto y quinto de la Institución Enrique Pupo**

Martínez de Valledupar

Autores

Carlos Andrés Cortina Rodríguez

Kevin Andrés López López

**Proyecto de investigación presentado como requisito para optar al título de:
Licenciado en Educación Física Recreación y Deporte**

Asesor

Lic. Javier Alfonso Tortello Castañez

Línea de Investigación: Pedagogía y/o Didáctica

Facultad de Educación

Universidad Popular del Cesar

Valledupar-César

2025

Agradecimientos

Este trabajo de grado está dedicado, en primer lugar, a Dios, por brindarnos la fuerza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para alcanzar uno de nuestros más anhelados sueños.

Agradecemos profundamente a nuestros padres, por su amor incondicional, esfuerzo incansable y apoyo constante a lo largo de nuestra formación. Su ejemplo y guía han sido pilares fundamentales para llegar a este punto.

Extendemos nuestro agradecimiento a todos los docentes de la Facultad de Educación de la Universidad Popular del Cesar, quienes, con sus enseñanzas, aportaron de manera significativa a nuestra formación profesional. En especial, queremos reconocer al profesor Javier Alfonso Tortello Castañez, tutor de este proyecto, por su orientación, paciencia y compromiso con nuestra investigación.

A los docentes de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez, gracias por permitirnos realizar nuestro proyecto en su entorno educativo y por su valiosa colaboración. Esta experiencia ha sido esencial para nuestro crecimiento como futuros licenciados en Educación Física, Recreación y Deportes.

índice

INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I.....	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	¡Error! Marcador no definido.
OBJETIVOS.....	14
Objetivo general.	14
Objetivos específicos	15
JUSTIFICACIÓN.....	15
CAPITULO II	17
MARCOS DE REFERENCIA.....	17
MARCO DE ANTECEDENTES	17
ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	18
ANTECEDENTES NACIONALES.....	20
MARCO TEORICO	24
Evolución de las habilidades motrices básicas.....	24
Clasificación de las habilidades motrices básicas.....	25
Concepto pedagógico de recreación.....	27
MARCO LEGAL	30
Constitución Política de Colombia (1991).....	30
Ley 115 de 1994 – Ley General de Educación	31

Ley 181 de 1995 – Ley del Deporte	31
Ley 1098 de 2006 – Código de Infancia y Adolescencia.....	32
Decreto 1860 de 1994.....	32
CAPÍTULO III.....	33
Aspectos metodológicos	33
 Población	36
 Estrategia de muestreo.....	36
RECOLECCION DE DATOS.....	37
CAPÍTULO IV	40
RESULTADOS	40
ANÁLISIS RESULTADOS- PRETEST.....	47
.....	56
 Juego: “Atrápame si puedes” (10 min).....	64
.....	100
.....	192
CAPITULO V.....	234
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	234
CONCLUSIONES.....	236
RECOMENDACIONES	238
REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS	240

ANEXOS.....	249
ANEXOS FOTOGRÁFICOS	253
.....	253
.....	253
.....	253
.....	253

Lista de tablas

Tabla 1 Criterios de valoración y puntuación	38
Tabla 2 Ficha de registro de Test 3JS	40
Tabla 3 Resultado de pruebas masculinas	48
Tabla 4 Resultados de las pruebas femeninas	51
Tabla 21 Pruebas test 3JS	249
Tabla 22 Ficha de registro del test	251

Ilustración 1 Socialización con los estudiantes	253
Ilustración 2 Aplicación de test 3JS	253
Ilustración 3 Aplicación de Actividades	253
Ilustración 4 Aplicación de actividades de conducción	253
Ilustración 5 Actividades de desplazamientos	254
Ilustración 6 Actividades de lanzamiento	254
Ilustración 7 Actividades de giro	255
Ilustración 8 Actividades grupales	255

RESUMEN

El presente proyecto tiene como propósito diseñar una guía de actividades para los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez. La propuesta surge a partir de la necesidad de promover en los niños y niñas un mejor dominio de sus habilidades motrices, considerando su importancia para el rendimiento académico y el bienestar integral. El proceso inició con la aplicación del test 3JS, una herramienta diagnóstica que evalúa la coordinación motriz mediante siete tareas específicas, lo que permitió establecer una línea base precisa sobre el estado motor de los participantes. A partir de los resultados obtenidos, se estructuró una guía con actividades recreativas dirigidas a mejorar la coordinación. Estas actividades fueron pensadas para ser desarrolladas en un entorno lúdico y participativo, favoreciendo el compromiso y la motivación del estudiantado. En este sentido, se concluye que las actividades recreativas, cuando son planificadas intencionadamente, pueden constituirse en un recurso pedagógico clave para fortalecer el desarrollo motor en la educación básica, además de fomentar el trabajo en equipo, la autoestima y la integración social (Cenizo Benjumea et al., 2019; Kuku et al., 2021).

Palabras clave: Desarrollo motor, actividades recreativas, test 3JS, coordinación motriz, intervención pedagógica.

ABSTRACT

The purpose of this project is to design an activity guide for fourth and fifth grade students at the Enrique Pupo Martínez Educational Institution. The proposal arises from the need to promote better motor skills in children, considering their importance for academic performance and overall well-being. The process began with the application of the 3JS test, a diagnostic tool that evaluates motor coordination through seven specific tasks, which allowed for the establishment of an accurate baseline regarding the motor status of the participants. Based on the results obtained, a guide was developed with recreational activities aimed at improving coordination. These activities were designed to be carried out in a playful and participatory environment, encouraging student engagement and motivation. In this sense, it is concluded that recreational activities, when intentionally planned, can be a key pedagogical resource for strengthening motor development in basic education, in addition to promoting teamwork, self-esteem, and social integration (Cenizo Benjumea et al., 2019; Kukuh et al., 2021).

Keywords: Motor development, recreational activities, 3JS test, motor coordination, pedagogical intervention.

Introducción

El desarrollo motor en los niños constituye un componente esencial de su crecimiento integral, ya que influye directamente en la capacidad para relacionarse con el entorno, adquirir

nuevas destrezas y participar activamente en juegos y deportes. Durante la etapa escolar, estas habilidades no solo potencian el rendimiento físico, sino que también se relacionan con el bienestar emocional, cognitivo y social del menor (Gallardo et al., 2020).

En la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez, se ha identificado la necesidad de fortalecer las habilidades motrices de los estudiantes de cuarto y quinto grado (edades entre 8 y 11 años). Mediante la observación directa y entrevistas informales con docentes, se evidenció que muchos estudiantes presentan dificultades en actividades que requieren coordinación, lo cual justifica una intervención dirigida.

Por tal razón, se diseñó una guía de actividades recreativas fundamentada en los resultados obtenidos del test 3JS, una herramienta validada para la medición de la coordinación motriz en niños (Cenizo Benjumea et al., 2019). Este instrumento permite identificar debilidades específicas en el desarrollo motor, facilitando la elaboración de una propuesta pedagógica adecuada.

Numerosos estudios han demostrado que la inclusión de programas recreativos en el entorno escolar impacta positivamente en la mejora de las capacidades físicas, el rendimiento académico y la integración social de los estudiantes (Pol-Rondón et al., 2021). A nivel nacional, Colombia promueve políticas públicas enfocadas en el fomento de la actividad física escolar, aunque aún persisten brechas en la implementación de programas específicos que aborden el desarrollo motor.

Así mismo, las actividades recreativas representan una estrategia pedagógica eficaz para potenciar el desarrollo de la coordinación motriz en la infancia, debido a su capacidad para generar experiencias significativas a través del juego. Según González et al. (2021), la recreación motriz no solo mejora la ejecución de movimientos específicos, sino que también estimula la

integración sensorial, la percepción espacial y la sincronización de extremidades, componentes fundamentales de la coordinación. Este enfoque permite que los niños internalicen patrones de movimientos de forma lúdica, disminuyendo la presión asociada a los procesos formales de enseñanza.

Este proyecto responde a dicha necesidad institucional y busca demostrar, mediante evidencia empírica, que la estructuración y aplicación de actividades recreativas puede ser una estrategia eficaz para potenciar las capacidades motrices de los estudiantes, al mismo tiempo que fomenta su participación activa, autoestima y hábitos saludables de vida.

Capítulo I

Planteamiento de Problema

Las habilidades motrices básicas en el área de Educación Física comprenden acciones fundamentales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar y recibir, las cuales se desarrollan de

manera filogenética a lo largo de la evolución humana. Estas habilidades, que tienen su origen en el nacimiento a través de las capacidades perceptivas, se potencian durante la infancia y son determinantes para un adecuado desempeño motor en etapas posteriores como la adolescencia (Cidoncha & Díaz, 2019).

Sin embargo, diversos estudios señalan que los métodos de evaluación de estas habilidades suelen estar limitados a pruebas que no abarcan la totalidad de los patrones motores implicados, lo que dificulta una comprensión integral del nivel de desarrollo motor en la población escolar (López Abella & Juanes Giraud, 2021). En este contexto, el test 3JS se presenta como una herramienta eficaz para medir el nivel de coordinación motriz en niños y niñas de entre 8 y 11 años, evaluando su desempeño en actividades como saltos verticales, giros, lanzamientos, impactos con el pie, slalom con bote y conducción (Cenizo Benjumea et al., 2019).

Durante el proceso de prácticas profesionales en la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez, se evidenció un bajo nivel de desempeño motor en estudiantes de los grados cuarto y quinto, especialmente en tareas que implicaban coordinación dinámica general, como correr en zigzag, botar el balón con precisión, patear un objeto en movimiento, girar sobre el eje corporal y realizar saltos coordinados. Estas dificultades motoras fueron observadas tanto en actividades dirigidas por el docente como en la participación espontánea en clases.

Asimismo, se identificó la presencia de estudiantes con posibles trastornos de coordinación motora, quienes mostraban un nivel significativamente inferior de ejecución en comparación con sus pares. Estos estudiantes tendían a evitar la participación en juegos, tareas físicas y actividades deportivas, lo cual afecta no solo su desarrollo físico, sino también su integración social y autoestima (Cairney et al., 2020; Izadi-Najafabadian et al., 2019; Schoemaker & Houwen, 2021). Además, esta falta de participación repercute en su

involucramiento en actividades académicas y de la vida cotidiana, dificultando su desarrollo integral. Pese a la importancia del desarrollo motor en la infancia, la institución carece de un enfoque sistemático y pedagógico que permita abordar esta problemática de forma efectiva. La ausencia de un plan estructurado que promueva el fortalecimiento de estas habilidades ha contribuido a la persistencia de estas dificultades.

En consecuencia, surge la necesidad de analizar esta situación, identificar los factores que inciden en el bajo rendimiento motor y diseñar una intervención basada en actividades recreativas adaptadas, con el fin de mejorar la coordinación, el control corporal y la participación activa de los estudiantes en el área de Educación Física. Ante la situación presentada surge la siguiente pregunta:

¿Cómo influye una guía de actividades recreativas en el desarrollo de las habilidades motrices básicas de los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez?

Objetivos

Objetivo general.

Implementar una guía de actividades recreativas con el fin de fortalecer el desarrollo motor de los estudiantes de los grados cuarto y quinto de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez.

Objetivos específicos

- Diagnosticar el nivel inicial de las habilidades motrices básicas de los estudiantes con el Test 3JS (Cenizo, et al., 2016), identificando áreas de oportunidad que el plan de actividades recreativas debe abordar.
- Diseñar una guía de actividades recreativas orientada al fortalecimiento de las habilidades motrices básicas, teniendo en cuenta las características y necesidades de los estudiantes seleccionados.
- Socializar la guía de actividades recreativas con la comunidad educativas del colegio, promoviendo su aplicación como una estrategia didáctica para el desarrollo motriz en el ámbito escolar.

Justificación

El proyecto aborda una problemática significativa relacionada con el desarrollo motor en la infancia. En edades comprendidas entre los 8 y 11 años, los niños se encuentran en una etapa crítica para la consolidación de sus habilidades motrices básicas. Un desarrollo deficiente en esta etapa puede afectar su participación en actividades físicas, su autoestima y su bienestar general (Gallahue & Ozmun, 2006). El fortalecimiento de estas habilidades

mediante actividades recreativas no solo mejora las capacidades físicas de los estudiantes, sino que también favorece la integración social, la autoconfianza y la disposición para participar en el entorno escolar. Así mismo, la actividad física regular ha demostrado ser un factor protector frente a la inactividad, el sedentarismo y sus consecuencias en la salud infantil (WHO, 2019).

El plan de actividades propuesto es completamente viable, ya que no requiere infraestructura compleja ni recursos económicos significativos. Las actividades recreativas diseñadas pueden llevarse a cabo utilizando implementos deportivos básicos, espacios comunes como patios escolares y la creatividad pedagógica de los docentes. Además, la capacitación del personal docente en estrategias lúdicas puede realizarse de manera económica, integrándose en los espacios de formación institucional. Esta estrategia puede tener un efecto multiplicador al mejorar no solo las habilidades motrices, sino también el ambiente educativo general (Vanegas-Cuenca & Aldas-Arcos, 2021).

Este proyecto se alinea con el Proyecto Educativo Institucional (PEI), que promueve la formación integral del estudiante, incluyendo su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. Así mismo, responde a los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional, que reconoce la importancia de la actividad física en la formación escolar (MEN, 2013).

La propuesta también cuenta con respaldo en la literatura científica. Diversos estudios destacan la eficacia de los programas lúdicos en el desarrollo motriz, señalando que el juego no solo estimula el aprendizaje motor, sino que también mejora la motivación y el compromiso de los niños en su proceso educativo (Vázquez, 2019; Flórez García, 2019).

En resumen, el proyecto " Guía de actividades recreativas para fortalecer el desarrollo motor en los estudiantes de los grados cuarto y quinto de la Institución Enrique Pupo Martínez" resulta socialmente relevante, factible de implementar, y pedagógicamente pertinente. Su ejecución contribuirá al bienestar físico, emocional y académico de los estudiantes, fomentando además una cultura institucional favorable hacia la actividad física y el desarrollo integral.

Capítulo II

Marcos de Referencias

Marco de Antecedentes

El desarrollo motor es un aspecto fundamental en el crecimiento y la formación integral de los niños, ya que involucra el control y la coordinación de los movimientos corporales, aspectos cruciales para la realización de actividades físicas, recreativas y cotidianas. Investigaciones en el

campo de la educación física han demostrado que el fortalecimiento de las habilidades motoras en la infancia no solo favorece el desarrollo físico, sino que también contribuye al bienestar emocional, cognitivo y social de los niños.

En el contexto educativo, la etapa escolar en los grados cuarto y quinto es especialmente relevante para el desarrollo motor, ya que es un período en el que los niños deben dominar habilidades motrices básicas y avanzadas. Sin embargo, en muchas instituciones educativas, los programas curriculares pueden no estar completamente alineados con las necesidades motrices de los estudiantes, lo que puede derivar en un bajo rendimiento motor que afecta otras áreas de su desarrollo. “esto depende en gran medida en la enseñanza primaria de una estimulación dada por la práctica de los juegos motrices mediante la asignatura de Educación Física (Pol-Rondón et al., 2021).

Antecedentes Internacionales

Sutapa et al. (2021) llevaron a cabo en Yogyakarta (Indonesia) un estudio cuyo objetivo fue determinar si una actividad lúdica dirigida (goal-oriented play) mejoraba las habilidades motrices en niños de 4.5 a 6 años. El diseño fue de intervención pre y post con una muestra de 40 niños, quienes participaron durante 12 semanas en actividades de juego estructurado como carreras cortas, equilibrio en viga, lanzamientos, botes de pelota y tareas de coordinación. Los resultados mostraron mejoras estadísticamente significativas en todas las pruebas motoras realizadas, lo que permitió concluir que las actividades lúdicas estructuradas favorecen de manera efectiva el desarrollo motriz en la primera infancia.

Tortella et al. (2016) desarrollaron en Treviso (Italia) una investigación experimental cuyo propósito fue comparar los efectos de actividades estructuradas frente al juego libre en un parque diseñado para la estimulación motriz de niños de 5 años. La muestra estuvo conformada por 71

estudiantes en el grupo experimental y 39 en el grupo control. Durante 10 semanas los participantes realizaron sesiones de 30 minutos de juego libre y 30 minutos de actividades estructuradas, aplicando posteriormente nueve pruebas motoras de motricidad gruesa y fina. Los hallazgos indicaron mejoras significativas en cuatro de seis pruebas de motricidad gruesa, mientras que no se observaron cambios en la motricidad fina. Se concluye que los entornos de juego estructurados contribuyen de forma efectiva al fortalecimiento de la motricidad gruesa en preescolares.

Staiano et al. (2022) implementaron en Estados Unidos un ensayo controlado aleatorizado con el fin de evaluar la efectividad de una aplicación móvil dirigida a padres para estimular las habilidades motrices de preescolares. La investigación incluyó a 72 niños con una edad promedio de 4 años, divididos en un grupo que utilizó la aplicación Motor Skills y otro con la aplicación Free Play. A lo largo de 12 semanas, se aplicó la batería TGMD-3 para medir locomoción y control de objetos, con seguimiento a las 24 semanas. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en los percentiles de motricidad del grupo Motor Skills, mientras que el grupo Free Play no presentó avances relevantes. Se concluye que las intervenciones apoyadas en tecnología móvil son viables y efectivas para el fortalecimiento motriz en preescolares.

Sun et al. (2024) realizaron una revisión sistemática y meta-análisis con el propósito de evaluar el efecto de intervenciones basadas en juegos deportivos sobre el desarrollo de habilidades motrices fundamentales en niños de entre 3 y 12 años. El análisis incluyó 12 estudios que aplicaban pruebas estandarizadas como el TGMD, con un total aproximado de 1.608 participantes. Los resultados demostraron un efecto positivo significativo de las intervenciones, particularmente en programas de 12 semanas con sesiones de 35 minutos realizadas tres o cuatro veces por semana. Se concluye que las intervenciones deportivas lúdicas, cuando se estructuran con una dosis y frecuencia adecuadas, resultan altamente efectivas para el desarrollo de la motricidad infantil.

Finalmente, Wang et al. (2024) llevaron a cabo un meta-análisis actualizado cuyo objetivo fue comparar la eficacia de programas de entrenamiento focalizados en el desarrollo motor frente a la actividad física ordinaria en preescolares de 3 a 6 años. El estudio incluyó 23 ensayos controlados aleatorizados y analizó dominios como locomoción, control de objetos y cociente motor grueso. Los resultados revelaron tamaños del efecto grandes a muy grandes a favor del entrenamiento focalizado, con diferencias significativas frente a las actividades habituales o el juego libre. Se concluye que los programas estructurados de instrucción motriz ofrecen beneficios superiores en comparación con la práctica física cotidiana, consolidándose como una estrategia clave en la educación inicial.

Antecedentes Nacionales

Olarte-Sánchez et al. (2022) desarrollaron en Cali (Colombia) un estudio cuyo objetivo fue evaluar el impacto de un programa de entrenamiento gamificado en la coordinación motriz de estudiantes de primaria en escuelas públicas. El diseño fue cuasiexperimental y participaron 92 niños (46 en intervención y 46 en control) de grados tercero y cuarto. Se emplearon pruebas de coordinación motora como la batería TGMD-3, complementadas con cuestionarios de percepción motriz. Los resultados mostraron mejoras estadísticamente significativas en las habilidades locomotoras, de control de objetos y en la coordinación ojo-mano en el grupo intervenido, que además reportó mayor motivación hacia la educación física. Se concluye que la gamificación en actividades motrices favorece tanto la eficacia motriz como la motivación, lo cual sugiere que las guías escolares deberían incorporar dinámicas lúdicas contextualizadas en colegios públicos.

Pérez-Quintero et al. (2024), en Bogotá, realizaron un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel socioeconómico, la infraestructura escolar y los niveles de

coordinación motriz en estudiantes de primaria. Con un diseño descriptivo correlacional, evaluaron a 340 alumnos de grados primero a quinto mediante la prueba KTK, además de registrar datos sobre recursos físicos escolares y estrato socioeconómico. Los hallazgos indicaron que las instituciones educativas de estratos bajos, con menor infraestructura, presentaron desempeños coordinativos más bajos en sus estudiantes. Por lo tanto, al diseñar guías de actividades motrices para colegios públicos, se deben contemplar las condiciones físicas del entorno y proponer adaptaciones que permitan la ejecución de ejercicios coordinativos con recursos mínimos.

Cortina-Nuñez et al. (2022) llevaron a cabo en Colombia un estudio transversal cuyo propósito fue explorar la relación entre las capacidades motoras y el índice de masa corporal (IMC) en escolares de 6 a 10 años. Se evaluaron 329 estudiantes mediante pruebas psicomotoras estandarizadas y registros de IMC. Los resultados evidenciaron que los niños con mayor IMC obtuvieron menor rendimiento en coordinación psicomotriz, especialmente en equilibrio y coordinación visomotora. Se concluye que, para el diseño de guías de actividades motrices, resulta fundamental considerar factores fisiológicos como el IMC, de modo que las actividades se adapten a los diferentes niveles de capacidad motriz.

Otros aportes destacan dispositivos y propuestas pedagógicas que favorecen las habilidades motoras. Por ejemplo, Peraza et al. (2020) demostraron que el dispositivo Multipro no solo promueve el perfeccionamiento del desarrollo motor en niños de seis años, sino también potencia la creatividad a través de la resolución de situaciones reales. Asimismo, Carcamo-Oyarzun et al. (2022) resaltan que el fortalecimiento de las habilidades coordinativas permite a los alumnos desenvolverse eficazmente en distintos contextos de su vida cotidiana.

En esta misma línea, Vanegas-Cuenca y Aldas-Arcos (2021) afirman que los docentes de Educación Física buscan nuevas tácticas y métodos innovadores para potenciar el aprendizaje motor, mientras que Gutiérrez et al. (citado en Naranjo-Naranjo et al., 2021) señalan que las estrategias metodológicas definen la manera de guiar los procesos de enseñanza y orientan la consecución de las metas educativas. No obstante, Munzón-Chuya y Jarrín-Navas (2021) advierten que la asignación de profesores no especializados en Educación Física limita el adecuado desarrollo de habilidades coordinativas, lo que puede generar deficiencias motrices con repercusiones negativas a lo largo de la vida.

Antecedentes Locales

Acuña-Álvarez & Cortina Núñez (2023) en Sabanalarga (Colombia) llevaron a cabo un estudio cuyo objetivo fue determinar el nivel de coordinación motriz en niños de cinco años de una institución educativa. El diseño fue cuantitativo, transversal y descriptivo, con una muestra de 67 niños (34 niñas y 33 niños), seleccionados por conveniencia, a partir de una población de 89 escolares. Se aplicó una batería adaptada de seis pruebas del test de Jack Capón. Los resultados mostraron una tendencia positiva en el desarrollo motriz, sin diferencias estadísticamente significativas entre sexos, lo que permitió concluir que en esa población el estado de coordinación motriz es aceptable para la edad, aunque se recomienda seguimiento para detectar posibles deficiencias tempranas.

Becerra Patiño, B. A., Nieto Rodríguez, G. F., Martínez Ospina, E. G., Riaño López, E. S., & Dimas Correa, D. S. (2023) realizaron en Colombia una evaluación de coordinación motriz en infantes de 9 años en contexto post-confinamiento por COVID-19, con el fin de analizar la relación entre género, contexto sociodemográfico y práctica deportiva. El estudio fue cuantitativo, descriptivo, con muestra de niños de 9 años, evaluados mediante Test 3JS. Los

hallazgos indicaron que el confinamiento afectó la coordinación motriz, con diferencias significativas entre género y variaciones según contexto sociodemográfico y nivel de actividad deportiva. Se concluye que es necesario implementar estrategias educativas y deportivas que compensen los efectos del confinamiento sobre la motricidad infantil.

Vidarte-Claros y Herazo-Beltrán (2022) desarrollaron en instituciones educativas del departamento del Atlántico un estudio transversal para establecer valores de referencia en la coordinación motriz de escolares entre 10 y 14 años. La muestra se conformó por estudiantes de colegios públicos y privados, aplicándose el *Test Motor Complejo*. Los resultados permitieron elaborar tablas de percentiles (P3, P10, P25, P50, P75, P90, P97) diferenciadas por edad y sexo, constituyendo un aporte relevante para futuras evaluaciones comparativas de la coordinación motriz en población escolar de la región.

Los antecedentes revisados, tanto internacionales como nacionales y locales, coinciden en destacar que el juego y las actividades recreativas son fundamentales para el desarrollo integral de los niños. En otros contextos del mundo se ha comprobado que estas prácticas no solo mejoran las habilidades motoras, sino que también aumentan la motivación, la creatividad y la convivencia escolar. A nivel nacional, se ha identificado que factores como la gamificación, la infraestructura de los colegios o incluso las características físicas de los estudiantes pueden influir en su coordinación motriz, lo que orienta a crear guías ajustadas a la realidad de cada institución. En el ámbito local, se resalta la necesidad de atender las secuelas que dejó la pandemia, establecer parámetros claros para evaluar la motricidad y fortalecer el rol de los docentes en estos procesos. En conjunto, todos estos estudios confirman la relevancia del proyecto y respaldan la propuesta de diseñar una guía recreativa que favorezca el desarrollo coordinativo de los escolares.

Marco Teorico

Evolución de las habilidades motrices básicas

Particularmente, podemos identificar las siguientes fases en el desarrollo de las capacidades motoras, según David Gallahue: La primera etapa del desarrollo motor, de acuerdo con Gallahue, se caracteriza por el movimiento reflejo; posteriormente, en el primer y segundo año de vida, el niño exhibe movimientos primitivos; y en la etapa subsiguiente, que ocurre aproximadamente entre los dos y los siete años de edad, el niño aprende las habilidades motoras

fundamentales o básicas reconocieron tres etapas en el proceso de aprendizaje de estos patrones básicos de movimiento (Stewart y De Oreo, 2020).

A) Etapa inicial, representando los primeros intentos de ejecución del patrón de movimiento.

B) Etapa de transición, caracterizada por una actuación inmadura donde la consistencia en la organización del patrón de movimiento es insuficiente.

C) Etapa de actuación madura, señalando una mejora en el patrón de movimiento que indica la transición al periodo de refinamiento. Muchas personas no logran alcanzar el nivel maduro en las habilidades motrices básicas, quedándose en ocasiones en el nivel rudimentario, lo que puede afectar su desarrollo posterior. Posteriormente, aproximadamente entre los siete y los doce años, los movimientos fundamentales se combinan, marcando la etapa de combinación de habilidades motrices básicas. La etapa final se extiende desde aproximadamente los doce años en adelante, y se refiere a movimientos organizados con una mayor complejidad. propósitos más específicos, que corresponden a las habilidades determinadas por la cultura, como lo son las habilidades deportivas.

Clasificación de las habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en: locomotrices, no locomotrices y de proyección/recepción:

Locomotrices: Actividades como caminar, correr, saltar, realizar variaciones en los saltos, galopar, deslizarse, rodar, ponerse de pie, brincar, esquivar, caer, trepar, subir y bajar.

No locomotrices: Caracterizadas por el manejo y control del cuerpo en el espacio, sin involucrar locomoción directa: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, traccionar, colgarse, y mantener el equilibrio.

Manipulación y contacto con objetos: Incluye acciones como recibir, lanzar, golpear, atrapar, rodar, driblar, entre otras. Por ello, es esencial reconocer las distintas habilidades motrices básicas para poder guiar a los niños según sus necesidades, intereses y edad.

Durante la etapa escolar, particularmente entre los 9 y 11 años (grados cuarto y quinto), los niños atraviesan cambios importantes en su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social (Pica, 2010). Este periodo resulta crucial para establecer hábitos saludables y consolidar habilidades motrices mediante la actividad física y deportiva.

En este contexto, la educación física cumple una función pedagógica clave al favorecer el desarrollo motor (Coordinación, equilibrio, fuerza, resistencia y flexibilidad) y, a la vez, promover valores como el respeto, la cooperación y la responsabilidad. Investigaciones recientes confirman este doble aporte: Battaglia et al. (2020) evidencian mejoras motoras y cognitivas; Yang et al. (2021) destacan el aprendizaje cooperativo como medio para potenciar habilidades y motivación; Opstoel et al. (2020) resaltan el desarrollo socioafectivo; y Quiñonero-Martínez et al. (2023) junto con Valero-Valenzuela et al. (2020) muestran que modelos híbridos en Educación física fortalecen simultáneamente capacidades motrices y valores personales y sociales.

El juego, como forma natural de aprendizaje en la infancia, ha sido ampliamente reconocido como un medio fundamental para estimular el desarrollo motor. Piaget (1972) destaca su papel en la construcción del conocimiento, mientras que Vygotsky (1978) subraya su valor socializador y en el desarrollo de funciones superiores. Además, autores como Martínez López y Sánchez Gómez (2014) afirman que el juego recreativo permite al niño explorar sus posibilidades corporales, resolver problemas motrices, y desarrollar la autoconfianza y la creatividad.

Por tanto, el reconocimiento y fortalecimiento de las habilidades motrices básicas mediante estrategias lúdicas y recreativas, especialmente en el entorno escolar, no solo favorece el desarrollo

físico, sino que también impacta de forma positiva en el bienestar general de los estudiantes y en su rendimiento académico.

Concepto pedagógico de recreación

La recreación, entendida desde un enfoque pedagógico, se configura como un medio esencial para el desarrollo integral, ya que contribuye a fortalecer la autoestima, fomentar la creatividad y promover estilos de vida saludables. Diversos estudios recientes destacan que las actividades recreativas impactan positivamente en el bienestar socioemocional y en la formación de valores. Por ejemplo, Romero-Barquero y Salazar-Salas (2024) evidencian que la recreación incide directamente en la autoestima, mientras que Lazcano Quintana y Madariaga Ortuzar (2024) subrayan su potencial en la promoción de la participación social y los valores en contextos educativos. Asimismo, Toft Amholt et al. (2022) señalan que los espacios recreativos escolares favorecen la autonomía, la competencia y la convivencia, aspectos fundamentales para el aprendizaje significativo. En esta misma línea, Schreck et al. (2022) plantean que la recreación, cuando se implementa con un modelo de aprendizaje experiencial, potencia la creatividad y el desarrollo integral. En síntesis, la recreación, más allá del entretenimiento, se convierte en una herramienta pedagógica capaz de impulsar procesos formativos que trascienden el aula tradicional.

Desde el punto de vista del desarrollo infantil, Jean Piaget (1967) consideró el juego como una actividad espontánea que estimula el desarrollo cognitivo del niño, permitiéndole asimilar y acomodar conceptos a través de la acción. Para Lev Vygotsky (1978), el juego cumple un papel socializador clave, ya que a través de él el niño internaliza normas, roles y estructuras sociales, lo cual fortalece su pensamiento simbólico y sus funciones ejecutivas.

Coordinación motriz

La coordinación motriz puede entenderse como la capacidad que tiene el cuerpo para ejecutar movimientos de manera armónica, eficaz y controlada, integrando las funciones del sistema nervioso y el aparato locomotor. En la infancia, esta capacidad resulta clave porque sienta las bases del aprendizaje motor y del desempeño en diferentes actividades físicas y deportivas. Estudios recientes han mostrado que los programas de intervención escolar favorecen notablemente la coordinación, sobre todo cuando incluyen actividades variadas y multisectoriales. Por ejemplo, investigaciones internacionales destacan que los niños que practican múltiples deportes presentan un mayor desarrollo coordinativo en comparación con quienes realizan actividades más restringidas, como la natación aislada (Zago et al., 2023). Asimismo, se ha evidenciado que el trabajo temprano de las habilidades motoras, entre los 4 y 7 años, tiene un impacto directo en la precisión y eficiencia de los movimientos a futuro (Spessato et al., 2024). De esta manera, la coordinación motriz se consolida como un componente esencial del desarrollo integral.

Habilidades motrices

Las habilidades motrices son los patrones básicos de movimiento que permiten a las personas interactuar de forma eficaz con su entorno, ya sea corriendo, saltando, lanzando, atrapando o manteniendo el equilibrio. Estas habilidades no solo constituyen la base de la motricidad, sino que también inciden en la autonomía, la autoestima y la disposición para la práctica deportiva. Investigaciones recientes confirman que las intervenciones escolares centradas en habilidades motrices fundamentales generan mejoras significativas en la motricidad infantil, sobre todo cuando los programas son de larga duración y alta frecuencia (Vlahovich et al., 2025). De igual forma, se ha demostrado que los niños que participan en intervenciones estructuradas mejoran no solo su rendimiento motor, sino también su motivación y su actitud

hacia la actividad física (Spessato et al., 2024). Esto confirma que el desarrollo de las habilidades motrices es un pilar en el crecimiento físico y socioemocional de los escolares.

Lúdica

La lúdica, entendida como el conjunto de experiencias basadas en el juego, es una herramienta pedagógica de gran valor porque combina el aprendizaje con el disfrute. Más allá de la diversión, el juego estimula la creatividad, la imaginación y la resolución de problemas en contextos tanto individuales como colectivos. Investigaciones actuales señalan que la lúdica permite mejorar la expresión corporal, la comunicación y la participación activa de los niños en el aula, reforzando la motivación hacia el aprendizaje (Jumbo-Rodríguez et al., 2022). Además, el juego como estrategia pedagógica fomenta la integración social y el desarrollo de habilidades blandas, aspectos que resultan esenciales en un contexto escolar inclusivo. En este sentido, la lúdica no solo acompaña el desarrollo motor, sino que también fortalece la dimensión emocional y social de los estudiantes, convirtiéndose en un recurso indispensable para el aprendizaje significativo.

Recreación

La recreación, desde un enfoque educativo, va más allá de las actividades de tiempo libre; se entiende como una práctica que contribuye al bienestar físico, mental y social de las personas. Su implementación en la escuela promueve la convivencia, la cooperación y estilos de vida saludables. En estudios recientes, se ha destacado que la recreación basada en el juego y las actividades físicas al aire libre durante y después de la pandemia ayudó a los niños y jóvenes a recuperar su autoestima, su participación social y su sentido de pertenencia (Sibthorp et al., 2022). Asimismo, se ha comprobado que la recreación aplicada en contextos educativos fortalece la conexión de los estudiantes con la escuela, favoreciendo la motivación académica y el

compromiso con el aprendizaje (Wells & Arthur-Banning, 2023). Por tanto, la recreación se convierte en un espacio formativo que equilibra la dimensión académica con la experiencia lúdica, consolidándose como una estrategia integral para la formación escolar.

Marco Legal

La legislación colombiana reconoce la recreación y la actividad física como derechos fundamentales en el desarrollo integral de niños y jóvenes. A continuación, se presentan las leyes y decretos más relevantes que respaldan la implementación de programas recreativos en las instituciones educativas.

Constitución Política de Colombia (1991)

La Constitución Política establece en su Artículo 44 que los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás. Entre estos derechos se incluye el acceso a la educación, la recreación y la participación en la vida cultural, deportiva y artística. Así mismo, el

Artículo 67 señala que la educación debe formar al colombiano en los aspectos intelectual, físico y ético, lo que implica una formación integral del individuo.

La Carta Magna promueve un modelo educativo que no se limite a la transmisión de conocimientos, sino que también propicie la formación del cuerpo, el desarrollo de competencias ciudadanas, y el uso adecuado del tiempo libre. De este modo, la recreación no solo es permitida sino garantizada por el Estado como herramienta de salud física y emocional, cohesión social y prevención de conductas de riesgo (Congreso de Colombia, 1991).

Ley 115 de 1994 – Ley General de Educación

Esta ley organiza el sistema educativo colombiano. En su Artículo 14, se establece que la educación busca el desarrollo armónico e integral del estudiante. El Artículo 23 identifica como áreas obligatorias la educación física, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, reconociendo que estos componentes no son accesorios, sino esenciales para la formación de los estudiantes.

La educación física es entendida como un medio para promover la salud, prevenir enfermedades, fomentar la disciplina y generar hábitos de vida activa. Esta ley exige a las instituciones educativas garantizar la presencia efectiva de dicha asignatura en el currículo, con objetivos, contenidos y evaluaciones definidos. Además, se promueve la realización de actividades extracurriculares deportivas y recreativas como parte del desarrollo integral (Congreso de Colombia, 1994).

Ley 181 de 1995 – Ley del Deporte

La Ley 181 regula el Sistema Nacional del Deporte, el cual está compuesto por el deporte formativo, el deporte competitivo y la recreación. En el Artículo 17, se establece que el deporte

formativo, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son responsabilidad del Estado, y deben estar articulados al sistema educativo.

El Artículo 19 exige a las instituciones de educación superior disponer de infraestructura recreativa adecuada. Aunque se refiere a nivel superior, la ley reafirma la obligación de brindar espacios seguros y adecuados para la actividad física en todos los niveles. Este marco legal justifica la necesidad de que las instituciones escolares destinen espacios, tiempo y personal capacitado para la implementación de jornadas recreativas como parte del desarrollo físico y social de los estudiantes (Congreso de Colombia, 1995).

Ley 1098 de 2006 – Código de Infancia y Adolescencia

El Artículo 31 de esta ley establece que todos los niños y adolescentes tienen derecho al juego, la recreación, la cultura, el deporte y el descanso. Este derecho debe ser garantizado por el Estado y materializado por las instituciones educativas a través de programas y actividades que reconozcan al juego como una herramienta de desarrollo.

Esta norma es fundamental para comprender la recreación no solo como una opción, sino como un derecho legalmente protegido. Además, el Código enfatiza que la educación debe incluir componentes lúdicos, afectivos y pedagógicos para atender las necesidades emocionales, físicas y sociales de los estudiantes (Congreso de Colombia, 2006).

Decreto 1860 de 1994

Este decreto reglamenta la organización de las instituciones educativas y la elaboración del Proyecto Educativo Institucional (PEI). En sus disposiciones, establece que dentro del currículo deben incluirse actividades que fomenten la participación de los estudiantes, incluyendo expresamente actividades académicas, culturales, deportivas y recreativas.

También señala que el uso del tiempo libre es parte del proceso formativo, y que debe promoverse el desarrollo de valores, el trabajo en equipo y el respeto por las normas a través del juego y la recreación. Este decreto es clave porque establece obligaciones específicas en cuanto a la promoción de actividades recreativas dentro del horario escolar (Ministerio de Educación Nacional, 1994).

Capítulo Iii

Aspectos metodológicos

El presente estudio se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, sustentado en el paradigma interpretativo, el cual reconoce que la realidad educativa no puede reducirse únicamente a datos numéricos, sino que debe comprenderse a partir de los significados, percepciones y experiencias de los actores involucrados. Desde esta perspectiva, el estudio busca explorar cómo los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez experimentan el desarrollo de sus habilidades motrices coordinativas, considerando no solo los resultados observables, sino también la manera en que viven, sienten y atribuyen sentido a sus

procesos de aprendizaje. Este enfoque resulta pertinente porque permite comprender el fenómeno en toda su complejidad, considerando factores pedagógicos, sociales y emocionales que inciden en la formación integral.

Tipo de estudio

La investigación es de tipo descriptivo–propositivo con orientación cualitativa. En la fase descriptiva, se recogerá información mediante entrevistas semiestructuradas, observación participante y registros de campo, lo que permitirá comprender cómo los estudiantes ponen en práctica sus habilidades coordinativas y cuáles son las percepciones de los docentes sobre estas capacidades. En la fase propositiva, se diseñará una guía de actividades recreativas basada en los hallazgos, la cual se ajustará a las necesidades detectadas y se configurará como una herramienta pedagógica de apoyo para la enseñanza de la educación física. Este tipo de estudio es congruente con el paradigma interpretativo, ya que privilegia la comprensión de la realidad desde la mirada de los sujetos, favoreciendo la construcción de propuestas contextualizadas y significativas.

Fases de la investigación

Exploración y diagnóstico inicial

En esta fase se indagará en el nivel de desarrollo de las habilidades motrices coordinativas mediante observaciones directas en el contexto escolar y entrevistas con estudiantes y docentes. El propósito será identificar no solo las fortalezas y dificultades motrices, sino también los factores emocionales, motivacionales y sociales que acompañan el aprendizaje en este campo.

Análisis e interpretación de la información

La información recolectada será sistematizada mediante procesos de codificación y categorización temática. Este análisis permitirá identificar patrones recurrentes, diferencias

individuales y significados atribuidos por los estudiantes y docentes al desarrollo de la coordinación motriz. De este modo, se pasará de una simple descripción de conductas observadas a una interpretación profunda de cómo se construyen y manifiestan las habilidades en la práctica educativa.

Diseño de la guía de actividades recreativas

A partir de los hallazgos, se elaborará una guía que no solo atienda a las dificultades detectadas, sino que también promueva la motivación, la creatividad y la participación activa de los estudiantes. La guía será diseñada con base en principios pedagógicos, recreativos y de inclusión, asegurando que las actividades sean pertinentes, lúdicas y adaptadas al nivel de desarrollo de los estudiantes.

Socialización de la guía en la institución educativa

Una vez elaborada, la guía será presentada a la comunidad escolar, especialmente a los docentes del área de educación física. La socialización no será únicamente expositiva, sino también participativa, fomentando la retroalimentación y la construcción conjunta de estrategias para su implementación en el aula.

Análisis de la información

El análisis de la información se fundamentará en un proceso inductivo y reflexivo, propio de la investigación cualitativa. A través de la triangulación de fuentes (observación, entrevistas y registros de campo), se garantizará la validez de los resultados y se obtendrá una comprensión integral del fenómeno. El análisis permitirá evidenciar cómo los estudiantes desarrollan sus habilidades motrices coordinativas y de qué manera la recreación puede convertirse en un recurso pedagógico para potenciarlas. La interpretación se enfocará en comprender la

experiencia vivida, más que en medir o cuantificar, lo cual proporciona una visión más cercana y real del contexto escolar.

Instrumentos de recolección de información

Se emplearán principalmente observaciones participantes, entrevistas semiestructuradas y registros de campo. Estos instrumentos cualitativos permiten acercarse a la realidad educativa desde múltiples perspectivas, facilitando la construcción de un panorama completo y enriquecido sobre el desarrollo motriz y la recreación. La triangulación de estos instrumentos favorecerá la confiabilidad de los hallazgos y garantizará que la propuesta final responda a las verdaderas necesidades del contexto escolar.

Población

La población está conformada por 300 estudiantes de los grados cuarto y quinto de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez. Para este estudio, se trabajará con una muestra censal de 96 estudiantes, con edades entre 8 y 11 años, pertenecientes a la jornada de la tarde y con disponibilidad para participar en las evaluaciones correspondientes.

Estrategia de muestreo

Se utilizará un muestreo censal, dado que el tamaño del grupo de estudio es accesible y permite la evaluación completa de todos los estudiantes que cumplen con los criterios de inclusión. Esto garantiza que los resultados obtenidos sean representativos del grupo total, sin sesgos de selección, y proporciona información integral sobre las necesidades motrices de la población objetivo.

Recolección De Datos

Los datos obtenidos a través del test 3JS permitirán realizar un análisis detallado de los diferentes grupos, proporcionando una visión clara sobre el nivel de coordinación motriz de los estudiantes en un momento determinado. Este análisis se centrará en dos áreas específicas de la coordinación motriz: coordinación locomotriz y coordinación en el control de objetos (ya sea con el pie o con la mano). Las variables y las técnicas de medición necesarias para obtener los datos requeridos para llevar a cabo el estudio están detalladas en la siguiente tabla, lo que permitirá una evaluación precisa y objetiva de las habilidades motoras de los estudiantes.

A continuación, se presenta la rúbrica con la cual se realizará la valoración y medición para obtener los datos requeridos para llevar a cabo el estudio:

Tabla 1 Criterios de valoración y puntuación

Tarea / Puntos	Criterios de valoración / Puntuación	
1°. Saltar con los dos pies juntos por encima de las picas situadas a una altura.	1	No se impulsa con las dos piernas simultáneamente. No realiza flexión de tronco.
	2	Flexiona el tronco y se impulsa con ambas piernas. No cae con los dos pies simultáneamente.
	3	Se impulsa y cae con las dos piernas, pero no coordina la extensión simultánea de brazos y piernas.
	4	Se impulsa y cae con los dos pies simultáneamente coordinando brazos y piernas.
2°. Realizar un salto y girar en el eje longitudinal.	1	Realiza un giro entre 1 y 90°.
	2	Realiza un giro entre 91 y 180°.
	3	Realiza un giro entre 181 y 270°.
	4	Realiza un giro entre 271 y 360°.
3°. Lanzar dos pelotas al poste de una portería desde una distancia y sin salirse del cuadro.	1	El tronco no realiza rotación lateral y el brazo lanzador no se lleva hacia atrás.
	2	Realiza poco movimiento de codo y existe rotación externa de la articulación del hombro (ligero armado del brazo).
	3	Hay armado del brazo y el objeto se lleva hasta detrás de la cabeza.
	4	Coordina un movimiento fluido desde las piernas y el tronco hasta la muñeca del brazo contrario a la pierna retrasada.
4°. Golpear dos balones al poste de una portería desde una distancia y sin salirse del cuadro.	1	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón. No hay una flexión y extensión de la rodilla de la pierna que golpea.
	2	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón y golpea con un movimiento de pierna y pie.
	3	Se equilibra sobre la pierna de apoyo colocándola al lado del balón. Balancea la pierna golpeando con una secuencia de movimiento de cadera, pierna y pie.
	4	Se equilibra sobre la pierna de apoyo y balancea la pierna de golpeo, siguiendo una secuencia de movimiento desde el tronco hacia la cadera, muslo y pie.
5°. Desplazarse corriendo haciendo eslalon.	1	Las piernas se encuentran rígidas y el paso es desigual. Fase aérea muy reducida.
	2	Se distinguen las fases de amortiguación e impulsión, pero con un movimiento limitado del braceo (no existe flexión del codo).
	3	Existe braceo y flexión en el codo. Los movimientos de brazos no facilitan la fluidez de los apoyos (la frecuencia del braceo no es la misma que la de los apoyos).
	4	Coordina en la carrera brazos y piernas y se adapta al recorrido establecido cambiando la dirección correctamente.
6°. Botar un balón de baloncesto	1	Necesita agarre del balón para darle continuidad al bote.
	2	No hay homogeneidad en la altura del bote o se golpea el balón (no se acompaña el contacto con el balón).

ida y vuelta superando un eslalon simple y cambiando el sentido rodeando un pivote.	3	Se utiliza la flexión y extensión de codo y muñeca para ejecutar el bote. Utiliza una sola mano/brazo.
	4	Coordina correctamente el bote utilizando la mano/brazo más adecuado para el desplazamiento en el eslalon. Utiliza adecuadamente ambas manos/brazos.
7°. Conducir ida y vuelta un balón con el pie superando un eslalon simple y cambiando el sentido rodeando un pivote.	1	Necesita agarrar el balón con la mano para darle continuidad a la conducción
	2	No hay homogeneidad en la potencia del golpeo. Se observan diferencias en la distancia que recorre el balón tras cada golpeo.
	3	Utiliza una sola pierna para dominar constantemente el balón, utilizando la superficie de contacto más oportuna y adecuando la potencia de los golpeos.

Autores: Cortina y López (2025)

La siguiente tabla fue construida como parte del proceso metodológico del presente proyecto, con base en el test estandarizado 3JS, diseñado para evaluar la coordinación motriz en niños en edad escolar. Este test permite analizar de manera sistemática el desempeño motor mediante la ejecución de siete tareas específicas que exploran aspectos locomotrices, manipulativos y de equilibrio (Cenizo Benjumea, González López, & Galindo González, 2019).

La tabla de valoración fue elaborada con criterios observables y descriptores conductuales que permiten calificar el grado de ejecución motriz en cada tarea. Se asigna una puntuación en escala de Likert de 1 a 4, donde 1 representa un nivel de desempeño bajo, 2 un desempeño intermedio bajo, 3 un desempeño aceptable y 4 un nivel óptimo. La construcción de estos criterios se fundamenta en las descripciones técnicas originales del test, y se complementó con la revisión de antecedentes empíricos similares que orientan la evaluación cualitativa del movimiento en contexto escolar (Flórez García, 2019; Gallahue & Ozmun, 2006; Moreno Murcia & Cervelló Gimeno, 2010).

Esta herramienta metodológica no solo facilita el registro organizado y sistemático de los datos, sino que también permite un análisis riguroso de las competencias motrices de los estudiantes, identificando tanto fortalezas como debilidades individuales y grupales en la coordinación motriz. Además, ofrece una base empírica para diseñar e implementar estrategias pedagógicas ajustadas a las necesidades motrices identificadas, fortaleciendo la planificación curricular y la intervención en el área de educación física (Ruiz Pérez, 2014; García Gallart, 2012). Esta sistematización permite dar seguimiento a los progresos individuales y valorar el impacto de programas recreativos o educativos en el desarrollo de la coordinación motriz escolar.

Capítulo IV

Resultados

En cumplimiento de los principios éticos y metodológicos del presente estudio, se optó por asignar un código numérico a cada participante en lugar de utilizar su nombre real. Esta medida tiene como finalidad garantizar la confidencialidad de los datos personales y facilitar el registro organizado de los resultados. El número asignado a cada estudiante corresponde al orden de participación dentro del grupo evaluado.

Tabla 2 Ficha de registro de Test 3JS

Centro evaluado: Enrique Pupo Martinez Mixta N°05							
Evaluador: Carlos Cortina y Kevin Lopez				Curso: 4:01			
Prueba:	N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7

Código Alumno :	Genero:	Saltar con los dos pies juntos	Realizar un salto y girar en el eje	Lanzamiento de pelotas	Pateo de balón	Desplazamiento en eslalom	Conducción y dribling (Baloncesto)	Conducción balón (Fútbol)
001	Femenino	3 puntos	1 punto	2 puntos	1 punto	3 puntos	1 punto	3 puntos
002	Femenino	3 puntos	1 punto	1 punto	2 puntos	2 puntos	1 punto	1 punto
003	Masculino	1 punto	2 puntos	1 punto	1 punto	2 puntos	1 punto	2 puntos
004	Femenino	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos
005	Masculino	1 punto	2 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto	3 puntos	2 puntos
006	Masculino	2 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos
007	Masculino	1 punto	1 punto	1 punto	1 punto	3 puntos	2 puntos	1 punto
008	Masculino	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos
009	Femenino	1 punto	3 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
010	Masculino	2 puntos	1 punto	1 punto	2 puntos	2 puntos	3 puntos	1 punto
011	Femenino	3 puntos	1 punto	3 puntos	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos
012	Masculino	1 punto	1 punto	1 punto	2 puntos	2 puntos	2 puntos	1 punto
013	Masculino	3 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos
014	Masculino	3 puntos	1 punto	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos	2 puntos
015	Femenino	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos
016	Masculino	1 punto	2 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos
017	Masculino	1 punto	1 punto	1 punto	1 punto	2 puntos	2 puntos	2 puntos
018	Femenino	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	1 punto	3 puntos	3 puntos
019	Femenino	3 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos	1 punto	1 punto	3 puntos
020	Femenino	1 punto	2 puntos	2 puntos	3 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos
021	Femenino	1 punto	2 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	1 punto	3 puntos
022	Femenino	1 punto	2 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	1 punto	3 puntos

023	Femenino	1 punto	2 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	1 punto	3 puntos
024	Masculino	3 puntos	1 punto	2 puntos	1 punto	3 puntos	1 punto	3 puntos
025	Femenino	3 puntos	1 punto	3 puntos	1 punto	2 puntos	1 punto	3 puntos
026	Femenino	1 punto	1 punto	2 puntos	2 puntos	1 punto	1 punto	3 puntos
027	Masculino	2 puntos	1 punto	2 puntos	1 punto	1 punto	2 puntos	1 punto
028	Masculino	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos
029	Masculino	2 puntos	3 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto
030	Masculino	3 puntos	1 punto	2 puntos	1 punto	3 puntos	1 punto	3 puntos
031	Femenino	3 puntos	1 punto	1 punto	2 puntos	2 puntos	1 punto	1 punto
032	Femenino	1 punto	2 puntos	1 punto	1 punto	2 puntos	1 punto	2 puntos
033	Masculino	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos
034	Femenino	1 punto	2 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto	3 puntos	2 puntos
035	Masculino	2 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos
036	Masculino	1 punto	1 punto	1 punto	1 punto	3 puntos	2 puntos	1 punto
037	Masculino	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos

Autores: Cortina y López (2025)

Centro evaluado: Enrique Pupo Martinez Mixta N°05								
Evaluador: Carlos Cortina y Kevin Lopez					Curso: 4:02			
Prueba:		N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7
Código	Genero:	Saltar con los dos pies juntos	Realizar un salto y girar en el eje	Lanzamiento de pelotas	Pateo de balón	Desplazamiento en eslalom	Conducción y dribling (Baloncesto)	Conducción balón (Fútbol)
Alumno :								
038	Femenino	3 puntos	1 punto	2 puntos	1 punto	3 puntos	1 punto	3 puntos
039	Masculino	3 puntos	1 punto	3 puntos	1 punto	2 puntos	1 punto	3 puntos
040	Femenino	1 punto	1 punto	2 puntos	2 puntos	1 punto	1 punto	3 puntos
041	Femenino	2 puntos	1 punto	2 puntos	1 punto	1 punto	2 puntos	1 punto
042	Masculino	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos

043	Femenino	2 puntos	3 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto
044	Femenino	3 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos
045	Masculino	1 punto	2 puntos	3 puntos	1 punto	1 punto	1 punto	1 punto
046	Femenino	1 punto	2 puntos	3 puntos	1 punto	1 punto	1 punto	1 punto
047	Femenino	2 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos
048	Femenino	3 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	1 punto
049	Femenino	1 punto	2 puntos	3 puntos	1 punto	1 punto	1 punto	1 punto
050	Femenino	2 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos
051	Masculino	3 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	1 punto
052	Masculino	1 punto	2 puntos	3 puntos	1 punto	1 punto	1 punto	1 punto
053	Masculino	2 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos
054	Masculino	3 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	1 punto
055	Masculino	1 punto	2 puntos	3 puntos	1 punto	1 punto	1 punto	1 punto
056	Masculino	2 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos
057	Masculino	3 puntos	1 punto	2 puntos	1 punto	3 puntos	1 punto	3 puntos
058	Masculino	3 puntos	1 punto	3 puntos	1 punto	2 puntos	1 punto	3 puntos
059	Masculino	1 punto	1 punto	2 puntos	2 puntos	1 punto	1 punto	3 puntos
060	Masculino	2 puntos	1 punto	2 puntos	1 punto	1 punto	2 puntos	1 punto
061	Femenino	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos
062	Femenino	2 puntos	3 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto
063	Femenino	3 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos
064	Masculino	1 punto	2 puntos	3 puntos	1 punto	1 punto	1 punto	1 punto
065	Femenino	1 punto	2 puntos	3 puntos	1 punto	1 punto	1 punto	1 punto
066	Femenino	2 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos

067	Femenino	3 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	1 punto
068	Femenino	1 punto	2 puntos	3 puntos	1 punto	1 punto	1 punto	1 punto
069	Femenino	2 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos

Autores: Cortina y López (2025)

Centro evaluado: Enrique Pupo Martinez Mixta N°05								
Evaluador: Carlos Cortina y Kevin Lopez					Curso: 5:01			
Prueba:		N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7
Código Alumno :	Genero:	Saltar con los dos pies juntos	Realizar un salto y girar en el eje	Lanzamiento de pelotas	Pateo de balón	Desplazamiento en eslalom	Conducción y dribling (Baloncesto)	Conducción balón (Fútbol)
070	Femenino	3 puntos	1 punto	2 puntos	1 punto	3 puntos	1 punto	3 puntos
071	Masculino	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos	2 puntos	1 punto
072	Masculino	2 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	1 punto
073	Femenino	3 puntos	2 puntos	3 puntos	1 punto	3 puntos	3 puntos	1 punto
074	Masculino	1 punto	2 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos	3 puntos	1 punto
075	Masculino	2 puntos	3 puntos	3 puntos	1 punto	3 puntos	2 puntos	2 puntos
076	Femenino	3 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos
077	Masculino	2 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto	3 puntos
078	Femenino	1 punto	1 punto	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos	2 puntos
079	Femenino	2 puntos	2 punto	3 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
080	Masculino	2 puntos	3 puntos	1 punto	3 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos
081	Masculino	3 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos	1 punto	3 puntos	3 puntos

082	Masculin o	2 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos
083	Femenino	3 puntos	1 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos	3 puntos	1 punto
084	Masculin o	2 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos
085	Femenino	3 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos
086	Femenino	2 puntos	1 punto	1 punto	3 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos
087	Femenino	1 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos
088	Masculin o	2 puntos	3 puntos	1 punto	1 punto	2 puntos	2 puntos	2 puntos
089	Femenino	1 punto	1 punto	3 punto	2 puntos	1 punto	3 puntos	1 punto
090	Femenino	2 puntos	2 puntos	1 punto	3 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos
091	Masculin o	1 punto	1 punto	3 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos
092	Femenino	2 puntos	3 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos	1 punto	1 punto
093	Femenino	3 puntos	1 punto	2 puntos	1 punto	3 puntos	1 punto	3 puntos
094	Masculin o	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos	2 puntos	1 punto
095	Masculin o	2 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	1 punto
096	Femenino	3 puntos	2 puntos	3 puntos	1 puntos	3 puntos	3 puntos	1 punto

Autores: Cortina y López (2025)

Las tablas presentadas corresponden a las fichas de registro elaboradas a partir de la aplicación del test 3JS, instrumento validado científicamente para la evaluación del desarrollo de la coordinación motriz en niños en edad escolar. Esta prueba fue aplicada específicamente a los estudiantes del grado 4°01 y 5°01 de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez, en el marco de un estudio orientado al diagnóstico de habilidades motrices básicas con el fin de diseñar una guía de actividades recreativas ajustada a las necesidades detectadas.

El test 3JS se compone de siete tareas motrices estandarizadas, cada una diseñada para valorar aspectos específicos del control motor en los niños. Entre las habilidades que evalúa se encuentran: el equilibrio dinámico, la coordinación locomotriz (desplazamientos organizados en espacio y tiempo), la coordinación óculo-manual y óculo-pédica (relacionadas con la manipulación de objetos con manos y pies), así como la precisión de los movimientos dirigidos, todos ellos considerados componentes fundamentales del desarrollo motor en la infancia.

Cada una de las tareas evaluadas se califica utilizando una escala ordinal del 1 al 4, donde:

1. Representa un nivel bajo de desempeño motriz, con dificultades notorias en la ejecución técnica de la tarea;
2. Indica un nivel básico, con una ejecución parcial o inconsistente;
3. Corresponde a un nivel aceptable o adecuado, en el cual el estudiante demuestra un dominio funcional de la habilidad evaluada;
4. Refleja un nivel alto de ejecución, caracterizado por fluidez, precisión y control motor efectivo.

Cada participante fue identificado mediante un código numérico anónimo, asignado de forma aleatoria, con el propósito de proteger la identidad de los menores evaluados. Esta práctica responde a los principios éticos que rigen la investigación educativa, garantizando la confidencialidad de los datos personales y el respeto por la dignidad de los participantes, de acuerdo con las normas establecidas en la Ley 1581 de 2012 sobre protección de datos personales y las orientaciones del Comité de Ética Institucional.

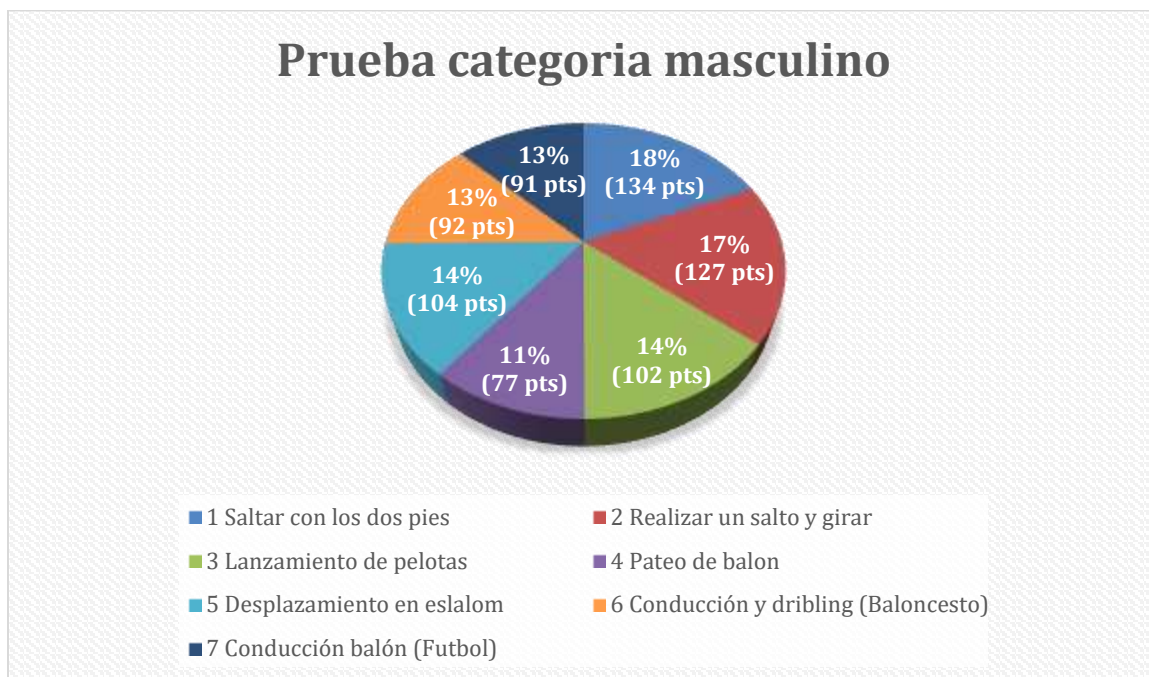
El registro obtenido no solo permite analizar el desempeño individual de cada estudiante, sino también realizar comparaciones entre los diferentes niveles de ejecución por tarea, por género y por grupo, identificando patrones o tendencias que serán clave para el posterior diseño de estrategias pedagógicas. De esta manera, la información recogida se convierte en la base diagnóstica que orientará la construcción de una propuesta didáctica pertinente y

contextualizada: una guía de actividades recreativas dirigida a mejorar las habilidades motrices básicas de los estudiantes de cuarto grado, y que será socializada como herramienta pedagógica dentro del entorno escolar.

Análisis Resultados- Pretest

Con base en los resultados obtenidos, el propósito fundamental de este trabajo ha sido establecer con precisión los criterios de valoración correspondientes a cada una de las tareas que conforman el Test de Coordinación Motriz 3JS. Este proceso se ha realizado a partir de un conjunto de observaciones sistemáticas a las ejecuciones motoras de los estudiantes, lo que ha permitido fundamentar el juicio evaluativo de manera objetiva.

Asimismo, la estructuración de estos criterios busca facilitar el análisis cuantitativo de las puntuaciones obtenidas, tanto a nivel individual como grupal, permitiendo identificar el grado de desarrollo de la coordinación motriz y sus diferentes manifestaciones. De esta manera, se garantiza una interpretación pedagógica más rigurosa y contextualizada de los resultados (Cenizo Benjumea, González López, & Galindo González, 2017).

Tabla 3 Resultado de pruebas masculinas

Autores: Cortina y López (2025)

El presente análisis corresponde a los resultados obtenidos en las pruebas físicas aplicadas al grupo masculino, representados en la figura 1 mediante un gráfico circular. En total se evaluaron siete tipos de actividades motrices, cada una orientada a diferentes habilidades físicas: coordinación, desplazamiento, fuerza, equilibrio, control corporal y dominio del balón en distintas disciplinas deportivas. La distribución porcentual evidencia claramente el rendimiento relativo de los estudiantes en cada una de las pruebas. La totalidad de estudiantes de género masculino evaluados fue de 47 estudiantes que corresponden al 48,96% de los evaluados.

La prueba en la que los estudiantes masculinos mostraron un mayor nivel de desempeño fue “Saltar con los dos pies”, representando el 18 % del total. Este resultado sugiere que los estudiantes presentan un desarrollo sólido en habilidades básicas como la fuerza explosiva de miembros inferiores y la coordinación motora gruesa. Saltar con los dos pies es una habilidad

fundamental en el desarrollo motriz infantil, y su alta puntuación podría indicar una base sólida en experiencias corporales previas, así como confianza en los movimientos básicos.

La segunda prueba con mayor rendimiento fue “Realizar un salto y girar”, con un 17 % de representación. Aunque esta actividad involucra un grado mayor de dificultad al incorporar un giro, el buen desempeño sugiere que los estudiantes poseen una adecuada conciencia corporal, equilibrio dinámico y control postural. Esta habilidad también implica cierto grado de coordinación intermuscular, lo que evidencia avances en la madurez motora del grupo evaluado.

En un tercer nivel, se encuentran empatadas dos pruebas con un 14 % cada una: “Lanzamiento de pelotas” y “Desplazamiento en eslalom”. La primera prueba se asocia con la coordinación óculo-manual, la fuerza de los miembros superiores y la precisión motriz. La puntuación obtenida indica un desempeño aceptable, lo cual refleja que los estudiantes tienen experiencias previas en el manejo de objetos y participación en actividades deportivas o recreativas con implementos. Por su parte, el desplazamiento en eslalom representa una actividad que requiere agilidad, coordinación espacial y control corporal. Aunque no se trata de una de las pruebas con los mayores puntajes, los resultados reflejan que la mayoría de los estudiantes logra mantener un control adecuado durante el desplazamiento entre obstáculos.

Otra prueba en la que se evidencia un desempeño medio es la conducción del balón (fútbol), que representa un 13 % del total. Esta prueba, aunque técnica, está fuertemente asociada con el dominio motriz específico en actividades deportivas populares. El rendimiento en esta área indica que los estudiantes han adquirido ciertas habilidades específicas en fútbol, aunque con

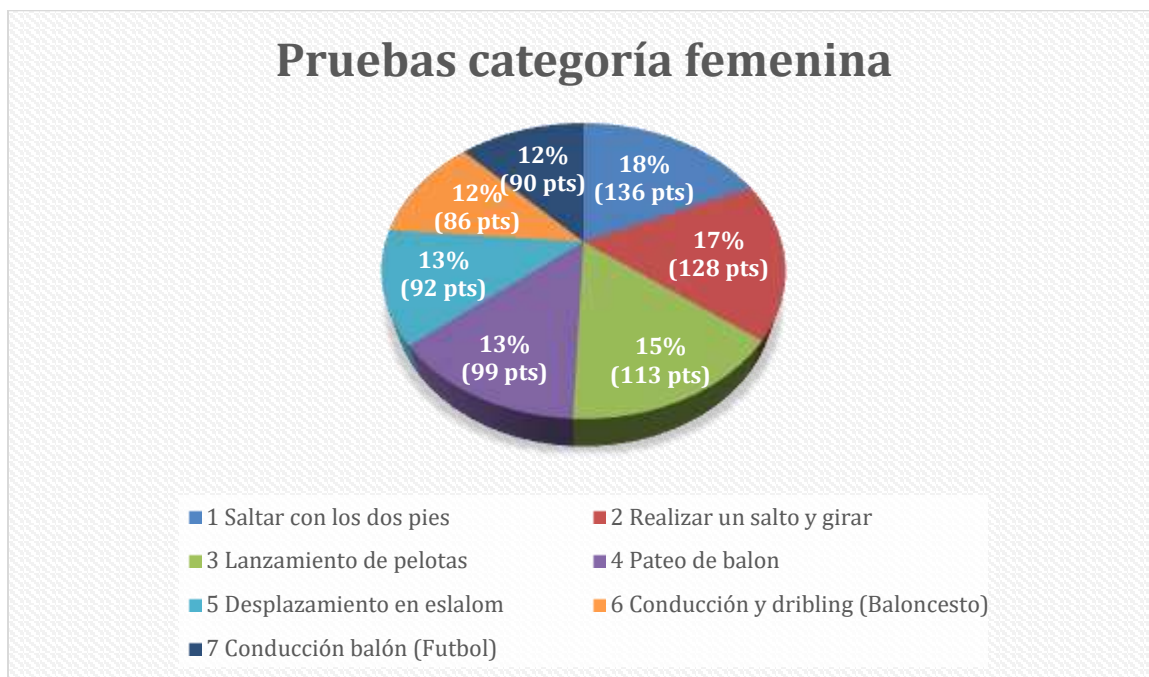
oportunidades de mejora en aspectos como el control fino del balón, la precisión en los movimientos y la velocidad de reacción durante la conducción.

Con un porcentaje similar (13 %) se encuentra la prueba de “Conducción y dribling (baloncesto)”, la cual requiere habilidades de coordinación óculo-manual, agilidad y precisión. El porcentaje sugiere que, si bien existe un nivel aceptable de ejecución, se observa un menor dominio en comparación con las pruebas más básicas. Esto podría explicarse por la complejidad técnica que implica manipular el balón mientras se ejecutan desplazamientos controlados, así como la menor frecuencia de práctica de este deporte en comparación con otros.

Finalmente, la prueba con el menor porcentaje fue el “Pateo de balón”, con un 11 %. Este resultado es significativo, ya que se trata de una habilidad comúnmente esperada en edades escolares. La baja puntuación podría deberse a diversos factores, como la falta de técnica, problemas de equilibrio al ejecutar el golpeo, o deficiencias en la coordinación entre el tren superior e inferior. También podría indicar que, aunque los estudiantes tienen experiencia en fútbol

u otras actividades, aún requieren fortalecimiento en aspectos como el uso adecuado del pie dominante, la puntería y el control del cuerpo al momento de patear.

Tabla 4 Resultados de las pruebas femeninas



Autores: Cortina y López (2025)

Los resultados obtenidos en la categoría femenina, representados en la figura, reflejan un rendimiento general positivo en las pruebas físicas aplicadas. De acuerdo con esto, el número de estudiantes evaluadas de género femenino fue de 49 estudiantes que corresponden al 51,04% de los evaluados. De acuerdo con el análisis porcentual, las actividades en las que las estudiantes se destacaron con mayor claridad fueron "Saltar con los dos pies" (20 %) y "Realizar un salto y girar" (19 %), lo cual indica que las habilidades motrices básicas como el equilibrio, la fuerza en los miembros inferiores y la coordinación general están bien desarrolladas en esta población. Estos resultados sugieren que las estudiantes tienen una base sólida en el dominio de movimientos locomotores amplios, lo que refleja experiencias previas positivas en actividades físicas escolares o recreativas.

Asimismo, se observó un desempeño aceptable en las pruebas de "Lanzamiento de pelotas" (17 %) y "Desplazamiento en eslalom" (15 %), donde se requiere coordinación viso motriz y agilidad. Aunque no se trata de las pruebas con el porcentaje más alto, los resultados evidencian que las estudiantes logran ejecutar con efectividad tareas que combinan desplazamientos y control del cuerpo en el espacio.

En contraste, se identificaron niveles de rendimiento más bajos en las actividades que implican manejo técnico específico del balón. En particular, las pruebas de "Conducción y dribbling (baloncesto)" (13 %) y "Conducción del balón (fútbol)" (13 %) presentaron porcentajes más bajos en comparación con las demás pruebas. Esto sugiere que, si bien existe cierto grado de habilidad, aún es necesario reforzar aspectos como la coordinación específica, el control fino y la manipulación de objetos durante el desplazamiento. Estas tareas suelen implicar un mayor grado de dificultad técnica, lo que explica parcialmente los menores resultados obtenidos.

Finalmente, la prueba con menor desempeño fue el "Pateo de balón" (3 %), lo cual representa una diferencia significativa frente al resto de las actividades. Este bajo porcentaje indica una clara dificultad en la ejecución de esta habilidad, posiblemente relacionada con aspectos técnicos como el equilibrio, la postura corporal al momento de patear o la coordinación entre la vista y los movimientos del tren inferior. Este hallazgo revela una necesidad importante de intervención pedagógica, orientada a mejorar esta competencia específica a través de ejercicios progresivos y contextualizados.

En conclusión, el grupo femenino mostró un muy buen desempeño en actividades de salto y desplazamiento general, mientras que presentó mayores dificultades en tareas que requieren control de implementos, especialmente en la acción de patear el balón. Esta información resulta

clave para el diseño de estrategias didácticas orientadas a fortalecer las habilidades menos desarrolladas y continuar reforzando aquellas donde se evidencia un alto rendimiento.

Teniendo en cuenta los resultados arrojados en el pretest, se determinaron los contenidos para la guía de actividades para el fortalecimiento del desarrollo motriz de los estudiantes. La presente guía está orientada al desarrollo de actividades de coordinación motriz dirigidas a los estudiantes de los grados cuarto y quinto de la Institución Educativa Enrique Pupo Martínez. En ella abordamos diferentes temáticas fundamentales para el fortalecimiento de las habilidades motrices, tales como el control de objetos, equilibrio, coordinación dinámica general, conducción, desplazamiento, bote y golpes de precisión.

Las actividades propuestas están organizadas de acuerdo con las edades de los estudiantes (entre 8 y 11 años), con el propósito de ofrecer a los docentes una herramienta pedagógica que facilite la selección de ejercicios específicos y pertinentes para el contexto escolar. Cada sección contiene una variedad de juegos de tipo motriz, diseñados para estimular diferentes componentes del desarrollo corporal y adaptados al nivel de los estudiantes.

Esta guía fue elaborada por nosotros, docentes en formación en Educación Física, Kevin Andrés López y Carlos Andrés Cortina, bajo la supervisión del docente encargado de los grados cuarto y quinto de la institución. Su aplicación se llevó a cabo durante un periodo de dos meses, con una frecuencia de una sesión semanal en el espacio curricular de Educación Física. Durante este tiempo implementamos la guía con el fin de fortalecer el desarrollo motriz de los estudiantes, promoviendo experiencias significativas a través del juego, el movimiento y la participación activa.

Guía de Educación Física

**ACTIVIDADES
COORDINATIVAS**



Introducción

Esta guía de actividades recreativas está pensada para niños entre los 8 y 11 años, con el objetivo de ofrecer propuestas que favorezcan el desarrollo de la coordinación motriz por medio del juego y la práctica activa. A través de una variedad de ejercicios sencillos y divertidos, se busca que los estudiantes fortalezcan sus capacidades físicas mientras disfrutan del movimiento en un ambiente participativo y motivador.


El contenido se organiza en torno a siete áreas principales: saltar con los dos pies, realizar un salto y girar, lanzamiento de pelotas, el pateo de balón, el desplazamiento en slalom, la conducción y dribbling en baloncesto, y la conducción de balón en fútbol. Cada una de estas secciones incluye actividades diseñadas para trabajar distintos tipos de coordinación, como la coordinación dinámica, segmentaria y óculo-pédica, promoviendo así una mejora integral en las habilidades motrices.

Las propuestas incluidas son fáciles de aplicar en espacios escolares o recreativos y están orientadas a fomentar la participación activa, la autonomía, el trabajo en grupo y la confianza en las propias capacidades. Esta guía puede ser utilizada por docentes, entrenadores o cualquier persona interesada en apoyar el desarrollo físico de los niños a través del juego.



SALTAR CON LOS DOS PIES



GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Salto con dos pies			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Control de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO): <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento de activación Fase 1: Movilidad articular (5 min) Movimientos suaves cabeza de derecha a izquierda Hombros: girar adelante y atrás Brazos: extendidos hacia adelante y atrás Cadera: giros suaves hacia la derecha e izquierda Rodillas: derecha arriba y girar, luego con la izquierda Punta pie: deberán tratar de hacer las vocales o número del 1 al 5 con cada pie. Propósito: lubricar las articulaciones y preparar el cuerpo para el movimiento.			TIEMPO
			25 minutos
			

Fase 2: Activación cardiovascular (5 min)

Carrera suave alrededor del espacio, saltos suaves al sonido del silbato mientras estén en trote, trote lateral, trote con elevación de rodillas y tocarlas con las manos.

Propósito: elevar la temperatura corporal y activar el sistema cardiorrespiratorio.

Juego: “La Ola Congelada” (8-10 min)

Organización: Los estudiantes se distribuyen libremente por el patio o la cancha.

Desarrollo: Un solo estudiante comienza moviéndose libremente (saltando, girando, caminando de puntillas, etc.), y al tocar a otro, este debe imitar su movimiento y mantenerlo fijo, como una “estatua congelada”. Poco a poco se va creando una “ola” de estatuas que van copiando el movimiento inicial. Al terminar la ronda, se elige un nuevo líder.

Variantes:

- Incluir música y cambiar de líder cada vez que la música se detenga.
- Hacer que el movimiento inicial sea más complejo (por ejemplo, una combinación de saltos o pasos).

Objetivo: Estimular la creatividad, la coordinación y la conciencia corporal.

**ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):****30 minutos**

Nombre: Saltos verticales básicos a dos pies

Objetivo: Mejorar la capacidad de salto vertical y la coordinación de despegue y recepción con ambos pies.

Edad: 8-11 años.

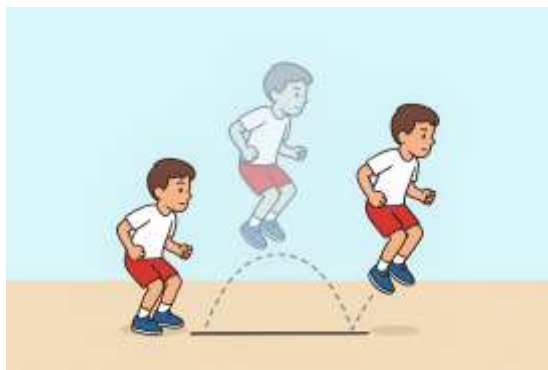
Duración: 8 minutos.

Tipo de actividad: Individual (por turnos) o por estaciones.

Organización: Marcar una línea de salida y una zona de aterrizaje clara (1–2 m frente a la línea). Cada alumno dispone de su espacio (aprox. 1,5×1,5 m).

Desarrollo: El docente muestra el gesto: semiflexión de rodillas, impulso con ambos pies, extensión de tobillos y rodillas, recepción suave con flexión en las rodillas. Los niños se colocan en fila y, uno a uno, avanzan hasta la línea, realizan 5 saltos verticales consecutivos a dos pies, de forma controlada, pausando entre cada salto para recuperar la postura. Tras completar la serie, regresan caminando al final de la fila. Se puede pedir que cuenten los saltos logrados y que aumenten ligeramente la altura en una segunda serie.

Reglas: Mantener los pies juntos al despegue y recepción; no usar las manos para impulsarse; esperar turno y mantener el espacio asignado.



Nombre: Salto largo a dos pies (toma de distancia)

Objetivo: Desarrollar potencia y coordinación en el salto horizontal a dos pies.

Edad: 8-11 años.

Duración: 10 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Marcar una línea de despegue y medir con conos la distancia de aterrizaje. Espacio rectangular libre de al menos 6–8 m.

Desarrollo: El docente explica cómo empujar con ambos pies hacia adelante manteniendo el tronco ligeramente inclinado. Cada estudiante se acerca, realiza una carrera suave de 2–3 pasos y salta con ambos pies intentando llegar lo más lejos posible. Después de aterrizar, camina por el lateral para regresar al final de la fila. El docente toma la medida del mejor salto si se desea registro.

Reglas: Saltar desde atrás de la línea; aterrizar con ambos pies simultáneamente; no tocar el suelo antes de la línea de despegue con el pie de apoyo.



Nombre: Circuito de saltos (series de dos pies)

Objetivo: Mejorar resistencia al salto y la secuencia coordinada de impulsos a dos pies.

Edad: 8-11 años.

Duración: 12 minutos.

Tipo de actividad: Circuito por estaciones.

Organización: Preparar 4 estaciones: (A) saltos verticales en lugar (5 rep), (B) salto largo a dos pies (1 rep), (C) saltos sobre línea/cordón (4 rep), (D) salto y giro pequeño (1 rep).

Dividir el grupo en 4 subgrupos.

Desarrollo: Cada subgrupo pasa 90 segundos por estación. El docente explica en cada una la técnica: cómo flexionar rodillas, usar los brazos para impulso y controlar la recepción. Tras completar la estación, rotan en sentido horario. Al terminar las cuatro estaciones, realizan una vuelta final con una repetición de cada ejercicio.

Reglas: Completar las repeticiones indicadas en cada estación; mantener distancia entre participantes; rotar solo cuando el docente lo indique.



Nombre: Saltos encadenados en zigzag a dos pies

Objetivo: Mejorar coordinación direccional y control de aterrizaje en desplazamientos con salto a dos pies.

Edad: 8-11 años.

Duración: 10 minutos.

Tipo de actividad: Individual por turnos.

Organización: Colocar conos en zigzag separados 1–1,2 m; línea de inicio y área de retorno por el lateral.

Desarrollo: El estudiante inicia detrás de la línea, avanza realizando saltos a dos pies de cono a cono en el patrón zigzag, aterrizando con control en cada espacio, y al final retorna caminando por el lateral. El docente indica ritmo (más lento al inicio para técnica, luego más rápido para registro de tiempo) y corrige postura al aterrizar.

Reglas: Saltar solo con ambos pies; no tocar el cono; regresar por fuera del recorrido.



Nombre: Salto con impulso de brazos (potencia)

Objetivo: Integrar el uso de brazos en el gesto de despegue y aumentar la potencia del salto a dos pies.

Edad: 8-11 años.

Duración: 8 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Cada niño en su marca con espacio frontal libre (1,5–2 m).

Desarrollo: El docente muestra la secuencia: bajar en semiflexión, balancear ambos brazos hacia atrás y subir en el impulso, estirar completamente tobillos y rodillas y recibir con piernas flexionadas. Los estudiantes practican 4 series de 4 repeticiones, con 20 s de pausa entre series. Se enfatiza sincronización brazos-piernas.

Reglas: No impulsarse con las manos en el suelo; mantener control en la recepción.



Transferencia y Valoración (Cierre):

13 minutos

- **Estiramientos (vuelta a la calma)**

Fase 1: Disminución progresiva del ritmo (2-3 min)

Caminata suave alrededor del espacio, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz, exhalar por la boca).

Propósito: bajar poco a poco la frecuencia cardíaca y la respiración.

Fase 2: Estiramientos estáticos (6-8 min)

Cada estiramiento se mantiene entre 15 y 20 segundos sin rebotes.

Cuello: inclinaciones suaves a los lados.



Brazos y hombros: estiramiento cruzando el brazo por delante del pecho y tríceps detrás de la cabeza.

Espalda: flexión del tronco hacia adelante con piernas rectas.



Piernas: estiramiento de cuádriceps (talón al glúteo), isquiotibiales (tocar puntas de los pies) y gemelos (apoyo contra pared).



Cadera: apertura de piernas con inclinación lateral suave.



Propósito: relajar la musculatura, favorecer la flexibilidad y evitar rigidez

Fase 3: Relajación final (2 min)

Ejercicio de respiración guiada: los participantes se sientan o se acuestan boca arriba, cierran los ojos, inhalan profundo contando hasta 3 y exhalan lentamente.

Propósito: recuperar la calma, mejorar la oxigenación y cerrar la sesión en un estado de tranquilidad.



RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS

-  Platillos
-  Conos

Autores: Cortina y López (2025)

GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Salto con dos pies			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO): <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento de activación Fase 1: Movilidad articular (5 min) Movimientos suaves cabeza de derecha a izquierda Hombros: girar adelante y atrás Brazos: extendidos hacia adelante y atrás Cadera: giros suaves hacia la derecha e izquierda Rodillas: derecha arriba y girar, luego con la izquierda Punta pie: deberán tratar de hacer las vocales o número del 1 al 5 con cada pie. Propósito: lubricar las articulaciones y preparar el cuerpo para el movimiento. Fase 2: Activación cardiovascular (5 min) Carrera suave alrededor del espacio, saltos suaves en el lugar, skipping bajo y trote lateral. Propósito: elevar la temperatura corporal y activar el sistema cardiorrespiratorio. Juego: “Atrápame si puedes” (10 min) Organización: Se delimitan dos zonas de seguridad en extremos opuestos de la cancha. Desarrollo: Un estudiante es el “atrapador” y los demás deben cruzar de un extremo al otro sin ser tocados. Si alguien es atrapado, se une al atrapador para ayudar a capturar a los demás. El juego termina cuando todos han sido atrapados. Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Solo se puede correr de ciertas maneras: saltando, en puntillas, caminando hacia atrás, etc. • Se pueden atrapar solo tocando el hombro o la espalda. Objetivo: Mejorar la agilidad, la velocidad de reacción y la capacidad de evasión.			TIEMPO
			25 minutos

ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):**30 minutos****Nombre: Saltos sobre banco o plataforma baja (dos pies)****Objetivo:** Fortalecer explosividad y control en subida y bajada con salto a dos pies.**Edad:** 8-11 años.**Duración:** 10 minutos.**Tipo de actividad:** Circuito por turnos.**Organización:** Uno o varios bancos bajos (30–40 cm) colocados en línea. Zona de espera segura a 1,5 m.**Desarrollo:** Cada alumno, por turno, realiza: impulso hacia arriba con ambos pies para subir al banco con recepción estable, permanece 1–2 s y desciende con salto controlado hacia atrás o al frente (según indicación). Repetir 6 veces y cambiar al siguiente. El docente supervisa la técnica y la seguridad en el uso del banco.**Reglas:** Un alumno por banco a la vez; no empujar; subir y bajar con control.**Nombre: Series cronometradas de saltos (resistencia)****Objetivo:** Mejorar resistencia muscular y capacidad de mantener saltos a dos pies en series.**Edad:** 8-11 años.**Duración:** 12 minutos.**Tipo de actividad:** Individual por turnos o por estaciones.**Organización:** Marcar espacio individual para cada estudiante; cronómetro disponible.

Desarrollo: Cada niño realiza series de 30 segundos de saltos a dos pies (ritmo constante), seguido de 20 segundos de recuperación, repetir 4 veces. El docente indica la cadencia y supervisa que el movimiento mantenga calidad (recepción semiflexionada, pies juntos).

Reglas: Mantener la técnica a pesar del cansancio; detener si hay dolor; regresar al final de la fila tras completar la serie.



Nombre: Saltos de precisión (aterriaje en zona)

Objetivo: Aumentar control en la recepción del salto dirigido a una zona concreta.

Edad: 8-11 años.

Duración: 10 minutos.

Tipo de actividad: Individual por turnos.

Organización: Dibujar o colocar cajas/alfombras pequeñas que representen zonas objetivo a 1–2 m de la línea de salto.

Desarrollo: El estudiante se prepara en la línea, realiza un salto a dos pies intentando aterrizar con ambos pies dentro de la zona marcada. Tras el intento recoge la pelota (si aplica) y vuelve por el lateral. El docente aumenta la dificultad reduciendo el tamaño de la zona.

Reglas: Aterrizar con ambos pies dentro de la zona; si falla, repetir el intento hasta lograr 2 aciertos seguidos.



Nombre: Saltos con desplazamiento lateral a dos pies

Objetivo: Entrenar desplazamiento lateral explosivo manteniendo salto a dos pies.

Edad: 8-11 años.

Duración: 10 minutos.

Tipo de actividad: Por turnos.

Organización: Marcar una línea lateral de 6–8 m; espacio para retorno por el extremo.

Desarrollo: El alumno inicia en un extremo y realiza saltos a dos pies desplazándose lateralmente (saltos hacia la derecha o izquierda) hasta la meta. Al llegar, camina por detrás para regresar al final de la fila. El docente pide mantener la postura erguida y la recepción con rodillas semiflexionadas.

Reglas: Mantener pies juntos; no usar pasos alternados; si pierde ritmo, reiniciar desde el inicio.

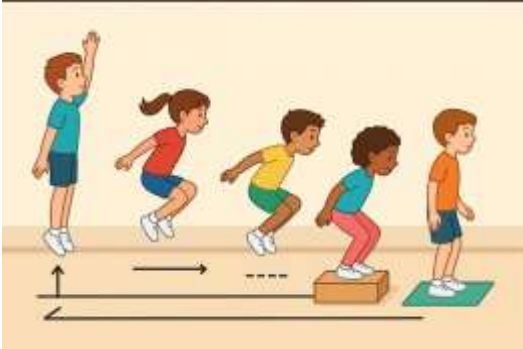




Nombre: Competencia técnica de saltos combinados

Objetivo: Integrar diferentes exigencias de salto a dos pies en una secuencia técnica.

Edad: 8-11 años.

Duración: 15 minutos.

<p>Tipo de actividad: Por grupos reducidos.</p> <p>Organización: Diseñar una mini pista con 5 actividades: salto vertical (2 rep), salto largo (1 rep), salto sobre línea (3 rep), salto en banco (1 rep) y aterrizaje en zona (1 rep). Dividir alumnos en grupos de 4-5.</p> <p>Desarrollo: Cada alumno recorre la mini pista completo realizando las tareas en orden y vuelve al final de su grupo. El docente observa técnica y fluidez. Tras todos los turnos, se puede repetir la pista reduciendo tiempos de ejecución.</p> <p>Reglas: Completar la secuencia en el orden establecido; un alumno por sección a la vez; respetar seguridad en salto y recepción.</p> 	
<p>Transferencia y Valoración (Cierre):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos (vuelta a la calma) <p>Fase 1: Disminución progresiva del ritmo (2-3 min) Caminata suave alrededor del espacio, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz, exhalar por la boca). Propósito: bajar poco a poco la frecuencia cardíaca y la respiración.</p> <p>Fase 2: Estiramientos estáticos (6-8 min) Cada estiramiento se mantiene entre 15 y 20 segundos sin rebotes.</p> <p>Cuello: inclinaciones suaves a los lados.</p> <p>Brazos y hombros: estiramiento cruzando el brazo por delante del pecho y tríceps detrás de la cabeza.</p> <p>Espalda: flexión del tronco hacia adelante con piernas rectas.</p> <p>Piernas: estiramiento de cuádriceps (talón al glúteo), isquiotibiales (tocar puntas de los pies) y gemelos (apoyo contra pared).</p> <p>Cadera: apertura de piernas con inclinación lateral suave. Propósito: relajar la musculatura, favorecer la flexibilidad y evitar rigidez</p> <p>Fase 3: Relajación final (2 min) Ejercicio de respiración guiada: los participantes se sientan o se acuestan boca arriba, cierran los ojos, inhalan profundo contando hasta 3 y exhalan lentamente.</p>	<p>13 minutos</p>

Propósito: recuperar la calma, mejorar la oxigenación y cerrar la sesión en un estado de tranquilidad.	
RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS	
 Platillos  Conos	


Autores: Cortina y López (2025)



REALIZAR UN SALTO Y GIRAR



GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Realizar un salto y girar			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Control, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO):			TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento de activación Fase 1: Movilidad articular (5 min) Movimientos suaves cabeza de derecha a izquierda Hombros: girar adelante y atrás Brazos: extendidos hacia adelante y atrás Cadera: giros suaves hacia la derecha e izquierda Rodillas: derecha arriba y girar, luego con la izquierda Punta pie: deberán tratar de hacer las vocales o número del 1 al 5 con cada pie. Propósito: lubricar las articulaciones y preparar el cuerpo para el movimiento. Fase 2: Activación cardiovascular (5 min) Carrera suave alrededor del espacio, saltos suaves en el lugar, skipping bajo y trote lateral. Propósito: elevar la temperatura corporal y activar el sistema cardiorrespiratorio. Juego: “Los Números Saltarines” (8 min) Organización: El docente señala con la voz un número (por ejemplo, “3”) y los estudiantes deben agruparse en equipos de esa cantidad, tomándose de las manos. Desarrollo: Cada vez que se forman los grupos, deben realizar un reto motor breve, como saltar juntos tres veces, girar en círculo o agacharse al mismo tiempo. Luego se vuelve a dar otro número. Variantes:			25 minutos

<ul style="list-style-type: none"> • Hacerlo en movimiento, de manera que los estudiantes corran o troten mientras esperan la indicación. • Añadir consignas como: “El grupo que se arme más rápido hace un punto.” <p>Objetivo: Trabajar la atención, la cooperación y la coordinación grupal.</p>	
<p>ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):</p> <p>Nombre: Saltos en línea con giro</p> <p>Objetivo: Practicar la coordinación entre el salto y el giro en un solo movimiento.</p> <p>Edad: 8-11 años</p> <p>Duración: 10 minutos</p> <p>Tipo de actividad: Individual</p> <p>Organización: Se dibuja con tiza una línea recta en el suelo del patio. Los niños se colocan en fila detrás de la línea de inicio.</p> <p>Desarrollo: Uno a uno, los estudiantes avanzan hasta la línea, saltan con los dos pies juntos y, en el aire, giran 90° antes de caer. Una vez dominado, se aumenta a giros de 180° y, finalmente, 360°. Después de cada salto regresan a la fila para que pase el siguiente.</p> <p>Reglas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El giro debe hacerse en el aire. 2. No se permite usar las manos como apoyo. 3. Si pierde el equilibrio, repite el intento. 	<p>30 minutos</p>

Nombre: Círculo de giros

Objetivo: Mejorar la orientación espacial al girar en saltos.

Edad: 8-11 años

Duración: 12 minutos

Tipo de actividad: Grupal por turnos

Organización: Se marca un círculo grande con conos en el patio. Los estudiantes esperan en fila fuera del círculo.

Desarrollo:

Un niño entra al círculo, da un salto en el centro girando 180° y vuelve a caer dentro del círculo. Luego repite el mismo movimiento, pero girando hacia el lado contrario. Después de dos intentos, sale y pasa el siguiente compañero.

Reglas:

1. Solo se salta dentro del círculo.
2. Cada niño realiza dos intentos antes de dar el turno.
3. Se respeta la fila.

**Nombre: Saltar y girar entre conos**

Objetivo: Desarrollar coordinación de saltos con desplazamiento y giro.

Edad: 8-11 años

Duración: 15 minutos

Tipo de actividad: Individual

Organización: Cuatro conos se colocan en línea recta, con separación de 2 metros.

Desarrollo:

Cada estudiante avanza de cono en cono. Al llegar a cada cono debe saltar con los pies juntos y girar 180° en el aire antes de continuar al siguiente. Al llegar al último, regresa corriendo por fuera de los conos y cede el turno.

Reglas:

1. No se pasa al siguiente cono sin hacer el giro.
2. El giro debe completarse en el aire.
3. Se realiza el recorrido completo antes de ceder el turno.

**Nombre: Giros sobre colchoneta**

Objetivo: Practicar saltos y giros con seguridad en la caída.

Edad: 8-11 años

Duración: 10 minutos

Tipo de actividad: Individual

Organización: Se coloca una colchoneta en el patio. Los estudiantes hacen fila frente a ella.

Desarrollo:

El estudiante corre unos pasos, salta sobre la colchoneta y, en el aire, realiza un giro de 180°. Debe caer de pie en la colchoneta y salir por un lado para dar turno al siguiente. El docente puede pedir diferentes giros: medios, completos o combinados.

Reglas:

1. Se debe caer dentro de la colchoneta.

2. No se permite más de un intento seguido.

3. El turno es individual.



Nombre: Saltos con giro y palmada

Objetivo: Mejorar la coordinación al añadir un gesto en el salto.

Edad: 8-11 años

Duración: 8 minutos

Tipo de actividad: Individual

Organización: Los estudiantes se forman en una fila en el patio, en zona amplia y sin obstáculos.

Desarrollo:

Cada niño realiza un salto vertical con giro de 180°, y mientras está en el aire debe dar una palmada antes de caer. Cuando cae, vuelve al inicio de la fila y pasa el siguiente. Se pueden aumentar las dificultades: dos palmadas, giros más largos o saltos seguidos.

Reglas:

1. El aplauso debe hacerse en el aire.
2. Si el giro no se completa, se repite.
3. No se permite chocar con otros compañeros.



Transferencia y Valoración (Cierre):

- **Estiramientos (vuelta a la calma)**

Fase 1: Disminución progresiva del ritmo (2-3 min)

Caminata suave alrededor del espacio, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz, exhalar por la boca).

Propósito: bajar poco a poco la frecuencia cardíaca y la respiración.

Fase 2: Estiramientos estáticos (6-8 min)

Cada estiramiento se mantiene entre 15 y 20 segundos sin rebotes.

Cuello: inclinaciones suaves a los lados.

Brazos y hombros: estiramiento cruzando el brazo por delante del pecho y tríceps detrás de la cabeza.

Espalda: flexión del tronco hacia adelante con piernas rectas.

Piernas: estiramiento de cuádriceps (talón al glúteo), isquiotibiales (tocar puntas de los pies) y gemelos (apoyo contra pared).

Cadera: apertura de piernas con inclinación lateral suave.

Propósito: relajar la musculatura, favorecer la flexibilidad y evitar rigidez

Fase 3: Relajación final (2 min)

Ejercicio de respiración guiada: los participantes se sientan o se acuestan boca arriba, cierran los ojos, inhalan profundo contando hasta 3 y exhalan lentamente.

Propósito: recuperar la calma, mejorar la oxigenación y cerrar la sesión en un estado de tranquilidad.


13 minutos

RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS

-  **Platillos**
-  **Conos**
-  **Tizas**
-  **Colchonetas**

Autores: Cortina y López (2025)

GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Realizar un salto y girar			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO): <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento de activación Fase 1: Movilidad articular (5 min) Movimientos suaves cabeza de derecha a izquierda Hombros: girar adelante y atrás Brazos: extendidos hacia adelante y atrás Cadera: giros suaves hacia la derecha e izquierda Rodillas: derecha arriba y girar, luego con la izquierda Punta pie: deberán tratar de hacer las vocales o número del 1 al 5 con cada pie. Propósito: lubricar las articulaciones y preparar el cuerpo para el movimiento. Fase 2: Activación cardiovascular (5 min) Carrera suave alrededor del espacio, saltos suaves en el lugar, skipping bajo y trote lateral. Propósito: elevar la temperatura corporal y activar el sistema cardiorrespiratorio. Juego: “Carrera de Cangrejos” (10 min) Organización: Los estudiantes se colocan en una línea de salida, apoyados en manos y pies, mirando hacia arriba (posición de cangrejo). Desarrollo: A la señal del profesor, avanzan en esa posición hasta la meta sin dejar que el cuerpo toque el suelo. Se pueden hacer varias rondas cortas. Variantes: <ul style="list-style-type: none"> • Hacer carreras de ida y vuelta. 			TIEMPO 25 minutos

<ul style="list-style-type: none"> Llevar un objeto ligero (como una pelota pequeña) sobre el abdomen sin dejarlo caer. <p>Objetivo: Desarrollar fuerza en brazos y piernas, además de la coordinación motriz.</p>	
<p>ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):</p> <p>Nombre: Giros con avance</p> <p>Objetivo: Coordinar saltos con giros mientras se avanza en el espacio.</p> <p>Edad: 8-11 años</p> <p>Duración: 12 minutos</p> <p>Tipo de actividad: Individual</p> <p>Organización: Se trazan dos líneas paralelas con tiza a 10 metros de distancia.</p> <p>Desarrollo: Los estudiantes avanzan desde la primera línea hacia la segunda dando pequeños saltos. En cada tercer salto deben girar 180° antes de continuar el recorrido. Al llegar a la línea final, corren de regreso por fuera y dan turno al siguiente.</p> <p>Reglas:</p> <ol style="list-style-type: none"> El giro debe hacerse en el aire en el tercer salto. Si se equivoca, debe reiniciar desde la línea de salida. El recorrido se hace de a un niño por vez.  <p>Nombre: Carrera de saltos con giros</p> <p>Objetivo: Desarrollar coordinación bajo condición de velocidad.</p> <p>Edad: 8-11 años</p>	<p>30 minutos</p>

Duración: 15 minutos

Tipo de actividad: En equipos

Organización: Los estudiantes se dividen en 2 o 3 equipos, cada uno en fila detrás de una línea de salida.

Desarrollo:

Al sonar la señal, el primer niño de cada equipo avanza hasta la meta dando saltos seguidos. Cada tres saltos deben hacer un giro de 180° . Al llegar, corre de regreso y toca la mano del siguiente compañero para que continúe. Gana el equipo que finaliza primero.

Reglas:

1. Cada tres saltos deben realizarse el giro.
2. No se vale correr, solo se avanza con saltos.
3. Si un niño olvida un giro, debe retroceder un tramo y repetir.



Nombre: Giros encadenados

Objetivo: Practicar la continuidad en los giros sin perder equilibrio.

Edad: 8-11 años

Duración: 10 minutos

Tipo de actividad: Individual

Organización: En el patio se marca un espacio libre de obstáculos.

Desarrollo:

Cada niño realiza una secuencia de tres saltos seguidos: primero un giro de 90° , luego de 180° y, finalmente, de 360° . Deben completar la secuencia sin detenerse. Después de hacerlo, regresan a la fila para que pase el siguiente.

Reglas:

1. Se deben respetar los tres tipos de giro en orden.
2. Si pierde equilibrio o se detiene, reinicia.
3. Solo se realiza un intento por turno.

**Nombre: Salto sorpresa**

Objetivo: Mejorar la capacidad de reacción en los giros.

Edad: 8-11 años

Duración: 12 minutos

Tipo de actividad: Grupal dirigida por el docente

Organización: Los niños se forman en línea recta frente al docente.

Desarrollo:

El docente da la instrucción en voz alta: “¡90 grados!”, “¡180 grados!” o “¡360 grados!”.

Los estudiantes deben saltar y girar de acuerdo con la indicación. Si alguien se equivoca en el giro, vuelve a comenzar.

Reglas:

1. Solo se salta cuando el docente da la orden.
2. Si el giro no corresponde a la orden, se repite.
3. Todos deben estar atentos a la señal.



Nombre: Saltos con giro y señal visual

Objetivo: Desarrollar atención y coordinación en giros.

Edad: 8-11 años

Duración: 15 minutos

Tipo de actividad: Grupal

Organización: El docente se ubica frente a los estudiantes y muestra tarjetas de colores: rojo, azul o verde. Cada color representa un giro distinto (ejemplo: rojo = 90° , azul = 180° , verde = 360°).





Desarrollo:

Cuando el docente levanta una tarjeta, todos los niños deben realizar un salto con el giro correspondiente. La dinámica se repite varias veces con cambios rápidos de tarjeta.

Reglas:

1. Cada color tiene un solo giro asignado.
2. Todos deben realizar el salto al mismo tiempo.
3. Si alguien se confunde, repite el movimiento correctamente.



<p>Transferencia y Valoración (Cierre):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos (vuelta a la calma) <p>Fase 1: Disminución progresiva del ritmo (2-3 min) Caminata suave alrededor del espacio, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz, exhalar por la boca). Propósito: bajar poco a poco la frecuencia cardíaca y la respiración.</p> <p>Fase 2: Estiramientos estáticos (6-8 min) Cada estiramiento se mantiene entre 15 y 20 segundos sin rebotes.</p> <p>Cuello: inclinaciones suaves a los lados.</p> <p>Brazos y hombros: estiramiento cruzando el brazo por delante del pecho y tríceps detrás de la cabeza.</p> <p>Espalda: flexión del tronco hacia adelante con piernas rectas.</p> <p>Piernas: estiramiento de cuádriceps (talón al glúteo), isquiotibiales (tocar puntas de los pies) y gemelos (apoyo contra pared).</p> <p>Cadera: apertura de piernas con inclinación lateral suave. Propósito: relajar la musculatura, favorecer la flexibilidad y evitar rigidez</p> <p>Fase 3: Relajación final (2 min) Ejercicio de respiración guiada: los participantes se sientan o se acuestan boca arriba, cierran los ojos, inhalan profundo contando hasta 3 y exhalan lentamente. Propósito: recuperar la calma, mejorar la oxigenación y cerrar la sesión en un estado de tranquilidad.</p>	<p>13 minutos</p>
<p>RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS</p>	
<p>  Platillos  Conos  Tizas  Tarjetas </p>	

Autores: Cortina y López (2025)



LANZAMIENTO DE PELOTAS



GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Lanzamiento de pelotas			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Control, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO):			TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento de activación Fase 1: Movilidad articular (5 min) Movimientos suaves cabeza de derecha a izquierda Hombros: girar adelante y atrás Brazos: extendidos hacia adelante y atrás Cadera: giros suaves hacia la derecha e izquierda Rodillas: derecha arriba y girar, luego con la izquierda Punta pie: deberán tratar de hacer las vocales o número del 1 al 5 con cada pie.			20 minutos

MOVILIDAD ARTICULAR



CUELLO



HOMBRO



CODO



MUÑECA



CADERA



RODILLA

Propósito: lubricar las articulaciones y preparar el cuerpo para el movimiento.

Fase 2: Activación cardiovascular (5 min)

Carrera suave alrededor del espacio, saltos suaves en el lugar, skipping bajo y trote lateral.

Propósito: elevar la temperatura corporal y activar el sistema cardiorrespiratorio.



TROTE SUAVE



SALTOS EN EL LUGAR



DESPLAZAMIENTO VARIADO



DESPLAZAMIENTO VARIADO

Juego: “Círculos Locos” (8-10 min)

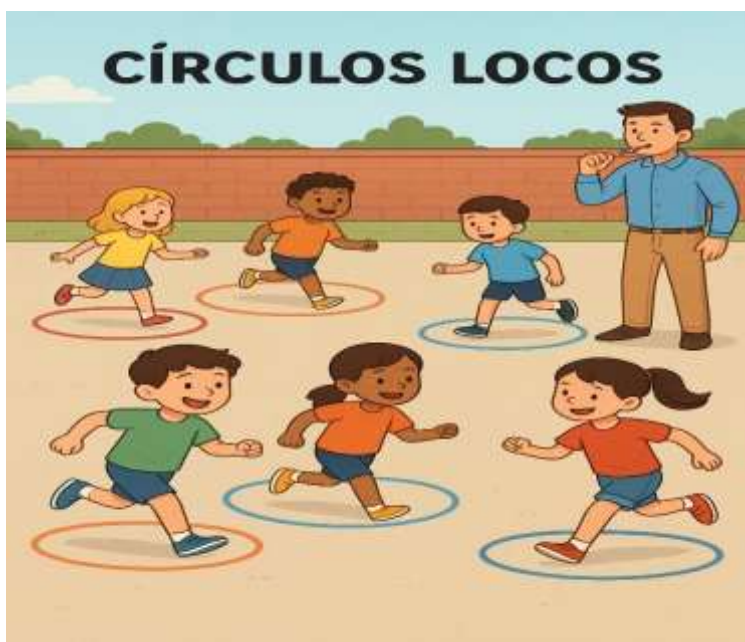
Organización: El docente marca varios círculos en el suelo (con conos, cuerdas o tiza) distribuidos por el patio.

Desarrollo: Los estudiantes se mueven libremente por el espacio (corriendo, trotando o caminando) y, cuando el profesor da una señal (por ejemplo, silbato o palmada), todos deben entrar en un círculo. En cada ronda, se elimina un círculo, obligando a que más estudiantes compartan espacio.

Variantes:

- Incluir consignas: entrar en el círculo saltando, a la pata coja o caminando en zigzag.
- Hacer que un estudiante sea quien dé la señal.

Objetivo: Mejorar la orientación espacial, la rapidez de reacción y la convivencia en grupo.

**ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):**

Nombre: Lanzar y atrapar en pareja

Objetivo: Mejorar la precisión y coordinación al lanzar y recibir.

Edad: 8-11 años

30 minutos

Duración: 12 minutos

Tipo de actividad: En parejas

Organización: Los estudiantes se ubican en parejas, a 3 metros de distancia, con una pelota por pareja.

Desarrollo:

Un niño lanza la pelota a su compañero con ambas manos. El otro la recibe y devuelve el lanzamiento. Luego de varios intentos, se aumenta la distancia poco a poco. El reto es lograr la mayor cantidad de lanzamientos seguidos sin que la pelota caiga.

Reglas:

1. La pelota debe lanzarse con las dos manos desde el pecho.
2. Si la pelota cae, se empieza de nuevo la cuenta.
3. Se debe mantener la distancia indicada.



Nombre: Tira al blanco

Objetivo: Desarrollar precisión en el lanzamiento.

Edad: 8-11 años

Duración: 15 minutos

Tipo de actividad: Individual o por turnos

Organización: Se colocan tres aros en el piso a diferentes distancias (cercano, medio y lejano). Cada estudiante tiene tres pelotas pequeñas.

Desarrollo:

Cada niño lanza las tres pelotas intentando que caigan dentro de los aros. El aro cercano vale 1 punto, el del medio 2 y el más lejano 3. Gana quien logre más puntos en su turno.

Reglas:

1. No se permite sobrepasar la línea de lanzamiento.
2. Cada niño lanza solo tres pelotas por turno.
3. La pelota debe caer dentro del aro para sumar.

**Nombre: Carrera de lanzamientos**

Objetivo: Practicar el lanzamiento con rapidez y precisión.

Edad: 8-11 años

Duración: 12 minutos

Tipo de actividad: Por equipos

Organización: Los estudiantes se dividen en 2 o 3 equipos, cada uno con un balde o caja colocado a 5 metros de distancia.

Desarrollo:

A la señal, el primer niño de cada equipo corre con una pelota hasta la línea de lanzamiento, lanza al balde y regresa corriendo para dar el turno al siguiente. Gana el equipo que logre encestar más pelotas en un tiempo definido (3 minutos).

Reglas:

1. La pelota debe lanzarse desde la línea de lanzamiento.
2. Solo se lleva una pelota por vez.
3. Se respeta el turno de cada compañero.



Nombre: Lanza y corre

Objetivo: Desarrollar coordinación de lanzamiento y desplazamiento.

Edad: 8-11 años

Duración: 10 minutos

Tipo de actividad: Individual

Organización: Se traza una línea de lanzamiento y se coloca un cono a 8 metros.

Desarrollo:

El estudiante lanza la pelota lo más lejos posible y, apenas cae, corre hasta alcanzarla. Luego regresa a la fila y entrega la pelota al siguiente. El reto es hacerlo rápido y sin perder la pelota de vista.

Reglas:

1. El lanzamiento debe hacerse desde detrás de la línea.
2. Se corre solo cuando la pelota ha tocado el suelo.
3. Se entrega la pelota al siguiente compañero.



Nombre: Derriba los conos

Objetivo: Mejorar la puntería y la fuerza de lanzamiento.

Edad: 8-11 años

Duración: 15 minutos

Tipo de actividad: Individual o por equipos

Organización: Se colocan conos en fila sobre una banca o mesa baja. Cada niño tiene tres pelotas para lanzar.

Desarrollo:

El estudiante lanza las pelotas desde la línea marcada intentando derribar los conos. Cada cono caído suma un punto. Si se juega en equipos, gana el que más conos derribe en su turno.

Reglas:

1. No se puede pasar la línea de lanzamiento.
2. Cada participante tiene solo tres intentos por turno.
3. Los conos deben caer por efecto del lanzamiento.



Transferencia y Valoración (Cierre):

- **Estiramientos (vuelta a la calma)**

Fase 1: Disminución progresiva del ritmo (2-3 min)

Caminata suave alrededor del espacio, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz, exhalar por la boca).

Propósito: bajar poco a poco la frecuencia cardíaca y la respiración.





Fase 2: Estiramientos estáticos (6-8 min)

Cada estiramiento se mantiene entre 15 y 20 segundos sin rebotes.

Cuello: inclinaciones suaves a los lados.

Brazos y hombros: estiramiento cruzando el brazo por delante del pecho y tríceps detrás de la cabeza.

13 minutos

<p>Espalda: flexión del tronco hacia adelante con piernas rectas.</p> <p>Piernas: estiramiento de cuádriceps (talón al glúteo), isquiotibiales (tocar puntas de los pies) y gemelos (apoyo contra pared).</p> <p>Cadera: apertura de piernas con inclinación lateral suave. Propósito: relajar la musculatura, favorecer la flexibilidad y evitar rigidez</p> <p>Fase 3: Relajación final (2 min) Ejercicio de respiración guiada: los participantes se sientan o se acuestan boca arriba, cierran los ojos, inhalan profundo contando hasta 3 y exhalan lentamente. Propósito: recuperar la calma, mejorar la oxigenación y cerrar la sesión en un estado de tranquilidad.</p>	
RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS	
<ul style="list-style-type: none">  Platillos  Conos  Mesa  Pelotas 	

Autores: Cortina y López (2025)

GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Lanzamiento de pelotas			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controló, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos 			
PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO): <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento de activación 			TIEMPO
Fase 1: Movilidad articular (5 min) Movimientos suaves cabeza de derecha a izquierda Hombros: girar adelante y atrás Brazos: extendidos hacia adelante y atrás			25 minutos

<p>Cadera: giros suaves hacia la derecha e izquierda</p> <p>Rodillas: derecha arriba y girar, luego con la izquierda</p> <p>Punta pie: deberán tratar de hacer las vocales o número del 1 al 5 con cada pie.</p> <p>Propósito: lubricar las articulaciones y preparar el cuerpo para el movimiento.</p> <p>Fase 2: Activación cardiovascular (5 min) Carrera suave alrededor del espacio, saltos suaves en el lugar, skipping bajo y trote lateral.</p> <p>Propósito: elevar la temperatura corporal y activar el sistema cardiorrespiratorio.</p> <p>Juego: “El Tren Serpiente” (10 min)</p> <p>Organización: Los estudiantes forman varias filas de 6 a 8 integrantes, tomándose por la cintura o los hombros, como si fueran un tren. Cada fila se ubica en una línea de salida.</p> <p>Desarrollo: A la señal del docente, los trenes deben avanzar hacia la meta sin soltarse. El primero de la fila dirige el movimiento y los demás deben seguirlo (pueden caminar, trotar, hacer zigzag o pequeños saltos). Al llegar a la meta, el primero pasa al final y se reinicia la carrera hasta que todos los integrantes hayan sido “conductores”.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacerlo en forma de relevo, donde gana el tren que termine primero todos los cambios de líder. • Introducir obstáculos simples (conos, cuerdas) que el tren deba esquivar sin romper la fila. <p>Objetivo: Desarrollar coordinación grupal, equilibrio y trabajo en equipo.</p>	
<p>ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):</p> <p>Nombre: Lanza al aro</p> <p>Objetivo: Mejorar la precisión en lanzamientos elevados.</p> <p>Edad: 8-11 años</p> <p>Duración: 12 minutos</p> <p>Tipo de actividad: Individual</p> <p>Organización: Se cuelga un aro en un soporte (puede ser un aro de hula-hula suspendido con cuerda) a la altura de los hombros de los niños.</p>	30 minutos

Desarrollo:

Cada estudiante lanza tres pelotas intentando que pasen dentro del aro. Primero a corta distancia, luego más lejos. Se puede aumentar la dificultad pidiendo diferentes tipos de lanzamiento (por debajo, por encima, con bote).

Reglas:

1. Solo se lanzan tres pelotas por turno.
2. No se puede cruzar la línea de lanzamiento.
3. El lanzamiento solo cuenta si la pelota atraviesa el aro.

**Nombre: Relevé de lanzamientos**

Objetivo: Combinar la cooperación en equipo con lanzamientos.

Edad: 8-11 años

Duración: 15 minutos

Tipo de actividad: Por equipos

Organización: Los estudiantes se dividen en equipos de 5. Se colocan canastas a 6 metros de distancia.

Desarrollo:

A la señal, el primer niño corre con la pelota hasta la línea de lanzamiento, lanza a la canasta y vuelve. Solo cuando encesta, el siguiente compañero puede salir. Gana el equipo que enceste todas sus pelotas primero.

Reglas:

1. No se puede lanzar fuera de la línea.
2. Si no encesta, debe seguir lanzando hasta lograrlo.
3. Se respeta el orden de la fila.



Nombre: Lanzamiento sorpresa

Objetivo: Desarrollar atención y reacción en lanzamientos.

Edad: 8-11 años

Duración: 10 minutos

Tipo de actividad: Grupal

Organización: Los estudiantes forman un círculo y el docente se ubica en el centro con varias pelotas.

Desarrollo:

El docente lanza la pelota de forma inesperada a cualquier estudiante, quien debe atraparla y devolverla con un lanzamiento rápido. La dinámica continúa de forma ágil, sin que nadie se distraiga.

Reglas:

1. Todos deben estar atentos a la pelota.
2. Si alguien no atrapa, debe hacer un pequeño reto (ej. saltar en su lugar 5 veces).
3. El lanzamiento debe devolverse de inmediato.



Nombre: Canasta humana

Objetivo: Fomentar la cooperación y la puntería.

Edad: 8-11 años

Duración: 12 minutos

Tipo de actividad: En parejas

Organización: Un niño sostiene un aro (o un aro de hula-hula) como “canasta” y el otro lanza las pelotas intentando encestar dentro.

Desarrollo:


El lanzador tiene 5 intentos para encestar en el aro que su compañero sostiene. Luego intercambian roles. Se puede aumentar la dificultad pidiendo que el compañero se mueva un poco mientras sostiene el aro.

Reglas:

1. El aro debe estar firme y no moverse demasiado.
2. Solo se lanza desde la distancia indicada.
3. Luego de 5 intentos se cambian los roles.



Nombre: Lanza y sigue la secuencia

<p>Objetivo: Desarrollar memoria y coordinación en lanzamientos.</p> <p>Edad: 8-11 años</p> <p>Duración: 15 minutos</p> <p>Tipo de actividad: Grupal</p> <p>Organización: Los estudiantes están en fila frente a tres cajas colocadas en línea (cerca, media y lejana).</p> <p>Desarrollo: El docente dice una secuencia (ejemplo: cerca – lejana – media). El niño debe lanzar una pelota en cada caja siguiendo ese orden. Si acierta, gana un punto para su equipo. Si falla en el orden, no suma.</p> <p>Reglas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se deben respetar los lanzamientos en orden. 2. Solo un intento por caja. 3. Se cambia de jugador en cada turno. 	
<p>Transferencia y Valoración (Cierre):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos (vuelta a la calma) <p>Fase 1: Disminución progresiva del ritmo (2-3 min) Caminata suave alrededor del espacio, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz, exhalar por la boca).</p> <p>Propósito: bajar poco a poco la frecuencia cardíaca y la respiración.</p>	13 minutes

**Fase 2: Estiramientos estáticos (6-8 min)**

Cada estiramiento se mantiene entre 15 y 20 segundos sin rebotes.

Cuello: inclinaciones suaves a los lados.

Brazos y hombros: estiramiento cruzando el brazo por delante del pecho y tríceps detrás de la cabeza.

Espalda: flexión del tronco hacia adelante con piernas rectas.

Piernas: estiramiento de cuádriceps (talón al glúteo), isquiotibiales (tocar puntas de los pies) y gemelos (apoyo contra pared).

Cadera: apertura de piernas con inclinación lateral suave.


Propósito: relajar la musculatura, favorecer la flexibilidad y evitar rigidez



Fase 3: Relajación final (2 min)





Ejercicio de respiración guiada: los participantes se sientan o se acuestan boca arriba, cierran los ojos, inhalan profundo contando hasta 3 y exhalan lentamente.

Propósito: recuperar la calma, mejorar la oxigenación y cerrar la sesión en un estado de tranquilidad.

	<p>Fase 3: Relajación final (2 min)</p> <p>Ejercicio de respiración guiada los participantes se sientan o se acuestan boca arriba, cierran los ojos, inhalan profundo contando hasta 3 y exhalan lentamente</p>  <p>Propósito: relajar la musculatura, favorecer la flexibilidad y evitar rigidez</p>		
RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS			
<p>✚ Conos ✚ Aros ✚ Pelotas</p>			

Autores: Cortina y López (2025)

GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación - Pateo de balón			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO):			TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Movilidad articular ➤ Calentamiento- activación Fase 1: Movilidad articular (1:15seg) Movimientos suaves con la cabeza de derecha a izquierda. Hombros: girar adelante y atrás con ambas extremidades.(15seg) Brazos: extendidos hacia adelante y atrás.(15seg) Cadera: giros suaves hacia la derecha e izquierda.(15seg) Rodillas: derecha arriba y luego con la izquierda, ir alternando.(15seg) Punta pie: deberán tratar de hacer las vocales o número del 1 al 5 con cada pie.(15seg) Propósito: lubricar las articulaciones y preparar el cuerpo para el movimiento.			14 minutos.

<p>HOMBRO</p> 	<p>BRAZO</p> 
<p>RODILLA</p> 	<p>PUNTA DE PIE</p> 

Fase 2: Activación cardiovascular (3 min)

- skipping bajo(1min)
- skipping medio(1min)
- skipping alto(1min)

SKIPPING BAJO**SKIPPING ALTO**

Objetivo: Preparar al estudiante físicamente y mentalmente para la sesión, reduciendo el riesgo de lesiones.

Juego introductorio: Juego: “Atrapa Colas” (10min)

- **Organización:** Cada participante coloca un pañuelo o cinta en la parte trasera del pantalón, simulando una “cola”. Todos dentro de un espacio delimitado.
- **Desarrollo:** Al inicio de la señal, los niños deben intentar quitar la mayor cantidad de “colas” posibles mientras protegen la suya. Al final del tiempo (2-3 min), se cuentan las colas recogidas.
- **Variantes:**

-Se puede jugar en parejas (un atacante y un defensor).

-Se delimita un espacio más reducido para aumentar la intensidad.

- **Propósito:** Activar el cuerpo de forma divertida, mejorar la agilidad, los reflejos y la velocidad de reacción, además de fomentar la interacción social.



ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):

Nombre: Puntería al arco

Objetivo: Desarrollar la precisión al patear un balón hacia un objetivo definido.

Edad: 8-11 años.

Duración: 15 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se colocan pequeños arcos hechos con conos, cajas o aros en diferentes puntos en la línea de gol. Cada arco tiene una puntuación diferente según su tamaño o dificultad. Los estudiantes estarán ubicados en 4 hileras de igual número de participantes.

Desarrollo: Los niños se ubican detrás de una línea de disparo marcada con tiza por el profesor y, por turnos a la señal del docente, patean un balón con el objetivo de introducirlo en uno de los arcos. El balón debe ser pateado con el empeine, favoreciendo la precisión. A cada jugador se le dan tres intentos por ronda. Al final se suman los puntos logrados según el arco que acierte. Pueden hacerse varias rondas para mejorar la puntería.

Reglas: El balón debe ser pateado desde detrás de la línea. No se permite correr con el balón antes de patear. Solo cuentan los goles que entran directamente sin rebotes.

30 minutos



Nombre: Carril de precisión

Objetivo: Mejorar el control de la fuerza y la dirección en el pateo del balón.

Edad: 8-11 años.

Duración: 10 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se colocan obstáculos como conos o botellas en una línea recta, formando un carril estrecho por donde debe pasar el balón. Se dividirán en 3 grupo de igual número de participantes.

Desarrollo: Los niños deben patear el balón con suavidad desde una distancia de inicio para que este ruede entre los obstáculos sin tocarlos. Gana el equipo que logre atravesar el carril sin que el balón toque los conos y pasen todos los estudiantes.

Reglas: Solo se permite un toque por intento. Si el balón toca algún cono, se anula el punto. El niño no puede correr tras el balón hasta que termine el intento.



Nombre: Tiro al blanco con pie

Objetivo: Afinar la precisión del golpeo con el pie hacia blancos visibles.

Edad: 8-11 años.

Duración: 15 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se colocan aros, cajas u objetos colgantes como blancos en la portería. Se marcan zonas en el suelo desde donde deben lanzarse los tiros, una marca estará a 3 metros del arco, otra a 5 metros y otra a 7 metros de distancia. Se destruirán en 2 grupos de igual número de participantes.

Desarrollo: Cada niño se ubica en su zona de disparo y patea un balón intentando golpear los blancos. Cada blanco tiene una puntuación dependiendo de su tamaño y ubicación. Se otorgan tres disparos por ronda. El objetivo es sumar la mayor cantidad de puntos posibles.

Reglas: El disparo debe hacerse con el pie desde el punto asignado. No se permite empujar el balón ni acercarse al blanco. Se contabilizan solo los impactos directos.



- **(Cierre):**
- **Estiramientos (vuelta a la calma)**
- **Preguntas de retroalimentación grupal**

Fase 1: Disminución progresiva del ritmo (2min)

Caminata suave alrededor del espacio, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz, exhalar por la boca).

Propósito: bajar poco a poco la frecuencia cardíaca y la respiración.

5 minutos.



Fase 2: Estiramientos estáticos (1:15seg)

-**Cuello:** inclinaciones suaves a los lados.(15seg)


-**Brazos y hombros:** estiramiento cruzando el brazo por delante del pecho(15seg)

-**Espalda:** flexión del tronco hacia adelante con piernas rectas. (bajar a tocar el suelo con las manos)(15seg)

-**Piernas:** estiramiento de cuádriceps (talón al glúteo), isquiotibiales (tocar puntas de los pies) y gemelos (apoyo contra pared).(15seg)





-**Cadera:** apertura de piernas con inclinación lateral suave.(15seg)






 <p>EJERCICIO DE RESPIRACIÓN GUIADA</p>	
RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS	
<ul style="list-style-type: none">✚ Platillos✚ Conos✚ Pelotas✚ Caja de cartón	

Autores: Cortina y López (2025)

GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación - Pateo de balón			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO): <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento de activación Fase 1: Movilidad articular (1:15seg) Movimientos suaves con la cabeza de derecha a izquierda. Hombros: girar adelante y atrás con ambas extremidades.(15seg) Brazos: extendidos hacia adelante y atrás.(15seg) Cadera: giros suaves hacia la derecha e izquierda.(15seg) Rodillas: derecha arriba y luego con la izquierda, ir alternando.(15seg) Punta pie: deberán tratar de hacer las vocales o número del 1 al 5 con cada pie.(15seg) Propósito: lubricar las articulaciones y preparar el cuerpo para el movimiento.			TIEMPO
			20 minutos

<p>HOMBRO</p> 	<p>BRAZO</p> 		
<p>RODILLA</p> 	<p>PUNTA DE PIE</p> 		
<p>Fase 2: Activación cardiovascular (3 min)</p> <ul style="list-style-type: none">-skipping bajo(1min)-skipping medio(1min)-skipping alto(1min)			

<p style="text-align: center;">SKIPPING BAJO</p> 	<p style="text-align: center;">SKIPPING ALTO</p> 		
<p>Objetivo: Preparar al estudiante físicamente y mentalmente para la sesión, reduciendo el riesgo de lesiones.</p>			
<p>➤ Juego introductorio: Juego: “El Espejo” (10min)</p>			
<p>Organización: Los participantes se colocan en parejas, uno frente al otro, dejando suficiente espacio entre cada pareja.</p>			
<p>Desarrollo: Un integrante de la pareja será el “líder” y el otro el “espejo”.</p>			
<p>-El líder realiza movimientos de brazos, piernas, saltos, giros o gestos, mientras el espejo debe imitarlos lo más rápido posible, como si estuviera reflejándose.</p>			
<p>-Después de 1-2 minutos, cambian los roles. Se pueden hacer rondas rápidas para mantener la activación y la diversión.</p>			
<p>Variantes: Hacerlo en tríos, donde dos imitan al líder.</p>			
<p>-Incluir música para hacerlo más dinámico.</p>			
<p>-Aumentar la velocidad progresivamente.</p>			

<div data-bbox="451 216 896 321" style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h2 style="margin: 0;">EL ESPEJO</h2> </div>  <p>Objetivo: Mejorar la atención y la coordinación motriz.</p>	
<p>ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):</p> <p>Nombre: Penaltis encadenados.</p> <p>Objetivo: Practicar la ejecución del penalti en un ambiente recreativo y competitivo.</p> <p>Edad: 8-11 años.</p> <p>Duración: 20 minutos.</p> <p>Tipo de actividad: Grupal (por turnos).</p> <p>Organización: Se ubica un arco con portero (puede ser otro niño o un cono simulando una zona libre). Se delimita el punto de penalti a una distancia fija.</p> <p>Desarrollo: Cada participante realiza un disparo tipo penalti por ronda. Si acierta el tiro (entra al arco o zona marcada), se le suma un punto. Se pueden hacer varias rondas para que todos tengan múltiples oportunidades de patear. Si hay portero, se puede rotar el rol entre los participantes.</p>	<p>30 minutos</p>

Reglas: No se puede detener el balón antes de patear. Si el balón no entra o es atajado, no suma. Se respeta el turno de cada jugador sin adelantarse.



Nombre: Fútbol zigzag

Objetivo: Estimular el control del balón y la dirección del golpe bajo presión.

Edad: 8-11 años.

Duración: 15 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se arma un recorrido en zigzag con conos y una meta al final. Cada niño tiene un balón.

Desarrollo: Los niños deben avanzar por el recorrido realizando toques controlados con el pie, sin usar las manos, esquivando los conos. Al finalizar el zigzag, deben patear el balón hacia un arco o zona objetivo. Se mide el tiempo y si lograron mantener el control del balón.

Reglas: No se puede usar la mano para corregir el balón. Si se salta un cono o se pierde el balón, se reinicia desde el inicio. El disparo final debe hacerse desde una marca indicada.




Nombre: El túnel de precisión

Objetivo: Mejorar la puntería y el control de la fuerza al patear.

<p>Edad: 8-11 años.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> <p>Tipo de actividad: Individual.</p> <p>Organización: Se colocan arcos pequeños (túneles hechos con aros o conos tumbados) alineados con 2 metros de separación.</p> <p>Desarrollo: Cada niño tiene que patear el balón e intentar pasarlo por el túnel sin que este lo toque. Inicia desde una distancia corta y puede ir aumentando progresivamente. Esto entrena el control de fuerza, la puntería y la coordinación ojo-pie.</p> <p>Reglas: Si el balón no pasa completamente por el túnel, se repite el intento. Cada jugador tiene tres oportunidades por turno.</p> <div data-bbox="521 695 883 1060" data-label="Image"> </div>	
<p>Transferencia y Valoración (Cierre):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos (vuelta a la calma) <p>Fase 1: Disminución progresiva del ritmo (2min)</p> <p>Caminata suave alrededor del espacio, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz, exhalar por la boca).</p> <p>Propósito: bajar poco a poco la frecuencia cardíaca y la respiración.</p>	<p>5 minutos</p>



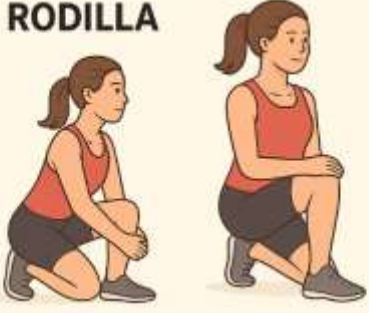

		
<p>Fase 2: Estiramientos estáticos (1:15seg)</p> <ul style="list-style-type: none">-Cuello: inclinaciones suaves a los lados.(15seg)-Brazos y hombros: estiramiento cruzando el brazo por delante del pecho(15seg)-Espalda: flexión del tronco hacia adelante con piernas rectas. (bajar a tocar el suelo con las manos)(15seg)-Piernas: estiramiento de cuádriceps (talón al glúteo), isquiotibiales (tocar puntas de los pies) y gemelos (apoyo contra pared).(15seg)-Cadera: apertura de piernas con inclinación lateral suave.(15seg)		

<p>CUELLO</p> 	<p>BRAZOS Y HOMBROS</p> 		
<p>PIERNAS</p> 		<p>CADERA</p> 	
<p>Fase 3: Relajación final (1 min)</p> <p>Ejercicio de respiración guiada: los participantes se sientan o se acuestan boca arriba, cierran los ojos, inhalan profundo contando hasta 8 segundos y exhalan lentamente.(Realizar ejercicio 3 veces)</p> <p>Propósito: recuperar la calma, mejorar la oxigenación y cerrar la sesión en un estado de tranquilidad.</p>			

			
		EJERCICIO DE RESPIRACIÓN GUIADA	
RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS			
<ul style="list-style-type: none"> Platillos Conos Arcos Pelotas			

Autores: Cortina y López (2025)

GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación - Pateo de balón			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO):			TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación ➤ Exploración de saberes previos ➤ Calentamiento de activación: Fase 1: Movilidad articular (1:15seg) Movimientos suaves con la cabeza de derecha a izquierda. Hombros: girar adelante y atrás con ambas extremidades.(15seg) Brazos: extendidos hacia adelante y atrás.(15seg) Cadera: giros suaves hacia la derecha e izquierda.(15seg) Rodillas: derecha arriba y luego con la izquierda, ir alternando.(15seg) Punta pie: deberán tratar de hacer las vocales o número del 1 al 5 con cada pie.(15seg) Propósito: lubricar las articulaciones y preparar el cuerpo para el movimiento.			20 minutos

<p>HOMBRO</p> 	<p>BRAZO</p> 		
<p>RODILLA</p> 	<p>PUNTA DE PIE</p> 		

Fase 2: Activación cardiovascular (3 min)

- skipping bajo(1min)
- skipping medio(1min)
- skipping alto(1min)

SKIPPING BAJO**SKIPPING ALTO**

Objetivo: Preparar al estudiante físicamente y mentalmente para la sesión, reduciendo el riesgo de lesiones.

Juego introductorio: Juego: “El Rey de la Pista” (10min)

Organización: Se delimita un espacio con conos o marcas (un círculo o cuadrado amplio). Todos los estudiantes comienzan dentro de la zona.

Desarrollo: A la señal, cada jugador debe intentar **tocar suavemente con la mano** a los demás en el hombro o espalda, mientras evita ser tocado.

-Cada vez que alguien es tocado, debe realizar una pequeña tarea rápida (por ejemplo, 3 saltos de tijera o 5 sentadillas) antes de volver al juego.

-El juego continúa durante 2-3 minutos.

Variantes: Reducir progresivamente el espacio para aumentar la intensidad.

-Incluir implementos (por ejemplo, que solo se pueda tocar con una pelota en la mano).

-Jugar por rondas de eliminación: quien no cumpla el reto correctamente, sale de la pista.

Objetivo: Desarrollar la agilidad, reacción y desplazamientos rápidos.

-Aumentar la intensidad cardiovascular de manera divertida.

-Estimular la competencia sana y el trabajo bajo presión.



ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):

30 minutos

Nombre: Derriba las torres

Objetivo: Estimular la precisión del disparo hacia un objetivo estático.

Edad: 8-11 años.

Duración: 12 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se colocan torres hechas con botellas plásticas o bloques pequeños a 3 o 4 metros del punto de tiro.

Desarrollo: El niño debe patear el balón con el objetivo de derribar las torres. Puede tener tres tiros por turno. Esta actividad promueve la coordinación, puntería y dosificación de fuerza en el golpeo.

Reglas: Solo se contabiliza el punto si se derriban todos los elementos de la torre. Si toca, pero no cae, se considera como intento fallido.



Nombre: Gol al arco fantasma

Objetivo: Potenciar la precisión en tiros a portería sin referencia visual directa.

Edad: 8-11 años.

Duración: 10 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se ubica una portería detrás de una cortina o cartón con orificios en diferentes alturas y ubicaciones.

Desarrollo: El niño debe patear el balón intentando meterlo en los agujeros visibles, como si fueran puntos objetivos del arco. La incertidumbre aumenta el nivel de atención y cálculo del disparo.

Reglas: El tiro solo cuenta si el balón atraviesa uno de los orificios sin romper el material. Tiene dos intentos por turno.



Nombre: Fútbol de colores


Objetivo: Asociar estímulos visuales con tipos de golpeo al balón.

Edad: 8-11 años.

Duración: 12 minutos.

Tipo de actividad: Grupal.

<p>Organización: Se colocan varios círculos de colores en el suelo frente al punto de tiro, cada uno indicando una instrucción (por ejemplo, rojo: con el empeine; azul: con el interior; verde: con pierna no dominante).</p> <p>Desarrollo: El niño patea el balón hacia el color que el docente indique en voz alta. Esta dinámica entrena la velocidad de reacción, el dominio de diferentes superficies de contacto y el control del movimiento según instrucciones.</p> <p>Reglas: Si se ejecuta el tiro con la superficie incorrecta o al color equivocado, se pierde el intento.</p> <div data-bbox="521 596 846 919" data-label="Image"> </div>	
<p>Transferencia y Valoración (Cierre):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntas de retroalimentación grupal • Estiramientos (vuelta a la calma) <p>Fase 1: Disminución progresiva del ritmo (2-3 min)</p> <p>Fase 1: Disminución progresiva del ritmo (2min) Caminata suave alrededor del espacio, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz, exhalar por la boca).</p> <p>Propósito: bajar poco a poco la frecuencia cardíaca y la respiración.</p>	5 minutos

	
<p>Fase 2: Estiramientos estáticos (1:15seg)</p> <ul style="list-style-type: none">-Cuello: inclinaciones suaves a los lados.(15seg)-Brazos y hombros: estiramiento cruzando el brazo por delante del pecho(15seg)-Espalda: flexión del tronco hacia adelante con piernas rectas. (bajar a tocar el suelo con las manos)(15seg)-Piernas: estiramiento de cuádriceps (talón al glúteo), isquiotibiales (tocar puntas de los pies) y gemelos (apoyo contra pared).(15seg)-Cadera: apertura de piernas con inclinación lateral suave.(15seg)	

<p>CUELLO</p> 	<p>BRAZOS Y HOMBROS</p> 	
<p>PIERNAS</p>  	<p>CADERA</p>  	
<p>Fase 3: Relajación final (1 min)</p> <p>Ejercicio de respiración guiada: los participantes se sientan o se acuestan boca arriba, cierran los ojos, inhalan profundo contando hasta 8 segundos y exhalan lentamente. (Realizar ejercicio 3 veces)</p> <p>Propósito: recuperar la calma, mejorar la oxigenación y cerrar la sesión en un estado de tranquilidad.</p>		



RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS

- ✚ Platillos
- ✚ Conos
- ✚ Señales de colores
- ✚ Arcos
- ✚ Pelotas
- ✚ Cortina o cartón
- ✚ Botellas plásticas

Autores: Cortina y López (2025)

GUIA DE CLASE

ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación - Pateo de balón			
DURACIÓN: 50 minutos			







DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE:

- Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.
- Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos

PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.

ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS

EXPLORACIÓN (INICIO):	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación ➤ Exploración de saberes previos ➤ Calentamiento de activación: <p>Fase 1: Movilidad articular (1:15seg) Movimientos suaves con la cabeza de derecha a izquierda.</p> <p>Hombros: girar adelante y atrás con ambas extremidades.(15seg)</p> <p>Brazos: extendidos hacia adelante y atrás.(15seg)</p> <p>Cadera: giros suaves hacia la derecha e izquierda.(15seg)</p> <p>Rodillas: derecha arriba y luego con la izquierda, ir alternando.(15seg)</p> <p>Punta pie: deberán tratar de hacer las vocales o número del 1 al 5 con cada pie.(15seg)</p> <p>Propósito: lubricar las articulaciones y preparar el cuerpo para el movimiento.</p>	20 minutos

<p>HOMBRO</p> 	<p>BRAZO</p> 		
<p>RODILLA</p>  	<p>PUNTA DE PIE</p>  		
<p>Fase 2: Activación cardiovascular (3 min)</p> <ul style="list-style-type: none">-skipping bajo(1min)-skipping medio(1min)-skipping alto(1min)			

SKIPPING BAJO**SKIPPING ALTO**

Objetivo: Preparar al estudiante físicamente y mentalmente para la sesión, reduciendo el riesgo de lesiones.

Juego introductorio: Juego: “Cazadores y Conejos” (10min)

Organización: Se forman dos grupos: cazadores y conejos.

-Los conejos se ubican dentro de un espacio delimitado (zona segura).

-Los cazadores esperan afuera del espacio.

Desarrollo: A la señal, los conejos corren dentro del área evitando ser atrapados.

-Los cazadores entran y tratan de tocar a los conejos.

-Cada vez que un conejo es atrapado, debe salir un momento del área, hacer un reto corto (3 saltos de rana, 5 giros, etc.) y luego vuelve al juego.

-Tras un tiempo (2-3 minutos), se cambian los roles.

Variantes: Reducir el espacio para aumentar la dificultad.

-Poner varios cazadores al inicio para mayor intensidad.

-Jugar con pelotas suaves: el cazador atrapa lanzando la pelota (por debajo de la cintura).

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y desplazamiento.

-Desarrollar la agilidad y la resistencia cardiovascular.

-Promover la diversión y cooperación en grupo.

Propósito de activación: Aumentar el nivel de energía, estimular la capacidad de reacción y preparar el cuerpo para la parte central de la clase de forma lúdica.



ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):

Nombre: Patear y correr

Objetivo: Integrar el gesto técnico del golpeo con la acción motora del desplazamiento.

Edad: 8-11 años.

Duración: 10 minutos.

30 minutos

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se trazan dos zonas: una de disparo y otra de llegada.

Desarrollo: El niño patea el balón y, sin esperar a que se detenga, debe correr detrás de él hasta una línea final, controlándolo o deteniéndolo antes de que cruce el límite. Esto entrena la precisión, la fuerza justa en el disparo y la relación con el espacio.

Reglas: Si el balón se sale del área o el niño no logra alcanzarlo antes del límite, se invalida el intento.



Nombre: El arquero invisible

Objetivo: Simular la presencia de oposición al patear el balón y tomar decisiones de dirección.

Edad: 8-11 años.

Duración: 10 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se ubican conos en el arco indicando “zonas protegidas”.


Desarrollo: El niño debe patear hacia las zonas no marcadas, evitando las áreas teóricamente protegidas por el “arquero invisible”. Esto favorece la toma de decisiones, la ubicación del tiro y el control de trayectoria.


Reglas: Si el tiro va directo a una zona marcada como protegida, no se cuenta como válido.







Nombre: Carrera de penales

Objetivo: Fomentar el golpeo rápido y preciso en situaciones de ritmo competitivo.

<p>Edad: 8-11 años.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p> <p>Tipo de actividad: Por parejas.</p> <p>Organización: Dos niños compiten al mismo tiempo. Cada uno con su balón y tres puntos de penalti.</p> <p>Desarrollo: Cada jugador patea desde los tres puntos lo más rápido posible intentando anotar en cada tiro. Gana el que logre más goles en menos tiempo. Esta actividad promueve el golpe bajo presión, la velocidad de ejecución y la puntería.</p> <p>Reglas: Cada niño debe esperar que el balón se detenga antes de tomar el siguiente.</p> 	
<p>Transferencia y Valoración (Cierre):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntas de retroalimentación grupal • Estiramientos (vuelta a la calma) <p>Fase 1: Disminución progresiva del ritmo (2min)</p> <p>Caminata suave alrededor del espacio, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz, exhalar por la boca).</p> <p>Propósito: bajar poco a poco la frecuencia cardíaca y la respiración.</p>	5 minutos



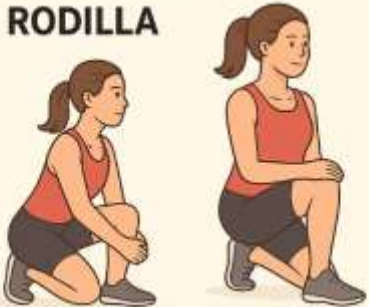

	
<p>Fase 2: Estiramientos estáticos (1:15seg)</p> <ul style="list-style-type: none">-Cuello: inclinaciones suaves a los lados.(15seg)-Brazos y hombros: estiramiento cruzando el brazo por delante del pecho(15seg)-Espalda: flexión del tronco hacia adelante con piernas rectas. (bajar a tocar el suelo con las manos)(15seg)-Piernas: estiramiento de cuádriceps (talón al glúteo), isquiotibiales (tocar puntas de los pies) y gemelos (apoyo contra pared).(15seg)-Cadera: apertura de piernas con inclinación lateral suave.(15seg)	

<p>CUELLO</p> 	<p>BRAZOS Y HOMBROS</p> 	
<p>PIERNAS</p>  	<p>CADERA</p>  	
<p>Fase 3: Relajación final (1 min)</p> <p>Ejercicio de respiración guiada: los participantes se sientan o se acuestan boca arriba, cierran los ojos, inhalan profundo contando hasta 8 segundos y exhalan lentamente. (Realizar ejercicio 3 veces)</p> <p>Propósito: recuperar la calma, mejorar la oxigenación y cerrar la sesión en un estado de tranquilidad.</p>		

			
		RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS	
<ul style="list-style-type: none"> Platillos Conos Arcos Pelotas			

Autores: Cortina y López (2025)

GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación - Pateo de balón			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO): <ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación ➤ Exploración de saberes previos ➤ Calentamiento de activación Fase 1: Movilidad articular (1:15seg) Movimientos suaves con la cabeza de derecha a izquierda. Hombros: girar adelante y atrás con ambas extremidades.(15seg) Brazos: extendidos hacia adelante y atrás.(15seg) Cadera: giros suaves hacia la derecha e izquierda.(15seg) Rodillas: derecha arriba y luego con la izquierda, ir alternando.(15seg) Punta pie: deberán tratar de hacer las vocales o número del 1 al 5 con cada pie.(15seg) Propósito: lubricar las articulaciones y preparar el cuerpo para el movimiento.			TIEMPO 20 minutos

<p>HOMBRO</p> 	<p>BRAZO</p> 		
<p>RODILLA</p> 	<p>PUNTA DE PIE</p> 		

Fase 2: Activación cardiovascular (3 min)

- skipping bajo(1min)
- skipping medio(1min)
- skipping alto(1min)

SKIPPING BAJO**SKIPPING ALTO**

Objetivo: Preparar al estudiante físicamente y mentalmente para la sesión, reduciendo el riesgo de lesiones.

Juego introductorio: Juego: “Semáforo loco” (10min)

Organización: Los estudiantes se ubican dispersos por el espacio. El profesor es el encargado de dar las órdenes usando los colores del semáforo.

Desarrollo: Cuando el profesor dice “**verde**”, todos corren libremente por el espacio.

-Cuando dice “**amarillo**”, deben caminar lentamente o hacer skipping suave.

-Cuando dice “**rojo**”, se quedan completamente quietos como estatuas.

-Si alguien se mueve en “rojo”, debe cumplir un reto rápido (3 saltos de estrella o 5 sentadillas) y volver al juego.

Variantes: Incluir más señales, por ejemplo:

-**Azul:** saltar en el lugar.

-**Negro:** tumbarse al piso.

-Permitir que un estudiante asuma el rol de “semáforo” para hacerlo más participativo.

Objetivo: Desarrollar la atención, concentración y rapidez de reacción.

-Mejorar la coordinación motriz en cambios de ritmo.

-Fomentar la diversión y motivación desde el inicio de la clase.

Propósito de activación: Elevar el nivel de energía, predisponer al cuerpo a cambios rápidos de velocidad y estimular la agilidad mental en un ambiente lúdico.



ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):

Nombre: Alcanza la línea

Objetivo: Ajustar la fuerza del disparo para lograr precisión en la distancia.

Edad: 8-11 años.

Duración: 10 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

30 minutos

Organización: Se trazan varias líneas paralelas en el suelo a diferentes distancias del punto de tiro.

Desarrollo: El niño debe patear el balón intentando que se detenga justo sobre la línea asignada. Esto obliga a dosificar la fuerza con exactitud y observar el efecto del golpeo.

Reglas: Si el balón pasa la línea o se queda corto, se repite el intento. Cada niño tiene tres oportunidades.



Nombre: Gol en movimiento

Objetivo: Patear el balón con precisión en desplazamiento.

Edad: 8-11 años.

Duración: 12 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se marca un recorrido corto en línea recta hacia la portería.

Desarrollo: El niño debe conducir el balón y, sin detenerse, ejecutar un disparo en movimiento hacia el arco. Esta situación entrena el golpeo en carrera, la coordinación entre desplazamiento y golpeo, y la orientación del cuerpo.

Reglas: Si el niño detiene el balón antes de patear, el intento no cuenta.



Nombre: Tiro cruzado

Objetivo: Entrenar el golpeo dirigido hacia zonas específicas del arco.

Edad: 8-11 años.

Duración: 15 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se marca un punto de tiro diagonal al arco, desde los laterales.

Desarrollo: El niño debe ejecutar tiros cruzados desde ambos costados del campo, alternando la pierna de golpeo. Esta práctica fortalece el control direccional, la precisión con ambas piernas y el enfoque táctico.

Reglas: El balón debe ingresar al arco en la zona contraria a la pierna de golpeo. Si va recto o al mismo lado, se invalida el punto.



Transferencia y Valoración (Cierre):

- Preguntas de retroalimentación grupal
- Estiramientos (vuelta a la calma)

Fase 1: Disminución progresiva del ritmo (2min)

Caminata suave alrededor del espacio, acompañada de respiraciones profundas (inhalar

5 minutos

por la nariz, exhalar por la boca).

Propósito: bajar poco a poco la frecuencia cardíaca y la respiración.



Fase 2: Estiramientos estáticos (1:15seg)






-Cuello: inclinaciones suaves a los lados.(15seg)



-Brazos y hombros: estiramiento cruzando el brazo por delante del pecho(15seg)

-Espalda: flexión del tronco hacia adelante con piernas rectas. (bajar a tocar el suelo con las manos)(15seg)

-Piernas: estiramiento de cuádriceps (talón al glúteo), isquiotibiales (tocar puntas de los pies) y gemelos (apoyo contra pared).(15seg)

-Cadera: apertura de piernas con inclinación lateral suave.(15seg)

<p>CUELLO</p> 	<p>BRAZOS Y HOMBROS</p> 	
<p>PIERNAS</p>  	<p>CADERA</p>  	
<p>Fase 3: Relajación final (1 min)</p> <p>Ejercicio de respiración guiada: los participantes se sientan o se acuestan boca arriba, cierran los ojos, inhalan profundo contando hasta 8 segundos y exhalan lentamente. (Realizar ejercicio 3 veces)</p> <p>Propósito: recuperar la calma, mejorar la oxigenación y cerrar la sesión en un estado de tranquilidad.</p>		



 <p>INHALA</p>	 <p>EXHALA</p>		
 <p>INHALA</p>  <p>EJERCICIO DE RESPIRACIÓN GUIADA</p>			
<p>RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS</p>			
<ul style="list-style-type: none"> Conos Arcos Pelotas			

Autores: Cortina y López (2025)

DESPLAZAMIENTO EN SLALOM



GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Desplazamiento en slalom			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO):			TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación ➤ Exploración de saberes previos ➤ Calentamiento de activación Fase 1: Movilidad articular (1:15seg) Movimientos suaves con la cabeza de derecha a izquierda. Hombros: girar adelante y atrás con ambas extremidades.(15seg) Brazos: extendidos hacia adelante y atrás.(15seg) Cadera: giros suaves hacia la derecha e izquierda.(15seg) Rodillas: derecha arriba y luego con la izquierda, ir alternando.(15seg) Punta pie: deberán tratar de hacer las vocales o número del 1 al 5 con cada pie.(15seg) Propósito: lubricar las articulaciones y preparar el cuerpo para el movimiento.			20 minutos

<p>HOMBRO</p> 	<p>BRAZO</p> 	
<p>RODILLA</p> 	<p>PUNTA DE PIE</p> 	
<p>Fase 2: Activación cardiovascular (3 min)</p> <ul style="list-style-type: none">-skipping bajo(1min)-skipping medio(1min)-skipping alto(1min)		

SKIPPING BAJO**SKIPPING ALTO**

Objetivo: Preparar al estudiante físicamente y mentalmente para la sesión, reduciendo el riesgo de lesiones.

Juego introductorio: Juego: “La Ola de Animales” (10min)

Organización: El grupo se ubica disperso en el espacio. El profesor explica que cada animal representa un movimiento específico.

Desarrollo: A la señal, el profesor nombra un animal y los estudiantes deben imitar su desplazamiento:

Rana: saltos cortos y agachados.

Cangrejo: caminar hacia atrás apoyando manos y pies en el suelo.

Conejo: saltos largos hacia adelante.

Serpiente: desplazarse arrastrándose en el piso.

Caballo: galopar en el lugar o por el espacio.

Cada 20-30 segundos se cambia de animal.

Variantes: Permitir que los mismos estudiantes inventen nuevos animales con sus movimientos.

-Competencias en parejas: ¿quién imita mejor al animal?

-Hacerlo con música, cambiando de animal cuando se detiene el sonido.

Objetivo: Estimular la creatividad y la imaginación en el movimiento.

-Mejorar la coordinación, fuerza y agilidad.

-Motivar la participación activa y la diversión grupal.

Propósito de activación: Preparar al cuerpo con movimientos variados, despertar la energía del grupo y fomentar la expresividad corporal en un ambiente recreativo.



ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):

Nombre: Serpientes veloces

Objetivo: Desarrollar la agilidad y la coordinación en desplazamientos curvos.

Edad: 8-11 años.

30 minutos

Duración: 12 minutos.

Tipo de actividad: Individual o en parejas.

Organización: Se colocan conos o botellas formando una línea en zigzag con una distancia de un metro entre ellos. Se marca un punto de inicio y otro de llegada.

Desarrollo: Los participantes deben correr esquivando los conos de un lado a otro sin tocarlos, realizando movimientos de eslabon. El recorrido se puede hacer individualmente cronometrando el tiempo, o en parejas como carrera de relevos. Se puede aumentar la dificultad reduciendo el espacio entre los conos o pidiendo que lo hagan con un objeto en la mano (pelota, cono, pañuelo).

Reglas: El participante no debe tocar ni tumbar los conos. Si lo hace, debe regresar al inicio. Solo puede desplazarse corriendo o trotando, no caminando.



Nombre: El mensajero zigzagueante

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y el control corporal.

Edad: 8-11 años.

Duración: 15 minutos.

Tipo de actividad: Grupal.

Organización: Conos u obstáculos dispuestos en zigzag, una señal de salida y llegada.

Cada niño lleva un objeto pequeño (mensaje) que debe entregar.

Desarrollo: Al sonar una señal, el niño debe salir rápidamente del punto de inicio, correr esquivando los conos y entregar el objeto en un lugar designado al final del recorrido.

Luego, regresa corriendo por un camino libre para que el siguiente compañero repita. Se puede realizar en forma de carrera de equipos.

Reglas: No se puede soltar el objeto durante el trayecto. Si un cono es derribado, debe detenerse y colocarlo en su sitio antes de continuar.



Nombre: Desafío zigzag con pelota

Objetivo: Desarrollar el dominio del cuerpo y de objetos mientras se esquivan obstáculos.

Edad: 8-11 años.

Duración: 15 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Conos distribuidos en zigzag. Cada niño tiene una pelota que debe cargar, botar o equilibrar según se indique.

Desarrollo: Los participantes deben desplazarse en zigzag entre los conos con la pelota (puede ser llevándola en las manos, botándola si es de baloncesto, o manteniéndola sobre una bandeja). Se evalúa la fluidez del recorrido, el control de la pelota y la velocidad. El reto puede hacerse más difícil usando una sola mano o cerrando un ojo.

Reglas: Si la pelota se cae, el niño debe detenerse, recogerla y continuar desde el cono anterior. No puede saltarse obstáculos.



Transferencia y Valoración (Cierre):

- Preguntas de retroalimentación grupal
- Estiramientos (vuelta a la calma)

5 minutos**Fase 1: Disminución progresiva del ritmo (2min)**

Caminata suave alrededor del espacio, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz, exhalar por la boca).

Propósito: bajar poco a poco la frecuencia cardíaca y la respiración.

**Fase 2: Estiramientos estáticos (1:15seg)**

-Cuello: inclinaciones suaves a los lados.(15seg)

-Brazos y hombros: estiramiento cruzando el brazo por delante del pecho(15seg)

-Espalda: flexión del tronco hacia adelante con piernas rectas. (bajar a tocar el suelo con las manos)(15seg)

-Piernas: estiramiento de cuádriceps (talón al glúteo), isquiotibiales (tocar puntas de los pies) y gemelos (apoyo contra pared).(15seg)







-Cadera: apertura de piernas con inclinación lateral suave.(15seg)



Fase 3: Relajación final (1 min)







Ejercicio de respiración guiada: los participantes se sientan o se acuestan boca arriba, cierran los ojos, inhalan profundo contando hasta 8 segundos y exhalan lentamente.(Realizar ejercicio 3 veces)

Propósito: recuperar la calma, mejorar la oxigenación y cerrar la sesión en un estado de tranquilidad.

			
		RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS	
<ul style="list-style-type: none"> Platillos Conos Pelotas			

Autores: Cortina y López (2025)

GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Desplazamiento en slalom			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO):			TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación ➤ Exploración de saberes previos ➤ Calentamiento de activación Fase 1: Movilidad articular (1:15seg) Movimientos suaves con la cabeza de derecha a izquierda. Hombros: girar adelante y atrás con ambas extremidades.(15seg) Brazos: extendidos hacia adelante y atrás.(15seg) Cadera: giros suaves hacia la derecha e izquierda.(15seg) Rodillas: derecha arriba y luego con la izquierda, ir alternando.(15seg) Punta pie: deberán tratar de hacer las vocales o número del 1 al 5 con cada pie.(15seg) Propósito: lubricar las articulaciones y preparar el cuerpo para el movimiento.			20 minutos

<p>HOMBRO</p> 	<p>BRAZO</p> 		
<p>RODILLA</p>  	<p>PUNTA DE PIE</p>  		
<p>Fase 2: Activación cardiovascular (3 min)</p> <ul style="list-style-type: none">-skipping bajo(1min)-skipping medio(1min)-skipping alto(1min)			

SKIPPING BAJO**SKIPPING ALTO**

Objetivo: Preparar al estudiante físicamente y mentalmente para la sesión, reduciendo el riesgo de lesiones.

Juego introductorio: Juego: “Cambio de Casa” (10min)

Organización: Se forman grupos de 3 jugadores. Dos se toman de las manos formando una “casa” (arco) y el tercero se ubica dentro, siendo el “inquilino”.

Desarrollo: El profesor da la orden:

“¡Cambio de inquilinos!” Los que están dentro de las casas corren a buscar otra.

“¡Cambio de casas!” Las parejas que forman la casa deben correr y armar una nueva con otra persona.

“¡Cambio total!” Todos cambian de rol y de lugar al mismo tiempo.

-El juego se repite varias veces aumentando la velocidad.

Variantes: Reducir el espacio para aumentar la intensidad.

-Jugar con música: los cambios se dan cuando la música se detiene.

-Hacer que cada nuevo “inquilino” cumpla un reto antes de entrar a su casa (ejemplo: 3 saltos de tijera).

-Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y desplazamiento.

-Desarrollar la cooperación en equipo y la comunicación no verbal.

-Estimular la atención y la capacidad de adaptación rápida.

Propósito de activación: Generar movimiento constante, preparar al cuerpo para esfuerzos rápidos y fortalecer la integración grupal en un ambiente divertido.



ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):

30 minutos

Nombre: Eslalon animal

Objetivo: Fomentar el desarrollo de la coordinación con patrones de movimiento no convencionales.

Edad: 8-11 años.

Duración: 15 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Conos en zigzag. Se asigna a cada participante un tipo de desplazamiento: salto de rana, paso de oso, cangrejo, etc.

Desarrollo: Los niños deben recorrer el eslalon imitando el movimiento del animal asignado, lo cual implica flexionar el cuerpo, desplazarse lateralmente o saltar. Es una actividad divertida que promueve la imaginación y el control corporal. Al final del recorrido se cambia el tipo de animal.

Reglas: Deben respetar el patrón de desplazamiento asignado hasta llegar al final. Si se saltan un cono o se cambian de movimiento antes de tiempo, deben repetir el recorrido.



Nombre: Relevé en zigzag

Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo, la velocidad y la precisión en desplazamientos en zigzag.

Edad: 8-11 años.

Duración: 20 minutos.

Tipo de actividad: Grupal.

Organización: Se forman equipos con igual número de integrantes. Se traza un recorrido con conos en zigzag y una zona de relevé.

Desarrollo: El primer integrante del equipo debe correr haciendo eslalon entre los conos. Al llegar al final, entrega un pañuelo o testigo al siguiente compañero, quien repite el recorrido. Gana el equipo que termine el circuito primero sin cometer errores. Se pueden añadir variantes, como realizar el recorrido con una mano en la cabeza o cargando una pelota.

Reglas: Si un participante tumba un cono, debe colocarlo en su lugar antes de continuar.

No se permite empujar al compañero ni salir antes del relevo.



Nombre: Serpiente veloz

Objetivo: Estimular la agilidad en el desplazamiento mediante un recorrido serpenteado de velocidad controlada.

Edad: 8-11 años.

Duración: 10 minutos.

Tipo de actividad: Individual o por parejas.

Organización: Se colocan conos en zigzag a una distancia de 1 metro entre cada uno, formando un corredor de slalom.

Desarrollo: El niño parte desde un punto de inicio y debe correr esquivando los conos en zigzag lo más rápido posible sin derribar ninguno. Al llegar al final, debe regresar caminando por fuera del recorrido. Se puede realizar individualmente o en forma de carrera entre dos niños. Esta actividad mejora el cambio de dirección, el control corporal durante los giros y la velocidad reactiva.

Reglas: Si se derriba un cono, se debe reiniciar el recorrido desde el principio. Solo se permite un intento por turno.



Transferencia y Valoración (Cierre):

- Preguntas de retroalimentación grupal
- Estiramientos (vuelta a la calma)

5 minutos**Fase 1: Disminución progresiva del ritmo (2min)**

Caminata suave alrededor del espacio, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz, exhalar por la boca).

Propósito: bajar poco a poco la frecuencia cardíaca y la respiración.

**Fase 2: Estiramientos estáticos (1:15seg)**

-Cuello: inclinaciones suaves a los lados.(15seg)

-Brazos y hombros: estiramiento cruzando el brazo por delante del pecho(15seg)

-Espalda: flexión del tronco hacia adelante con piernas rectas. (bajar a tocar el suelo con las manos)(15seg)

-Piernas: estiramiento de cuádriceps (talón al glúteo), isquiotibiales (tocar puntas de los pies) y gemelos (apoyo contra pared).(15seg)

-Cadera: apertura de piernas con inclinación lateral suave.(15seg)



Fase 3: Relajación final (1 min)

Ejercicio de respiración guiada: los participantes se sientan o se acuestan boca arriba, cierran los ojos, inhalan profundo contando hasta 8 segundos y exhalan lentamente.(Realizar ejercicio 3 veces)

Propósito: recuperar la calma, mejorar la oxigenación y cerrar la sesión en un estado de tranquilidad.

			
			
EJERCICIO DE RESPIRACIÓN GUIADA			
RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS			
<ul style="list-style-type: none"> Platillos Conos Pelotas Pañuelo			

Autores: Cortina y López (2025)

GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Desplazamiento en slalom			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO):		TIEMPO	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación ➤ Exploración de saberes previos ➤ Calentamiento de activación Fase 1: Movilidad articular (1:15seg) Movimientos suaves con la cabeza de derecha a izquierda. Hombros: girar adelante y atrás con ambas extremidades.(15seg) Brazos: extendidos hacia adelante y atrás.(15seg) Cadera: giros suaves hacia la derecha e izquierda.(15seg) Rodillas: derecha arriba y luego con la izquierda, ir alternando.(15seg) Punta pie: deberán tratar de hacer las vocales o número del 1 al 5 con cada pie.(15seg)		20 minutos	

Propósito: lubricar las articulaciones y preparar el cuerpo para el movimiento.





Fase 2: Activación cardiovascular (3 min)

-skipping bajo(1min)

-skipping medio(1min)

-skipping alto(1min)

<p style="text-align: center;">SKIPPING BAJO</p> 	<p style="text-align: center;">SKIPPING ALTO</p> 	
<p>Objetivo: Preparar al estudiante físicamente y mentalmente para la sesión, reduciendo el riesgo de lesiones.</p> <p>Juego introductorio: “Cazador de Sombras” (10min)</p> <p>Organización: Los estudiantes se ubican por parejas, uno frente al otro, con una distancia corta.</p> <p>Desarrollo: Uno de la pareja será el “cazador” y el otro la “sombra”.</p> <ul style="list-style-type: none"> -El cazador realiza diferentes desplazamientos y movimientos (saltos, giros, correr hacia adelante, agacharse, levantar brazos, etc.). -La sombra debe imitar de inmediato todos los movimientos del cazador, sin dejar que lo “atrapen” por moverse tarde. -Después de 1 minuto se cambian los roles. <p>Variantes: Hacerlo en tríos: dos imitan al líder.</p>		

-Competencia de atención: el profesor dice “¡cambio!” y todos deben buscar una nueva pareja.

-Incluir música para aumentar la energía del juego.

Objetivo: Desarrollar la atención, concentración y coordinación motriz.

-Mejorar la rapidez de reacción.

-Fomentar la integración y cooperación entre compañeros.

Propósito de activación: Estimular cuerpo y mente de forma divertida, elevar la energía grupal y predisponer al estudiante para la parte técnica de la clase.



ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):

Nombre: Caminata de equilibrio en zigzag

Objetivo: Trabajar el equilibrio dinámico y la precisión en la pisada durante desplazamientos irregulares.

Edad: 8-11 años.

Duración: 12 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

30 minutos

Organización: Se marca un recorrido en zigzag sobre una cuerda gruesa adherida al suelo.

Desarrollo: El niño debe caminar sobre la cuerda sin salirse del trazado, desplazándose lentamente en forma de slalom. Se puede realizar con los brazos en cruz o sosteniendo un objeto liviano para aumentar el nivel de dificultad. Esta actividad favorece la concentración, el control postural y el equilibrio corporal.

Reglas: Si el niño pisa fuera de la cuerda más de dos veces durante el trayecto, debe reiniciar desde el inicio.



Nombre: Carrera de animales

Objetivo: Desarrollar la coordinación general y la conciencia corporal a través de desplazamientos no convencionales.

Edad: 8-11 años.

Duración: 15 minutos.

Tipo de actividad: Individual o grupal.

Organización: Se marcan dos filas de conos en zigzag con una separación de dos metros. Cada niño imita un tipo de animal.

Desarrollo: Los niños deben recorrer el trayecto en zigzag imitando el desplazamiento de un animal (como el cangrejo, rana o mono). Se pueden dar indicaciones previas y variar el estilo en cada intento. Esta actividad combina el trabajo de coordinación gruesa, la creatividad y el dominio del espacio.

Reglas: Deben completar el recorrido sin tocar los conos. Si el animal se ejecuta incorrectamente, se pierde un punto simbólico.



Nombre: Slalom ciego

Objetivo: Estimular la orientación espacial mediante la guía auditiva en desplazamiento.

Edad: 8-11 años.

Duración: 12 minutos.

Tipo de actividad: Por parejas.

Organización: Un niño con los ojos vendados realiza el recorrido con ayuda de un compañero que lo guía con la voz.

Desarrollo: El niño que realiza el slalom debe confiar en las instrucciones verbales de su compañero para desplazarse por el recorrido sin tocar los conos. El guía debe indicarle con precisión cuándo girar o avanzar. Esta dinámica potencia la escucha activa, la confianza y la percepción del espacio sin visión directa.

Reglas: Si el participante toca dos conos o se desvía del recorrido, debe cambiar de rol con el guía.



Transferencia y Valoración (Cierre):

- Preguntas de retroalimentación grupal
- Estiramientos (vuelta a la calma)

5 minutos**Fase 1: Disminución progresiva del ritmo (2min)**

Caminata suave alrededor del espacio, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz, exhalar por la boca).

Propósito: bajar poco a poco la frecuencia cardíaca y la respiración.

**Fase 2: Estiramientos estáticos (1:15seg)**

-Cuello: inclinaciones suaves a los lados.(15seg)

-Brazos y hombros: estiramiento cruzando el brazo por delante del pecho(15seg)

-Espalda: flexión del tronco hacia adelante con piernas rectas. (bajar a tocar el suelo con las manos)(15seg)

-Piernas: estiramiento de cuádriceps (talón al glúteo), isquiotibiales (tocar puntas de los pies) y gemelos (apoyo contra pared).(15seg)

-Cadera: apertura de piernas con inclinación lateral suave.(15seg)



Fase 3: Relajación final (1 min)

Ejercicio de respiración guiada: los participantes se sientan o se acuestan boca arriba, cierran los ojos, inhalan profundo contando hasta 8 segundos y exhalan lentamente.(Realizar ejercicio 3 veces)

Propósito: recuperar la calma, mejorar la oxigenación y cerrar la sesión en un estado de tranquilidad.

**RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS**

- ✚ Platillos
- ✚ Conos
- ✚ Vendas
- ✚ Cuerda

Autores: Cortina y López (2025)

GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Desplazamiento en slalom			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO):			TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación ➤ Exploración de saberes previos ➤ Calentamiento de activación Fase 1: Movilidad articular (1:15seg) Movimientos suaves con la cabeza de derecha a izquierda. Hombros: girar adelante y atrás con ambas extremidades.(15seg) Brazos: extendidos hacia adelante y atrás.(15seg) Cadera: giros suaves hacia la derecha e izquierda.(15seg) Rodillas: derecha arriba y luego con la izquierda, ir alternando.(15seg) Punta pie: deberán tratar de hacer las vocales o número del 1 al 5 con cada pie.(15seg)			20 minutos

Propósito: lubricar las articulaciones y preparar el cuerpo para el movimiento.





Fase 2: Activación cardiovascular (3 min)

-skipping bajo(1min)

-skipping medio(1min)

-skipping alto(1min)

<p style="text-align: center;">SKIPPING BAJO</p> 	<p style="text-align: center;">SKIPPING ALTO</p> 
<p>Objetivo: Preparar al estudiante físicamente y mentalmente para la sesión, reduciendo el riesgo de lesiones.</p> <p>Juego introductorio: “El Tesoro Perdido” (10min)</p> <p>Organización: Se dispersan objetos pequeños (conos, pelotas, pañuelos, botellas plásticas) por todo el espacio de juego.</p> <p>-Se forman 2 o 3 equipos con igual número de jugadores.</p> <p>Desarrollo: A la señal del profesor, cada equipo debe correr y recoger de a un objeto por turno, llevándolo a su “base” (zona de almacenamiento).</p> <p>-Gana el equipo que logre reunir más tesoros al finalizar el tiempo (2-3 minutos).</p> <p>-No se permite quitar objetos de la base de otro equipo, solo recoger del centro.</p> <p>Variantes: Recoger solo objetos de un color específico asignado al equipo.</p> <p>-Trasladar el objeto con diferentes formas de locomoción (saltando en un pie, caminando en cuclillas, en carrera lateral, etc.).</p>	

-Hacerlo como relevo: solo un jugador a la vez puede salir de la base.

Objetivo: Desarrollar la agilidad y rapidez de desplazamiento.

-Mejorar la coordinación y trabajo en equipo.

-Estimular la motivación y la sana competencia.

Propósito de activación: Lograr que los estudiantes entren en un estado activo de forma lúdica, combinando esfuerzo físico con cooperación grupal.



ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):

Nombre: Carril doble

Objetivo: Fomentar la competencia sana mediante carreras paralelas en zigzag.

Edad: 8-11 años.

Duración: 10 minutos.

Tipo de actividad: Por parejas.

Organización: Se trazan dos recorridos idénticos en zigzag con conos. Cada jugador parte desde un extremo.

30 minutos

Desarrollo: Dos niños compiten simultáneamente recorriendo sus respectivos slalom sin tocar los conos. El primero en llegar al final sin penalización es el ganador. La presión del oponente estimula el autocontrol, el ritmo de carrera y la agilidad.

Reglas: Si se derriba algún cono, el jugador debe regresar a la última curva válida y continuar desde allí.



Nombre: Slalom invertido

Objetivo: Mejorar el dominio corporal desplazándose hacia atrás en forma de zigzag.

Edad: 8-11 años.

Duración: 12 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se arma un circuito en zigzag normal con conos a 1.5 metros de separación.

Desarrollo: El niño realiza el recorrido caminando o trotando hacia atrás en zigzag. El ejercicio exige un control motor fino, atención constante al entorno y equilibrio. Se pueden agregar variaciones como sostener un objeto liviano durante el recorrido para mayor complejidad.

Reglas: Si el niño pierde el control y derriba más de un cono, se detiene el intento y repite la actividad desde el inicio.



Nombre: Slalom cooperativo

Objetivo: Fortalecer el trabajo en equipo y la sincronización corporal en pareja.

Edad: 8-11 años.

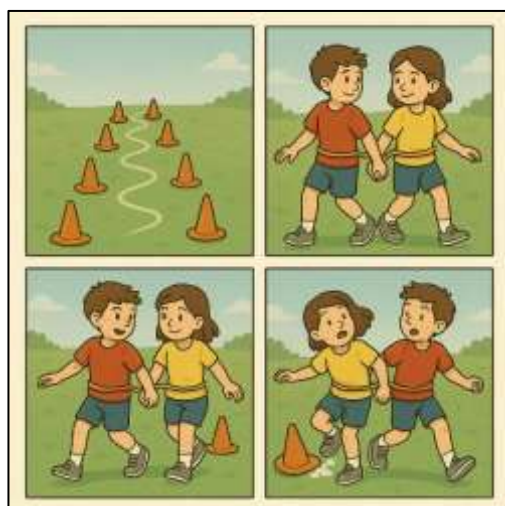
Duración: 15 minutos.

Tipo de actividad: Por parejas.

Organización: Se forman parejas que deben realizar el recorrido unidas por una cuerda en la cintura.

Desarrollo: Las parejas deben desplazarse en forma de zigzag por el recorrido sin soltarse ni derribar conos. La cuerda obliga a mantener una sincronía en cada paso y giro, promoviendo la comunicación no verbal, el ritmo común y la colaboración activa.

Reglas: Si uno de los dos se adelanta o se cae, la pareja debe detenerse y reiniciar desde el comienzo.



Transferencia y Valoración (Cierre):

- Preguntas de retroalimentación grupal
- Estiramientos (vuelta a la calma)

20 minutos**Fase 1: Disminución progresiva del ritmo (2min)**

Caminata suave alrededor del espacio, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz, exhalar por la boca).

Propósito: bajar poco a poco la frecuencia cardíaca y la respiración.

**Fase 2: Estiramientos estáticos (1:15seg)**

-Cuello: inclinaciones suaves a los lados.(15seg)

-Brazos y hombros: estiramiento cruzando el brazo por delante del pecho(15seg)

-Espalda: flexión del tronco hacia adelante con piernas rectas. (bajar a tocar el suelo con las manos)(15seg)

-Piernas: estiramiento de cuádriceps (talón al glúteo), isquiotibiales (tocar puntas de los pies) y gemelos (apoyo contra pared).(15seg)

-Cadera: apertura de piernas con inclinación lateral suave.(15seg)



Fase 3: Relajación final (1 min)

Ejercicio de respiración guiada: los participantes se sientan o se acuestan boca arriba, cierran los ojos, inhalan profundo contando hasta 8 segundos y exhalan lentamente.(Realizar ejercicio 3 veces)

Propósito: recuperar la calma, mejorar la oxigenación y cerrar la sesión en un estado de tranquilidad.



Autores: Cortina y López (2025)

GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Desplazamiento en slalom			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos PROPÓSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio de los cuales los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO): <ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación ➤ Exploración de saberes previos ➤ Calentamiento de activación Fase 1: Movilidad articular (1:15seg) Movimientos suaves con la cabeza de derecha a izquierda. Hombros: girar adelante y atrás con ambas extremidades.(15seg) Brazos: extendidos hacia adelante y atrás.(15seg) Cadera: giros suaves hacia la derecha e izquierda.(15seg) Rodillas: derecha arriba y luego con la izquierda, ir alternando.(15seg) Punta pie: deberán tratar de hacer las vocales o número del 1 al 5 con cada pie.(15seg)			TIEMPO
			20 minutos

Propósito: lubricar las articulaciones y preparar el cuerpo para el movimiento.



Fase 2: Activación cardiovascular (3 min)

-skipping bajo(1min)

-skipping medio(1min)

-skipping alto(1min)

SKIPPING BAJO**SKIPPING ALTO**

Objetivo: Preparar al estudiante físicamente y mentalmente para la sesión, reduciendo el riesgo de lesiones.

Juego introductorio: “Las Estatuas Locas” (10min)

Organización: Los estudiantes se ubican dispersos en el espacio. El profesor será quien controle la música o dé las órdenes.

Desarrollo: Todos se mueven libremente por el espacio (corriendo, saltando, bailando, desplazándose en diferentes formas).

Cuando el profesor grita “¡Estatua!” o detiene la música, todos deben quedarse congelados en la posición en la que estaban. El que se mueva deberá cumplir un pequeño reto (3 saltos de rana, 5 giros, etc.) y luego regrese al juego. El juego se repite varias veces aumentando la velocidad de los cambios.

Variantes: El profesor puede indicar cómo deben quedar congelados: “¡Estatua de animal!”, “¡Estatua deportiva!”, “¡Estatua de súper héroe!”.

-Permitir que un estudiante asuma el rol de coordinador del juego.

-Jugar en parejas: uno se queda quieto y el otro debe copiar la misma postura.

Objetivo: Estimular la atención, concentración y control corporal.

-Desarrollar la rapidez de reacción.

-Promover la creatividad y la diversión.

Propósito de activación: Elevar la energía grupal, preparar al cuerpo para la actividad principal y crear un ambiente alegre y motivador.



ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):

30 minutos

Nombre: Zigzag en carrera con pausa

Objetivo: Desarrollar el control del ritmo en desplazamientos interrumpidos.

Edad: 8-11 años.

Duración: 12 minutos.

Tipo de actividad: Grupal.

Organización: Recorrido de slalom con conos. Un adulto da indicaciones de 'avanza' y 'pausa'.

Desarrollo: Durante el recorrido en zigzag, los niños deben detenerse inmediatamente al escuchar la palabra ‘pausa’ y continuar solo cuando escuchen ‘avanza’. Esta dinámica entrena la inhibición motora, la escucha atenta y el control en medio de una acción de velocidad.

Reglas: Si el niño no se detiene al escuchar la orden, debe regresar al cono anterior y reiniciar.



Nombre: Slalom con obstáculos bajos

Objetivo: Incorporar el trabajo de agilidad vertical en desplazamientos horizontales.

Edad: 8-11 años.

Duración: 15 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Además de conos en zigzag, se colocan obstáculos bajos (vallas pequeñas o cuerdas) que deben saltarse durante el recorrido.

Desarrollo: El niño realiza el slalom tradicional, pero en ciertos puntos debe realizar un salto sobre los obstáculos antes de continuar. Esta combinación de acciones mejora la fuerza de piernas, la anticipación de movimiento y la coordinación general.

Reglas: Si el niño pisa un obstáculo o lo derriba, debe regresar a la última curva y repetir desde allí.



<p>Nombre: Zigzag con mapa visual</p> <p>Objetivo: Trabajar la planificación motriz previa a la acción mediante el recuerdo visual.</p> <p>Edad: 8-11 años.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> <p>Tipo de actividad: Individual.</p> <p>Organización: El recorrido es mostrado al niño durante 10 segundos. Luego se tapa o desarma.</p> <p>Desarrollo: El niño debe recordar el trayecto y reproducir el recorrido de slalom tal como lo observó previamente. Este ejercicio estimula la memoria visual espacial, la toma de decisiones rápida y el dominio corporal sin referencias constantes.</p> <p>Reglas: Si el recorrido no se respeta o se realiza de forma desordenada, se pierde el turno.</p> <div data-bbox="363 846 711 1192" data-label="Image"> </div>	
<p>Transferencia y Valoración (Cierre):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntas de retroalimentación grupal • Estiramientos (vuelta a la calma) <p>Fase 1: Disminución progresiva del ritmo (2min)</p> <p>Caminata suave alrededor del espacio, acompañada de respiraciones profundas (inhalar por la nariz, exhalar por la boca).</p> <p>Propósito: bajar poco a poco la frecuencia cardíaca y la respiración.</p>	5 minutos



Fase 2: Estiramientos estáticos (1:15seg)

-**Cuello:** inclinaciones suaves a los lados.(15seg)

-**Brazos y hombros:** estiramiento cruzando el brazo por delante del pecho(15seg)

-**Espalda:** flexión del tronco hacia adelante con piernas rectas. (bajar a tocar el suelo con las manos)(15seg)

-**Piernas:** estiramiento de cuádriceps (talón al glúteo), isquiotibiales (tocar puntas de los pies) y gemelos (apoyo contra pared).(15seg)

-**Cadera:** apertura de piernas con inclinación lateral suave.(15seg)




 <p data-bbox="289 793 959 835">EJERCICIO DE RESPIRACIÓN GUIADA</p>	
<p data-bbox="488 873 1203 905">RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS</p>	
<p data-bbox="269 978 431 1010">✚ Platillos</p> <p data-bbox="269 1031 399 1062">✚ Conos</p>	

Autores: Cortina y López (2025)



CONDUCCIÓN Y DRIBLING EN BASKET



GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Conducción y dribbling en basket			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE:			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos 			
PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO):			TIEMPO
1. Movilidad articular (5 min) Objetivo: lubricar articulaciones y preparar músculos específicos para el dribbling. De arriba hacia abajo, sin balón: <ul style="list-style-type: none"> a. Movimientos circulares de cuello. b. Rotación de hombros adelante y atrás. c. Rotación de codos y muñecas. 2. Con balón: <ul style="list-style-type: none"> a. Pasarse el balón alrededor de la cintura. b. Pasarse el balón entre las piernas en forma de 8. c. Girar el balón alrededor de la cabeza. 			10 minutos
			

Activación de 5 a 6 minutos

Objetivo: generar motivación, predisposición al juego y familiarización con el balón.

3. Juego “Atrápame si puedes”

Cada niño simulando un balón, deben botar y desplazarse libremente. A la señal, intentan tocar a un compañero manteniendo siempre el dribbling.

4. Variantes:

- a. Botar solo con la mano derecha.
- b. Botar solo con la izquierda.
- c. Cambiar de mano en movimiento.



ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):

Nombre: Carril de control

Objetivo: Desarrollar la conducción precisa del balón con cambios de dirección a baja velocidad.

Edad: 8-11 años.

Duración: 12 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se traza un carril en zigzag con conos o marcadores a una distancia de un metro entre ellos. Cada participante tiene un balón de baloncesto.

30 minutos

Desarrollo: El estudiante debe avanzar en dribling controlado a lo largo del carril, pasando por cada espacio sin tocar los conos, manteniendo el balón siempre bajo control. Al finalizar, retorna por el mismo carril. Se valora el control del bote, la postura corporal y la precisión en los giros.

Reglas: No se permite tomar el balón con ambas manos. Si el balón se escapa o se tocan los conos, se reinicia desde el punto anterior.



Nombre: Dribling cronometrado

Objetivo: Mejorar la velocidad y el control del balón durante desplazamientos lineales.

Edad: 8-11 años.

Duración: 10 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se marca una línea de salida y otra de llegada separadas por 15 metros. Cada niño tiene un balón.

Desarrollo: Al sonido de la señal, el participante debe avanzar lo más rápido posible hasta la meta realizando dribling constante. Se puede repetir el ejercicio alternando manos o realizando cambios de ritmo.

Reglas: El balón debe mantenerse en movimiento constante. Si el dribling se detiene o se toca con ambas manos, se anula el intento.






Nombre: Duelos de dribling**Objetivo:** Estimular el control del balón en situaciones de oposición.**Edad:** 8-11 años.**Duración:** 15 minutos.**Tipo de actividad:** Por parejas.**Organización:** Se forman parejas. Cada integrante con su balón en una zona demarcada (5x5 metros).**Desarrollo:** Ambos participantes driblan simultáneamente. Mientras mantienen su propio control del balón, intentan hacer que el compañero pierda el suyo. Gana quien logre mantener el dribling durante más tiempo.**Reglas:** No se permite empujar ni sujetar al compañero. El balón debe mantenerse activo en todo momento.**Transferencia y Valoración (Cierre):****5 minutos****Vuelta a la Calma (5-7 min)****Objetivo:** bajar progresivamente la intensidad, relajar músculos y recuperar la respiración.

Trote suave alrededor de la cancha (1 min) → luego caminar hasta detenerse.

Estiramientos guiados (con balón):**Brazos y hombros:** sujetar el balón arriba y estirarse al cielo.**Espalda:** inclinarse hacia adelante con el balón tocando el suelo.**Piernas:** Paso al frente con apoyo del balón en la rodilla.

Sentadilla ligera sosteniendo el balón.

Tobillos y muñecas: giros suaves con el balón en las manos.**Retroalimentación y Cierre (5 min)**

<p>Objetivo: reflexionar sobre lo aprendido y reforzar motivación.</p> <p>Conversación corta en círculo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Preguntar: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué fue lo más fácil al driblar hoy? ▪ ¿Qué fue lo más difícil? ▪ ¿Con qué mano se sintieron más cómodos? ○ Escuchar 2 o 3 respuestas para fomentar participación 	
RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS	
<ul style="list-style-type: none">  Platillos  Conos  Pelotas 	

Autores: Cortina y López (2025)

GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Conducción y dribling en basket			
DURACIÓN: 50 minutos			
<p>DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos <p>PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.</p>			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO):			TIEMPO

<p>Movilidad Articular (5-6 min)</p> <p>Objetivo: lubricar articulaciones, activar músculos principales preparar al cuerpo de forma dinámica. Se puede hacer con y sin balón para mayor motivación.</p> <p>Cuello: Movimientos suaves de arriba/abajo y derecha/izquierda.</p> <p>Hombros y brazos; Rotaciones de hombros hacia adelante y atrás. Rotación de codos y muñecas (con balón en las manos).</p> <p>Tronco; Giros laterales con el balón sostenido al frente. Flexiones suaves adelante tocando el balón en el piso.</p> <p>Cadera y piernas Rotaciones de cadera. Elevación de rodillas alternadas con balón en manos. Rotaciones de tobillos (apoyados en el balón para hacerlo divertido).</p> <p>Actividades de Iniciación (5-7 min)</p> <p>Objetivo: motivar, familiarizar al niño con el balón y comenzar el control básico del dribbling.</p> <p>Juego “El Guardián del Balón”</p> <p>Cada niño con un balón, deben botarlo de manera continua dentro de un espacio delimitado. A la señal del profesor, deben proteger su balón mientras intentan golpear suavemente los de los demás.</p>  <p>Regla: quien pierde el control del balón, hace un reto corto (por ejemplo: saltar 5 veces).</p>	<p>15 minutos</p>
<p>ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):</p> <p>Nombre: Estaciones de dribbling técnico</p> <p>Objetivo: Integrar múltiples formas de conducción y cambio de dirección con técnica de bote.</p> <p>Edad: 8-11 años.</p>	<p>30 minutos</p>

Duración: 20 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se crean estaciones con diferentes retos: bote bajo, bote alternado, cambio de dirección, entre piernas, reverso.

Desarrollo: Cada niño debe pasar por todas las estaciones cumpliendo con la técnica indicada. El docente puede guiar, corregir y evaluar aspectos técnicos de cada ejecución. Se permite repetir cada estación varias veces.

Reglas: La ejecución debe ser controlada. Si se pierde el balón, se repite la estación. El tiempo no es factor determinante.



Nombre: Carrera en relevo con dribling

Objetivo: Desarrollar el trabajo en equipo y la conducción rápida con precisión.

Edad: 8-11 años.

Duración: 15 minutos.

Tipo de actividad: Grupal.

Organización: Se forman equipos. Cada grupo tiene una línea de salida, una zona de retorno y un solo balón.

Desarrollo: Uno a uno, los integrantes conducen el balón hasta la meta haciendo dribling, rodean un cono y regresan. Al llegar, entregan el balón al siguiente. Gana el equipo que termine primero sin perder el balón.

Reglas: Si el balón se escapa, el jugador debe retomararlo desde el punto en que se soltó. Debe mantenerse el dribling durante todo el recorrido.



Nombre: Laberinto de conos

Objetivo: Fortalecer el control del balón en desplazamientos con cambios de dirección en espacios reducidos.

Edad: 8-11 años.

Duración: 12 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se construye un laberinto con conos o bloques, dejando pasillos angostos por donde los niños deben desplazarse.

Desarrollo: Cada participante debe avanzar botando el balón a través del laberinto sin perder el control y sin tocar los conos. El trayecto incluye giros cerrados y caminos estrechos, lo que obliga a modificar la altura y fuerza del dribbling para evitar errores.

Reglas: Si el balón se sale del recorrido o el jugador tumba un cono, debe regresar al punto anterior.



1. Vuelta a la Calma (6-8 min)

15 minutes

Objetivo: Disminuir progresivamente la intensidad, relajar los músculos y normalizar la respiración.

- **Respiración y relajación (2 min):**

- Sentados en círculo con el balón entre las piernas. Ir pasándose los balones



-
- Inhalar profundo levantando los brazos.
- Exhalar bajando lentamente los brazos. (Repetir 3 veces).
-

- **Estiramientos suaves (4-5 min):**

Brazos y hombros → sostener el balón arriba y estirarse al máximo.






Espalda → inclinarse hacia adelante tocando el balón en el suelo.



Tobillos y muñecas → giros suaves sosteniendo el balón.

2. Retroalimentación y Cierre (5 minutos)

Objetivo: Favorecer la reflexión, la motivación y el refuerzo positivo.

<ul style="list-style-type: none"> • Conversación guiada en círculo: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué fue lo más divertido de la práctica? ○ ¿Qué fue lo más difícil del dribbling hoy? ○ ¿Con qué mano se sintieron más cómodos al botar? • Refuerzo positivo: Reconocer el esfuerzo y los avances de los niños, animarlos a seguir practicando con ambas manos. 	
RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS	
<ul style="list-style-type: none">  Platillos  Conos  Pelotas 	

Autores: Cortina y López (2025)

GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Conducción y dribling en basket			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controló, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO):		TIEMPO	

1. Movilidad Articular (5 min)

15 minutos

Objetivo: preparar las articulaciones y músculos para la actividad, evitando lesiones y mejorando la disposición motriz.

- **Cuello:** movimientos suaves de flexión, extensión y giros laterales (8 repeticiones).
- **Hombros:**
 - Círculos hacia adelante y atrás (10 repeticiones cada uno).
 - Elevación de hombros (10 repeticiones).
- **Brazos y muñecas:**
 - Rotación de brazos extendidos (10 repeticiones adelante y atrás).
 - Movimientos circulares de muñecas (8 repeticiones por sentido).
- **Cadera:** círculos amplios con el tronco (5 repeticiones por cada lado).
- **Rodillas:**
 - Círculos con rodillas juntas, girar hacia derecha e izquierda (8 repeticiones).

2. Actividades de Iniciación (6-7 min)

Objetivo: familiarizar al niño con el balón, ganar confianza y empezar a trabajar la conducción y el dribbling de manera lúdica.

Juego de exploración con el balón (2-3 min)


- Cada niño con un balón.
- Indicación: “Conozcan el balón, pueden rodarlo, botarlo suavemente, pasarlo de una mano a otra, hacerlo girar.”

Juego del semáforo (4 min)

- Profesor dice:
 - **Verde:** botar y desplazarse.
 - **Amarillo:** botar caminando lentamente.
 - **Rojo:** detenerse y mantener el balón controlado en la mano.

El profesor permite el tiempo que él quiera mantener el color del semáforo



<p>ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):</p> <p>Nombre: Dribling musical</p> <p>Objetivo: Desarrollar la coordinación rítmica y la adaptabilidad del bote del balón según estímulos auditivos.</p> <p>Edad: 8-11 años.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> <p>Tipo de actividad: Grupal.</p> <p>Organización: Se utiliza un espacio amplio con música. Todos los estudiantes con su respectivo balón.</p> <p>Desarrollo: Mientras suena la música, los niños botan el balón libremente por el espacio. Cuando la música se detiene, deben congelarse con el balón bajo control. También se pueden establecer ritmos específicos (rápido, lento, alternado) según el tempo musical.</p> <p>Reglas: Si un niño continúa moviéndose tras detenerse la música o pierde el balón, debe salir una ronda.</p>  <p>Nombre: Dribling espejo</p> <p>Objetivo: Estimular la percepción visual y la coordinación en pareja durante la conducción del balón.</p> <p>Edad: 8-11 años.</p> <p>Duración: 12 minutos.</p> <p>Tipo de actividad: Por parejas.</p> <p>Organización: Los niños se agrupan en parejas frente a frente, ambos con un balón.</p> <p>Desarrollo: Uno de los jugadores ejecuta movimientos de dribling, mientras el otro imita como si fuera su reflejo. Luego se invierten los roles.</p>	<p>30 minutos</p>

Reglas: El imitador debe mantener el mismo ritmo y tipo de bote. Si pierde el control, se detiene la acción y se reinicia.



Nombre: Cruce de líneas

Objetivo: Trabajar la precisión del dribbling entre trayectos definidos y alternancia de manos.

Edad: 8-11 años.

Duración: 10 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se dibujan varias líneas paralelas o curvas en el piso con cinta adhesiva.

Desarrollo: El niño debe conducir el balón siguiendo las líneas sin salirse del trayecto, alternando la mano que bota.

Reglas: Si el balón se aleja más de 30 cm de la línea, el jugador debe volver al inicio.



Vuelta a la Calma (8 min)

Aquí buscamos relajar, pero sin perder el toque lúdico.

Juego de eco con palmas y balón (3 min)

Los niños forman un círculo con el balón en la mano. El profesor hace un ritmo sencillo (ej. dos palmas + un bote de balón). Los niños deben imitarlo. Se repite con diferentes ritmos, cada vez más suaves, hasta quedar en silencio.

5 minutos



Estiramientos dinámicos y suaves (5 min)

Cuello: inclinaciones laterales y adelante/atrás (5 repeticiones).

Brazos y hombros: círculos suaves con los brazos extendidos.

Piernas: paso amplio hacia adelante (estiramiento de gemelos e isquiotibiales).

Tobillos: caminar en puntas y luego en talones.


RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS

- 🎯 Platillos
- 🎯 Conos
- 🎯 Pelotas

Autores: Cortina y López (2025)

GUIA DE CLASE

ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Conducción y dribling en basket			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE:			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos 			
PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			

EXPLORACIÓN (INICIO): Movilidad Articular (Calentamiento General – 5 min)	TIEMPO
<p>Objetivo: preparar el cuerpo para la actividad, activar músculos y articulaciones. Ejercicios (30 seg cada uno aprox.):</p> <p>Cuello: movimientos suaves de flexión, extensión y laterales</p> <p>Hombros y brazos: Rotación hacia adelante y hacia atrás. Brazos cruzados al frente (como abrazándose).</p> <p>Muñecas: giros hacia adentro y afuera.</p> <p>Cintura y tronco: giros laterales con brazos extendidos.</p> <p>Cadera: círculos grandes con las caderas</p> <p>Rodillas: semiflexión y extensión suave, luego giros en pequeños círculos.</p> <p>Tobillos: rotación hacia dentro y hacia fuera.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Trote suave en el lugar o alrededor del espacio. <p>Actividades de Iniciación (10 min)</p> <p>Objetivo: introducir la conducción del balón de forma lúdica antes de los obstáculos.</p> <p>Actividad 1 – Conducción libre</p> <p>Cada niño con un balón. Deben desplazarse libremente por el espacio conduciendo el balón con la mano dominante.</p>  <p>Variantes: cambiar de dirección al silbato, usar la mano no dominante. Un niño o el docente va adelante conduciendo el balón. Los demás lo siguen repitiendo sus movimientos (cambiar dirección, bajar la altura del bote, avanzar rápido/lento).</p>	<p>15 minutos</p>



ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):

30 minutos

Nombre: Dribling bajo obstáculos

Objetivo: Potenciar el control del balón en situaciones de espacio reducido mediante dribling bajo.

Edad: 8-11 años.

Duración: 12 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se colocan obstáculos como cuerdas o listones a baja altura formando un túnel.

Desarrollo: Los niños deben avanzar botando el balón por debajo de los obstáculos, agachando el cuerpo.

Reglas: Si el balón rebota por fuera del túnel o se toca el obstáculo con el cuerpo, se repite el recorrido.



Nombre: Carrera de relevo con bote

Objetivo: Integrar velocidad y técnica de dribling en una dinámica cooperativa.

Edad: 8-11 años.

Duración: 10 minutos.

Tipo de actividad: Por equipos.

Organización: Se forman equipos. Cada uno con un balón y una pista de ida y vuelta.

Desarrollo: A la señal, el primer jugador de cada equipo recorre el trayecto botando el balón y regresa para entregar el balón al siguiente compañero.

Reglas: Si el balón se detiene, el jugador debe regresar al punto donde lo perdió.



Nombre: Zigzag con cambio de mano

Objetivo: Practicar el cambio de mano durante el dribling en movimiento lateral.

Edad: 8-11 años.

Duración: 12 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se colocan conos en zigzag con separación suficiente para permitir el paso con balón.

Desarrollo: El niño debe botar el balón atravesando el recorrido y cambiando de mano en cada curva.

Reglas: Cada curva debe implicar un cambio de mano. Si el jugador no lo realiza, debe retroceder al cono anterior.



Vuelta a la Calma (6-8 min)

Objetivo: relajar el cuerpo, disminuir la frecuencia cardíaca y estirar los principales grupos musculares trabajados.

5 minutes

Ejercicios sugeridos (20-30 seg cada uno):

1. **Respiración profunda:** inhalar por la nariz y exhalar por la boca con brazos arriba y abajo (2 veces).
2. **Brazos y hombros:** estiramiento del brazo cruzado al pecho y del tríceps(codo) por encima de la cabeza.
3. **Espalda:** inclinarse hacia adelante tocando la punta de los pies.
4. **Tobillos y muñecas:** movimientos circulares lentos.
5. **Relajación final en círculo:** los niños se sientan, hacen 3 respiraciones profundas y mueven los brazos como si fueran olas para “soltar la energía”.

Retroalimentación (5 min)

Objetivo: reflexionar sobre la actividad, reforzar aprendizajes y motivar a los niños.

Estrategia sencilla:

- Reunir a los niños en círculo.
- Hacer preguntas motivadoras y de reflexión, por ejemplo:
 1. ¿Qué fue lo más fácil de conducir el balón hoy?
 2. ¿Qué fue lo más difícil al pasar los obstáculos?
 3. ¿Con cuál mano se sintieron más cómodos?
 4. ¿Qué creen que podemos mejorar para la próxima clase?
- Resaltar logros: **“Hoy todos mejoramos el control del balón, algunos ya logran conducir sin perderlo en los obstáculos”.**

RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS

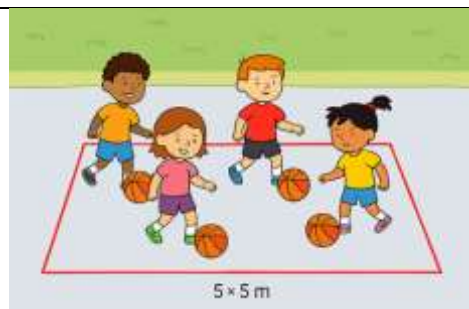
 **Platillos**

 **Conos**

 **Pelotas**

Autores: Cortina y López (2025)

ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Conducción y dribling en basket			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE:			
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos 			
PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO):		TIEMPO	
<p>Movilidad Articular (8 – 10 min) Objetivo: preparar el cuerpo para la actividad, activar articulaciones principales y evitar lesiones. Ejercicios sugeridos (30 seg – 1 min cada uno):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuello: movimientos suaves de arriba – abajo y laterales. 2. Hombros: círculos hacia adelante y atrás. 3. Codos y muñecas: giros circulares en ambas direcciones. 4. Cadera: círculos grandes con el tronco. 5. Rodillas: semiflexiones con apoyo de manos en rodillas. 6. Tobillos: giros hacia ambos lados. 7. Trote suave en el lugar con levantamiento de rodillas. <p>Actividades de Iniciación (10 min)</p> <p>Objetivo: introducir la conducción del balón en situaciones simples que simulen presión progresivamente.</p> <p>Actividad 1: Conducción Libre con Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los niños se desplazan libremente por la cancha conduciendo el balón. • Variantes: <ul style="list-style-type: none"> ○ Cambiar de mano en cada silbato. ○ Conducir rápido y luego lento. ○ Conducir mirando al frente (sin ver el balón). <p>Actividad 2: Conducción en Espacios Reducidos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Delimitar un cuadrado de 5x5 m. • Varios niños dentro, cada uno con balón. • Deben mantener la conducción sin chocar entre ellos. • A la señal, cambian de dirección o hacen cambio de mano 		15 minutos	



ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):

30 minutos

Nombre: El cazador de botes

Objetivo: Reaccionar ante estímulos externos mientras se mantiene el control del balón.

Edad: 8-11 años.

Duración: 15 minutos.

Tipo de actividad: Grupal.

Organización: Un jugador es “cazador” y los demás se dispersan botando el balón.

Desarrollo: Mientras botan, los jugadores deben esquivar al cazador, quien intenta tocar a los demás. Si un niño es tocado, debe congelarse botando en su lugar. Puede ser liberado si otro compañero pasa botando cerca.

Reglas: Si un jugador deja de botar el balón o lo pierde, queda congelado automáticamente.



Nombre: Bote con obstáculos móviles

Objetivo: Mejorar el control del balón en contextos de movilidad e interferencia.

Edad: 8-11 años.

Duración: 10 minutos.

Tipo de actividad: Grupal.

Organización: Se dispone un área libre donde algunos compañeros actúan como obstáculos móviles.

Desarrollo: Los jugadores deben desplazarse botando el balón sin chocar con los obstáculos móviles.

Reglas: Si un jugador choca o deja de botar el balón, debe detenerse y esperar 5 segundos antes de continuar.



Nombre: Estaciones de dribling

Objetivo: Desarrollar la versatilidad técnica en diferentes formas de conducción del balón.

Edad: 8-11 años.

Duración: 15 minutos.




Tipo de actividad: Por estaciones.

Organización: Se preparan varias estaciones: bote bajo, bote alto, cambio de dirección, zigzag, dribling con dos balones.

Desarrollo: Cada jugador pasa por todas las estaciones cumpliendo la consigna de cada una durante un tiempo determinado. El docente puede dar retroalimentación individual.

Reglas: Cada estación debe completarse correctamente antes de pasar a la siguiente. Si se pierde el balón, se reinicia la estación.



<p>Vuelta a la Calma (8 min)</p> <p>Objetivo: relajar el cuerpo, normalizar la respiración y reducir la tensión muscular después de la actividad.</p> <p>Respiración guiada (2 min)</p> <p>Todos en círculo, balón en las manos. Inhalar profundamente por la nariz (levantando el balón arriba). Exhalar lentamente por la boca (bajando el balón al pecho).</p> <p>Estiramientos suaves (5 – 6 min)</p> <p>Brazos y hombros: brazo extendido al pecho, cambio de lado.</p> <p>Espalda: inclinarse hacia adelante abrazando el balón suavemente.</p> <p>Juego tranquilo de cierre (1 – 2 min)</p> <p>“El Balón Dormilón”: los niños se sientan en círculo con el balón sobre las piernas. El objetivo es quedarse inmóviles como estatuas por unos segundos, controlando la respiración.</p> <p>Retroalimentación (5 min)</p> <p>Objetivo: reflexionar sobre lo aprendido y reforzar aspectos positivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conversatorio breve: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué fue lo más fácil al conducir el balón bajo presión? ¿Qué fue lo más difícil? ¿Qué estrategia usaron para proteger el balón del compañero? • Refuerzo positivo del docente: <ul style="list-style-type: none"> • Felicitar el esfuerzo, no solo el resultado. • Destacar ejemplos de buena conducción 	<p>5 minutos</p>
<p>RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS</p>	
<ul style="list-style-type: none"> •  Platillos •  Conos •  Pelotas 	

Autores: Cortina y López (2025)



CONDUCCIÓN DE BALÓN EN FÚTBOL



GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Conducción de balón en fútbol			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos 			
PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO): Movilidad articular (8-10 minutos) Objetivo: preparar las articulaciones y músculos para la actividad, evitando lesiones y favoreciendo la disposición al movimiento. Cabeza y cuello: Movimientos suaves de rotación lateral y arriba-abajo (5 repeticiones por lado). Hombros y brazos: Círculos hacia adelante y hacia atrás con ambos brazos (10 repeticiones).		TIEMPO 15 minutos	

Muñecas: Rotación de muñecas en ambos sentidos (8 repeticiones).

Cintura y tronco: Giros del tronco con brazos extendidos (10 repeticiones).

- Flexiones laterales a cada lado (6 repeticiones).

Cadera:

- Círculos de cadera en ambos sentidos (8 repeticiones).
- **Rodillas**
- Flexión y extensión suave (8 repeticiones).
- Rotación con las manos apoyadas en ellas (8 repeticiones).
- Tobillos

Dinámica de activación (5-7 minutos)

Objetivo: activar el cuerpo de forma lúdica, relacionando la conducción del balón con un juego.

Juego: "El semáforo futbolero"

Cada niño con un balón. Se delimitan los espacios del terreno de juego. El profesor da las órdenes:

- **Verde:** los niños conducen el balón libremente avanzando por el espacio.
- **Amarillo:** deben conducir el balón lentamente (control cercano y despacio).
- **Rojo:** paran el balón con la planta del pie y quedan en posición de espera.
- (Opcional) **Azul:** hacer un cambio de dirección con el balón.

Variantes:

- Competencia por mantener el control sin chocar entre sí.
- Añadir pequeños obstáculos o conos para mejorar la conducción.

<p style="text-align: center;">GUÍA DE ACTIVIDADES JUEGO: "EL SEMÁFORO FUTBOLERO,"</p>  <p> ● Verde: los niños conducen el balón libremente avanzando por el espacio. ● Amarillo: deben conducir el balón lentamente (control cercano y despacio). ● Rojo: paran el balón con la planta del pie y quedan en posición de espera. ● (Opcional) Azul: hacer un cambio de dirección con el balón </p>	
<p>ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):</p> <p>Nombre: Circuito de conducción técnica</p> <p>Objetivo: Mejorar la precisión y el control del balón con ambos pies.</p> <p>Edad: 8-11 años.</p> <p>Duración: 15 minutos.</p> <p>Tipo de actividad: Individual.</p> <p>Organización: Se disponen conos formando curvas, líneas rectas y cambios de dirección. Cada niño con un balón.</p> <p>Desarrollo: Los participantes deben conducir el balón siguiendo todo el circuito, haciendo toques cortos con el interior y exterior de ambos pies. Se promueve el control cercano y la postura baja.</p> <p>Reglas: El balón no debe alejarse más de un metro del jugador. Si toca un cono, se retrocede al anterior.</p>	<p>30 minutos</p>



Nombre: Dribling en zigzag cronometrado

Objetivo: Desarrollar velocidad con control al conducir el balón en zigzag.

Edad: 8-11 años.

Duración: 12 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Conos en zigzag separados a 1.5 metros. Salida y llegada marcadas.

Desarrollo: Cada jugador debe conducir el balón entre los conos lo más rápido posible sin tocarlos. Se registra el tiempo y el número de errores.

Reglas: Si se salta un cono o el balón se aleja demasiado, se anula el intento.



Nombre: Conduce y dispara

Objetivo: Integrar conducción y definición.

Edad: 8-11 años.

Duración: 15 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se marca un trayecto recto con conos y una portería al final. Cada jugador con un balón.

Desarrollo: El participante debe avanzar en conducción controlada sorteando los conos y al llegar a la última zona, realizar un disparo al arco. Se valora tanto la precisión en la conducción como la ejecución final.

Reglas: Si se pierde el control del balón o se sale del trayecto, debe reiniciar.



Transferencia y Valoración (Cierre):

Vuelta a la calma (6-8 minutos)

Objetivo: disminuir progresivamente la intensidad de la actividad, normalizar la respiración y relajar la musculatura.

1. **Trote suave sin balón** (1 min)

- Dar una vuelta al espacio caminando o trotando suave.

2. **Respiración guiada** (1 min)

- Inhalar profundo por la nariz levantando brazos arriba y exhalar por la boca bajando brazos.
- Repetir 3-4 veces.

Retroalimentación (3-5 minutos)




Objetivo: reflexionar sobre lo aprendido, reforzar logros y motivar para la siguiente sesión.

Estrategia: charla breve y participativa.

Preguntas motivadoras:

- ¿Qué fue lo más fácil de la conducción del balón hoy?
- ¿Qué fue lo más difícil?

10 minutos

<ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cómo podríamos mejorar el control sin que se nos escape el balón? 	
RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS	
<ul style="list-style-type: none">  Platillos  Conos  Pelotas 	

Autores: Cortina y López (2025)

GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Conducción de balón en futbol			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos 			
PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO):		TIEMPO	
Movilidad Articular (8 – 10 min) Objetivo: preparar el cuerpo para la actividad, activar articulaciones principales y evitar lesiones. Ejercicios sugeridos (30 seg – 1 min cada uno): <ul style="list-style-type: none"> 8. Cuello: movimientos suaves de arriba – abajo y laterales. 9. Hombros: círculos hacia adelante y atrás. 		15 minutos	

10. Codos y muñecas: giros circulares en ambas direcciones.

11. Cadera: círculos grandes con el tronco.

12. Rodillas: semiflexiones con apoyo de manos en rodillas.

13. Tobillos: giros hacia ambos lados.

14. Trote suave en el lugar con levantamiento de rodillas.

Dinámica Activadora: “Carrera de Serpientes”

Objetivo: Motivar a los niños a conducir el balón con control y coordinación, en un ambiente de competencia sana.

Duración: **5-8 minutos**

Materiales: Balones (uno por niño) y conos para hacer un recorrido en zigzag.

Descripción:


1. Se forman 2 o más equipos con el mismo número de niños.
2. Cada equipo hace una fila detrás de la línea de inicio, y el primero de cada fila tiene un balón.



3. Al escuchar la señal, los primeros conducen el balón en zigzag entre los conos hasta el final y regresan por el mismo recorrido.



- 4.
5. Cuando vuelven, entregan el balón al siguiente compañero, quien repite el recorrido.
6. Gana el equipo que complete primero todo el circuito.

<p>ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):</p> <p>Nombre: Carrera con cambio de velocidad</p> <p>Objetivo: Desarrollar la capacidad de control del balón a diferentes velocidades.</p> <p>Edad: 8-11 años.</p> <p>Duración: 12 minutos.</p> <p>Tipo de actividad: Individual.</p> <p>Organización: Se marca un recorrido recto con tres zonas: inicio lento, velocidad media y velocidad alta.</p> <p>Desarrollo: El niño comienza conduciendo lentamente en la primera zona, acelera en la segunda y alcanza su máxima velocidad en la tercera, manteniendo siempre el control.</p> <p>Reglas: El balón no debe alejarse más de un metro del jugador. Si se pierde el control, se repite la zona.</p>  <p>Nombre: Conducción con obstáculos</p> <p>Objetivo: Mejorar la conducción sorteando barreras que simulan oposición defensiva.</p> <p>Edad: 8-11 años.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> <p>Tipo de actividad: Individual.</p> <p>Organización: Se instalan conos grandes o cilindros como obstáculos distribuidos irregularmente.</p> <p>Desarrollo: El niño debe conducir el balón esquivando cada obstáculo sin perder el control ni la dirección general.</p> <p>Reglas: Si se choca contra un obstáculo, reinicia desde el punto anterior.</p>	<p>30 minutos</p>



Nombre: Rueda de conducción

Objetivo: Desarrollar la conducción en trayectorias circulares, radiales y en espiral.

Edad: 8-11 años.

Duración: 12 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se dibuja una gran rueda en el piso con líneas radiales y circulares.

Desarrollo: El niño conduce el balón siguiendo las líneas sin salirse del contorno marcado.

Reglas: Si el balón se sale de las líneas, el niño regresa al último cruce.



Transferencia y Valoración (Cierre):

- **Dinámica de Activación (5-7 min)**




Juego: “Cazadores de Balones”

Organización: cada niño con un balón en un espacio delimitado.

Desarrollo:

A la señal del profesor, todos conducen el balón libremente sin chocar. Cuando el profesor diga “¡cazador!”, los niños deben proteger su balón con el cuerpo para que

5 minutos

<p>no se los quiten. Cuando diga “¡libres!”, vuelven a conducir moviéndose por el espacio.</p> <p>Regla divertida: si un niño pierde el balón, debe hacer un reto corto (ej: 3 saltos en el sitio) y volver al juego.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducir solo con el pie derecho o izquierdo. • Conducir rápido o lento según la indicación. • Añadir obstáculos (conos o líneas) que deben esquivar 	
RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS	
<ul style="list-style-type: none">  Platillos  Conos  Pelotas 	

Autores: Cortina y López (2025)

GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Conducción de balón en futbol			
DURACIÓN: 50 minutos			
<p>DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos <p>PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.</p>			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			

<p>EXPLORACIÓN (INICIO):</p> <p>Movilidad Articular Motivada (8 min)</p> <p>Dinámica de Activación: “Los túneles mágicos”</p> <p>Objetivo: activar el cuerpo de forma lúdica mientras practican la conducción del balón con control.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Los niños se dividen en 2 grupos. Un grupo forma “túneles” separando las piernas (de pie, uno al lado del otro). El otro grupo debe conducir el balón pasando por los túneles, sin que se les escape el balón. Al terminar el recorrido, cambian de rol (los que hicieron túnel ahora conducen y viceversa).</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducir el balón solo con el pie derecho, luego con el izquierdo. Hacer el recorrido en zigzag pasando por varios túneles. Competencia por tiempo: gana el grupo que logre pasar todos los jugadores más rápido sin perder el control del balón. 	<p>TIEMPO</p> <p>10 minutos</p>
<p>ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):</p> <p>Nombre: Conducción en parejas enlazadas</p> <p>Objetivo: Fomentar la coordinación en pareja mientras se conduce el balón.</p> <p>Edad: 8-11 años.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> <p>Tipo de actividad: Por parejas.</p> <p>Organización: Por parejas, unidas por una cuerda a la cintura con un metro de distancia. Solo uno conduce el balón.</p> <p>Desarrollo: La pareja se desplaza en zigzag o libremente mientras mantiene la sincronía en el movimiento. Luego cambian de rol.</p> <p>Reglas: Si se separan o se pierde el balón, la pareja reinicia.</p>	<p>30 minutos</p>



Nombre: Circuito con superficies de impacto

Objetivo: Dominar la conducción con diferentes superficies de contacto.

Edad: 8-11 años.

Duración: 15 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se trazan zonas donde se debe usar el empeine, borde externo o planta.

Desarrollo: El niño adapta su técnica según la instrucción visual para cada zona.

Reglas: Si se usa la superficie incorrecta, se repite el tramo.



Nombre: Conducción con giro y cambio de dirección

Objetivo: Entrenar reacción y dominio del balón en giros rápidos.

Edad: 8-11 años.

Duración: 12 minutos.

Tipo de actividad: Individual.

Organización: Se colocan conos a lo largo de una línea recta con carteles de “giro 180°”.

Desarrollo: El niño realiza un giro completo al llegar a un cono con indicación y continúa por el lado contrario.

Reglas: Si no gira correctamente, repite desde el último cono válido.



5 minutos

Vuelta a la calma alternativa (6-8 min)

1. “El balón dormido” (2 min)

- Los niños se sientan en el piso con el balón entre las manos o abrazándolo.
- Cierran los ojos, respiran profundo (inhalan por la nariz, exhalan por la boca) como si “durmieran al balón”.

Estiramientos en pareja con el balón (3-4 min)

- **Isquiotibiales:** sentados frente a frente, se pasan el balón inclinando el tronco hacia adelante.
- **Espalda y brazos:** de pie, uno pasa el balón por encima de la cabeza hacia atrás y el otro lo recibe, luego al revés.
- **Piernas:** de pie, se pasan el balón con el pie interno estirando la pierna lateralmente.

Refuerzo positivo:

- Destacar la importancia de mantener la cabeza levantada y usar ambos pies.
- Felicitar a todos por el esfuerzo, no solo por el resultado

Mensaje motivador:

- “Hoy aprendimos que conducir el balón con control nos ayuda a jugar mejor en equipo. Si practicamos un poco cada día, cada vez se nos escapará menos el balón.”

RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS

-  **Platillos**
-  **Conos**
-  **Pelotas**

Autores: Cortina y López (2025)

GUIA DE CLASE			
ÁREA: Educación Física	ASIGNATURA: Educación Física	INTENSIDAD HORARIA:	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA: I.E Enrique Pupo Martínez	DOCENTE:	GRADO: 4 - 5°	PERIODO:
TEMA: Coordinación – Conducción de balón en futbol			
DURACIÓN: 50 minutos			
DERECHO BÁSICO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario. ➤ Controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos 			
PROPOSITO DE APRENDIZAJE: Desarrollar juegos y actividades por medio del cual los estudiantes desarrollen sus capacidades coordinativas básicas.			
ACCIONES PEDAGÓGICAS: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS			
EXPLORACIÓN (INICIO): <ul style="list-style-type: none"> ➤ Movilidad Articular Motivada (8 min) ➤ Objetivo: activar articulaciones de manera lúdica relacionando movimientos con el fútbol. <p>Cuello – “Busca al balón” Mueven la cabeza de lado a lado como si siguieran un balón que rueda en la cancha. (5 repeticiones por lado).</p> <p>Hombros – “Celebración de gol” Encogimientos y círculos con los hombros, como si celebraran un gol levantando brazos. (10 repeticiones).</p> <p>Brazos – “Pases de portero” Simulan lanzamientos laterales con cada brazo (como un arquero). (6 repeticiones por lado).</p>			TIEMPO
			10 minutos

<p>Cintura – “Marca al rival” Giros de tronco como si siguieran a un oponente. (8 repeticiones).</p> <p>Cadera – “Amague” Círculos de cadera, simulando un regate o finta. (8 repeticiones en cada sentido).</p> <p>Rodillas – “Preparados para disparar” Flexión y extensión suave de rodillas como si se alistarán para patear. (8 repeticiones).</p> <p>Dinámica de Activación: “Los Reyes del Zigzag” (5-7 min)</p> <p>Objetivo: activar cuerpo y mente con conducción rápida y cambios de dirección.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Se colocan conos u objetos en línea recta (zigzag). Cada niño con balón debe conducir entre los conos sin tocarlos. Al terminar, regresa conduciendo por los costados y le pasa el balón al siguiente. Gana quien logre hacerlo con más control y sin perder el balón.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia por tiempo (quién lo hace más rápido sin perder el balón). • Conducir solo con el pie derecho, luego solo con el izquierdo. • Al final del recorrido, dar un pase corto a un compañero. 	
<p>ESTRUCTURACIÓN Y PRÁCTICA (Desarrollo):</p> <p>Nombre: Conducción en línea con cambio de pierna</p> <p>Objetivo: Mejorar la conducción con ambos pies.</p> <p>Edad: 8-11 años.</p> <p>Duración: 10 minutos.</p> <p>Tipo de actividad: Individual.</p> <p>Organización: Línea recta con zonas numeradas cada 2 metros.</p> <p>Desarrollo: Conduce con un pie y cambia en cada zona impar.</p> <p>Reglas: Si se omite un cambio o se pierde el control, se reinicia desde la zona anterior.</p>	<p>30 minutos</p>



Nombre: Conducción con “guardianes” móviles

Objetivo: Estimular la evasión activa en conducción ante oposición leve.

Edad: 8-11 años.

Duración: 12 minutos.

Tipo de actividad: Grupal.

Organización: Dos o tres niños actúan como “guardianes” moviéndose lentamente en un área delimitada.

Desarrollo: El niño conduce entre los guardianes sin ser interceptado ni tocarlos.

Reglas: Si hay contacto o bloqueo, se cambian los roles.



Nombre: Estaciones de conducción

Objetivo: Desarrollar la técnica mediante tareas variadas en estaciones.

Edad: 8-11 años.

Duración: 15 minutos.

Tipo de actividad: Por estaciones.

Organización: 4 a 6 estaciones con tareas específicas: slalom, curva, rebote, cambio de ritmo.

Desarrollo: El niño pasa por cada estación cumpliendo el reto asignado durante un tiempo determinado.

Reglas: Si el balón se pierde, se reinicia la estación.



Transferencia y Valoración (Cierre):

Vuelta a la calma con dinámica grupal (8-10 min)

1. “El túnel relajado” (3 min)

Los niños forman un túnel con las piernas abiertas. Uno a uno pasa lentamente conduciendo el balón por el túnel, pero esta vez sin prisa y respirando profundo. Cuando terminan el recorrido, se integran al final del túnel.

Estiramiento en parejas (4 min)

Espalda con espalda: sentados, estiran brazos hacia arriba juntos (20 seg).

Empuje suave: uno frente al otro, manos juntas, se empujan despacio para estirar brazos y tronco (20 seg).

Tobillos: un niño rueda suavemente el balón por los pies y piernas del compañero, luego cambian.

Reconocimiento positivo:

Resaltar logros individuales y grupales: “Hoy mejoraron en mantener la vista al frente mientras conducían”. Destacar el trabajo en equipo y la cooperación.

Cierre motivacional:

Una frase de ánimo, por ejemplo: “**Recuerden que cada toque que le damos al balón nos hace mejores, lo importante es intentarlo y disfrutar**”

5 minutos

RECURSOS Y/O HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS

-  **Platillos**
-  **Conos**
-  **Pelotas**

Autores: Cortina y López (2025)

La presente guía de actividades ha sido elaborada como parte de una estrategia pedagógica fundamentada en la evaluación diagnóstica previa al proceso de intervención, específicamente a partir de los resultados obtenidos en la aplicación del pre-test a los estudiantes participantes. Dicho instrumento permitió realizar un análisis exhaustivo del nivel de desempeño inicial de los educandos en relación con las habilidades, destrezas y conocimientos específicos que constituyen el eje central de esta propuesta educativa.

El diseño y estructuración de la guía se sustentan en un enfoque basado en la atención a las necesidades detectadas, priorizando aquellas áreas en las que se evidenciaron mayores dificultades por parte del grupo evaluado. En este sentido, las actividades incluidas en la guía no fueron seleccionadas de manera aleatoria, sino que responden a criterios pedagógicos claros y pertinentes, orientados a fortalecer los aspectos que presentaron un menor grado de dominio durante la evaluación inicial. Este enfoque permite asegurar una intervención más eficaz, focalizada y coherente con los objetivos de mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Cada actividad propuesta ha sido diseñada con un alto grado de intencionalidad didáctica, considerando no solo el desarrollo progresivo de las competencias específicas, sino también la inclusión de estrategias metodológicas activas, participativas y adaptadas a las características psicoevolutivas del grupo etario al que va dirigida (niños y niñas entre los 8 y 11 años). Se ha procurado integrar dinámicas variadas que favorezcan el aprendizaje significativo, la motivación

intrínseca, el trabajo en equipo, la autorregulación del aprendizaje y la resolución de problemas en contextos reales o simulados.

Asimismo, se ha tenido especial cuidado en respetar los principios de equidad e inclusión, asegurando que todas las actividades puedan ser ejecutadas por la totalidad de los estudiantes, independientemente de sus niveles iniciales de competencia. Esto implica la incorporación de variantes metodológicas y adaptaciones que posibiliten una participación activa y efectiva de cada uno de los alumnos, promoviendo de este modo una enseñanza diferenciada y centrada en el estudiante.

En suma, esta guía constituye un recurso didáctico contextualizado, construido con base en evidencia empírica recogida mediante el pre-test, lo cual garantiza su pertinencia y relevancia pedagógica. Su finalidad principal es acompañar y facilitar el proceso de mejora continua del aprendizaje, contribuyendo a subsanar las debilidades detectadas en la fase diagnóstica, mediante propuestas que estimulan el desarrollo integral de los estudiantes en un ambiente lúdico, reflexivo y orientado al logro.

CAPITULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos a partir del diagnóstico inicial permiten abrir un espacio de reflexión profunda sobre el papel que desempeña la educación física en el desarrollo integral de niños y niñas en edad escolar. Aunque el propósito principal de este trabajo fue el diseño de una guía de

actividades orientada al fortalecimiento de la coordinación motriz mediante propuestas lúdicas y recreativas, los datos recogidos durante el diagnóstico revelaron problemáticas que trascienden el ámbito puramente motriz. Estas evidencias sugieren que la educación física escolar sigue enfrentando retos importantes en términos de inclusión, equidad, motivación y desarrollo de competencias socioemocionales.

La guía de actividades ha sido elaborada como una herramienta pedagógica que responde directamente a las necesidades detectadas en la etapa diagnóstica, prestando especial atención a las áreas en las que los estudiantes presentaron mayores dificultades. Autores como Cale y Harris (2020) destacan que la educación física de calidad debe diseñarse considerando tanto los objetivos físicos como los psicosociales, generando experiencias de aprendizaje inclusivas, participativas y relevantes para la vida cotidiana de los estudiantes.

En el marco de este proyecto, se identificaron dificultades relacionadas no solo con la coordinación motriz, sino también con la participación activa, la confianza personal y las dinámicas de interacción social. Frente a ello, la guía propone actividades diseñadas desde una lógica integradora, que busca fortalecer habilidades motrices específicas al tiempo que fomenta el trabajo en equipo, la empatía, la comunicación y la gestión emocional. En línea con lo propuesto por López-Pastor et al. (2021), se reconoce que una educación física centrada en el estudiante, con metodologías activas y evaluaciones formativas, puede generar un impacto significativo en el desarrollo global del alumnado.

Desde la perspectiva metodológica, se optó por un enfoque basado en la práctica guiada, el refuerzo positivo y la retroalimentación constante, reconociendo que el contexto emocional en el que se desarrollan las actividades incide directamente en la disposición al aprendizaje. Al respecto, Méndez-Giménez, Fernández-Río y Cecchini (2020) subrayan que el clima

motivacional creado por el docente es un factor determinante en la construcción de experiencias positivas en educación física. Cuando los estudiantes se sienten aceptados, seguros y valorados, tienden a implicarse más activamente en las tareas y a desarrollar actitudes positivas hacia el aprendizaje.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES

El presente estudio tuvo como propósito el diseño de un plan de actividades recreativas orientado a fortalecer la coordinación motriz en niños y niñas de entre 8 y 11 años, dentro de una institución educativa que no cuenta con personal especializado en educación física. Esta propuesta se fundamentó en los resultados obtenidos a través de una evaluación diagnóstica

inicial, la cual consistió en la aplicación de un test de coordinación motriz compuesto por siete tareas específicas. A partir de esta evaluación, fue posible identificar las áreas de mayor dificultad para los estudiantes.

Con base en estos resultados, se elaboró una guía didáctica estructurada que contempla actividades recreativas diseñadas específicamente para atender las falencias observadas. La guía fue concebida como un recurso pedagógico adaptable, que pueda ser utilizado por docentes del plantel, independientemente de su formación específica en educación física. Su propósito es ofrecer alternativas lúdicas que promuevan el desarrollo de habilidades motrices, considerando las características reales del entorno escolar.

Aunque en esta etapa del estudio la guía no fue implementada, su elaboración responde a un enfoque pedagógico actualizado, que reconoce el valor de la educación física como una herramienta integral para el desarrollo infantil. Autores recientes como Cale y Harris (2020), así como López-Pastor et al. (2021), destacan la importancia de diseñar experiencias de aprendizaje significativas, inclusivas y contextualizadas, que contribuyan no solo al desarrollo físico, sino también al crecimiento emocional, cognitivo y social del alumnado.

Los hallazgos obtenidos en esta investigación refuerzan la necesidad de avanzar hacia una mayor inclusión de profesionales en educación física en el sistema escolar. La ausencia de estos especialistas limita las oportunidades de planificación y ejecución de propuestas pedagógicas más amplias y sostenidas. En este sentido, se considera fundamental impulsar iniciativas que fortalezcan la formación del personal docente en esta área o que promuevan la integración de profesionales del campo en instituciones que actualmente carecen de ellos.

En síntesis, el estudio permitió identificar carencias relevantes en la coordinación motriz de los estudiantes y dio lugar al diseño de una guía de actividades recreativas como herramienta

de apoyo en contextos con limitaciones estructurales. Aunque la guía aún no ha sido puesta en práctica, su desarrollo representa un aporte valioso al diseño de estrategias pedagógicas viables para contextos escolares sin acceso a especialistas en educación física. Para futuras etapas, se sugiere validar la eficacia de esta herramienta a través de su implementación directa, así como continuar promoviendo políticas educativas que aseguren una formación integral, equitativa y de calidad para todos los niños y niñas en edad escolar.

RECOMENDACIONES

Se sugiere que la guía de actividades diseñada sea aplicada como prueba diagnóstica al inicio del primer periodo académico, con el fin de identificar el estado de las habilidades de coordinación general y específica en los estudiantes. Esta aplicación temprana permitirá no solo establecer una línea de base para el seguimiento, sino también orientar el proceso pedagógico hacia el mejoramiento continuo de dichas habilidades a lo largo del año escolar.

Asimismo, resulta fundamental contar con docentes capacitados en educación física, dado que la calidad en la orientación de las actividades está directamente relacionada con el progreso

motriz de los estudiantes. En los casos en que los maestros no cuenten con formación especializada, se recomienda ofrecer procesos de capacitación que les brinden herramientas didácticas y metodológicas para guiar eficazmente las actividades. Una planificación clara, organizada y secuencial contribuye a obtener resultados positivos y sostenibles, ya que las actividades motrices impactan no solo en el desarrollo físico, sino también en la autonomía, el aprendizaje y la socialización de los niños.

En este sentido, se reconoce la importancia de la coordinación docente y el trabajo colaborativo, como lo plantean Sánchez y Galiano (2019), al señalar que la construcción de procedimientos comunes favorece la consecución de los objetivos educativos. Bajo esta perspectiva, el fortalecimiento de equipos de trabajo docentes repercute directamente en el bienestar y progreso del alumnado.

De igual manera, se recomienda promover la participación activa de los padres de familia y de la comunidad educativa a través de talleres, actividades de sensibilización y espacios de integración recreativa. Su vinculación constituye un refuerzo clave que prolonga los beneficios del trabajo escolar hacia el hogar, fomenta hábitos de vida saludables y consolida la conciencia sobre la relevancia de la motricidad infantil.

Otra recomendación es fomentar una cultura institucional activa, donde la actividad física sea concebida como parte integral y cotidiana de la experiencia escolar, más allá de intervenciones puntuales. Esto asegura que los estudiantes mantengan una práctica constante que fortalezca sus habilidades motrices y contribuya a su desarrollo integral en el tiempo.

Finalmente, como producto de este proyecto, se sugiere la elaboración y entrega de un manual pedagógico dirigido a docentes y monitores encargados de las actividades. Dicho manual incluirá orientaciones claras sobre la aplicación del test 3JS, el desarrollo de las actividades

recreativas y la interpretación de resultados, garantizando la continuidad, coherencia y efectividad del proceso, incluso en contextos donde no se cuente con profesionales especializados en educación física.

BIBLIOGRAFÍA

- Abellán, J., Segovia, Y., Gutiérrez, D., & García López, L. M. (2022). Sensibilización hacia la discapacidad a través de un programa integrado de Educación Deportiva y Aprendizaje-Servicio (Disability awareness through an integrated program of sport education and service-learning). *Retos*, 43, 477–487. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.86625>
- Acuña-Álvarez, G., & De Jesús Cortina Núñez, M. (2023). La coordinación motriz en niños de una institución educativa colombiana. *Educación Física y Deporte*, 42(2). <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.e355869>

- Arias Valencia, M. (2005). *Recreación educativa: un enfoque integral para el desarrollo humano*. Editorial Magisterio.
- Battaglia, G., Giustino, V., Tabacchi, G., Lanza, M., Schena, F., Biino, V., & Palma, A. (2020). Interrelationship between fundamental motor skills and physical fitness in preschool children: A cross-sectional study. *Perceptual and Motor Skills*, 127(2), 431–447.
<https://doi.org/10.1177/0031512519900805>
- Blázquez Sánchez, D. (1995). *La educación física: Fundamentos y aplicaciones*. INDE.
- Blázquez, D. (1999). La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE. Disponible en bibliotecas académicas y tiendas especializadas. Puedes buscar en Google Books:
<https://books.google.com>
- Cairney, J., Veldhuizen, S., Kwan, M. Y. W., Hay, J. A., Bray, S. R., & Faight, B. E. (2020). *Developmental coordination disorder, physical activity, and health-related quality of life: A prospective longitudinal analysis*. *Research in Developmental Disabilities*, 108, 103813. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103813>
- Carcamo-Oyarzun, J., Peña-Troncoso, S., & Cumilef-Bustamante, P. (2022). Content validity of the MOBAC Battery for the assessment of the curricular motor skill-related aims in Physical Education. *Estudios Pedagogicos*, 48(1), 309-322.
<https://doi.org/10.4067/S0718-07052022000100309>
- Cenizo Benjumea, J. M., Ravelo Afonso, J., Morilla Pineda, S., & Fernández-Truan, J. C. (2017). Test de coordinación motriz 3JS: cómo valorar y analizar su ejecución. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, ISSN 1579-1726, ISSN-e 1988-

2041, N^o. 32 (2^o semestre), 2017 (Ejemplar dedicado a: Análisis del rendimiento deportivo), págs. 189-193, 32, 189-193.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6352300&info=resumen&idioma=SPA>

Cenizo Benjumea, J., Murillo García, Á., Rodríguez Ayán, M. N., & Delgado Noguera, M. Á. (2019). Validación del test 3JS para la medición de la coordinación motriz en escolares de 6 a 11 años. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 35, 226–232. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.67855>

Cidoncha, S. & Díaz, C. (2019). Didáctica de la educación física en la etapa de primaria. Síntesis.

Cidoncha, V., & Díaz, E. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio El aprendizaje motor. *Efdeportes.com*, 147, 1-5. https://g-se.com/uploads/blog_adjuntos/aprendizaje_motor._las_habilidades_motrices_b_sicas_coordinaci_n_y_equilibrio.pdf

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The SAGE handbook of qualitative research* (4th ed.). SAGE Publications. <https://www.amazon.com/SAGE-Handbook-Qualitative-Research-Handbooks/dp/1412974178>

Estrategias Metodológicas de la Educación Física para la Inclusión de Escolares con Mono-Para y Tetraplejia. *CIENCIAMATRIA*, 7(3), 794-817. <https://doi.org/10.35381/cm.v7i3.623>

Flórez García, J. C. (2019). Actividades lúdicas para el desarrollo de habilidades motrices básicas. *Revista Andina de Educación Física y Deporte*, 6(2), 45–55.

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. McGraw-Hill Education.

Gallahue, D., & Ozmun, J. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill. Disponible en bibliotecas universitarias y plataformas académicas. Consulta:

<https://www.worldcat.org/title/understanding-motor-development-infants-children-adolescents-adults/oclc/62125205>

García Ferrando, M., Llopis Goig, R., & Puig, N. (2001). *Sociología del deporte*. Alianza

Editorial. https://www.amazon.com/-/es/Sociolog%C3%ADa-del-deporte-4-%C2%AA-edici%C3%B3n/dp/8491046321?utm_source=chatgpt.com

Gómez, M. A., & Sánchez Bañuelos, F. (2006). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte escolar*. Gymnos.

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N. K.

Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 105–117). SAGE.

<https://ethnographyworkshop.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/11/guba-lincoln-1994-competing-paradigms-in-qualitative-research.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.).

McGraw-Hill.

Izadi-Najafabadian, S., Shafiei, M., Memari, A. H., Shayestehfar, M., & Zarifkar, A. (2019). *The impact of developmental coordination disorder on academic achievement in children: A*

systematic review. Iranian Journal of Child Neurology, 13(3), 7–14.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6706389/>

Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales* (4.ª ed.). McGraw-Hill.

<https://padron.entretemas.com.ve/INICC2018-2/lecturas/u2/kerlinger-investigacion.pdf>

Kukuh, W. P., Suherman, U., & Yuliana, Y. (2021). Improving motor coordination skills through targeted recreational activities. *International Journal of Physical Education and Sports, 6(1), 18–24.*

Le Boulch, J. (1986). *La motricidad en el desarrollo humano*. Kapelusz. Puedes encontrar este libro en librerías de segunda mano o en bibliotecas:

<https://www.worldcat.org/title/motricidad-en-el-desarrollo-humano/oclc/21684411>

López Abella, L. M., & Juanes Giraud, B. Y. (2021). *Metodología para evaluar las habilidades motrices básicas: una revisión sistemática. Ágora para la Educación Física y el Deporte, 23(2), 174–192.* <https://doi.org/10.24197/aefd.2.2021.174-192>

Martínez López, E. J., & Sánchez Gómez, J. (2014). *Didáctica de la educación física: Bases teóricas y aplicación práctica*. Wanceulen.

Meinel, K., & Schnabel, G. (2007). *Teoría del movimiento*. Paidotribo. Disponible en editoriales deportivas o bibliotecas especializadas: https://www.editorialpaidotribo.com/libro/teoria-del-movimiento_1189/

Munzon-Chuya, P. L., & Jarrín-Navas, S. A. (2021). Las actividades lúdicas y la coordinación motriz en las clases de educación física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 483. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1250>

Naranjo-Naranjo, D. et al. (2021). Estrategias metodológicas en educación física. *Revista Educación y Desarrollo*, 55, 14–22.

Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797–813. <https://doi.org/10.1177/1356336X19882054>

Patiño, B. A. B., Rodríguez, G. F. N., Ospina, E. G. M., López, E. S. R., & Correa, D. S. D. (2023). Evaluación de coordinación motriz en infantes colombianos de 9 años postconfinamiento por COVID-19: relación de género, contexto sociodemográfico y deporte (Evaluation of motor coordination in 9-year-old Colombian infants postconfinement by COVID-19: gen-der related, sociodemographic context and sport). *Retos*, 48, 6-15. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.95096>

Peraza, C., Morales, C. A., Rodríguez, M. L., & Pedroso, M. (2020). *Medio de enseñanza para el desarrollo de habilidades motrices básicas en niños de sexto año de vida*. 15(2), 221-237. <https://www.mendeley.com/catalogue/cbc2dfffd-43fe-363f-a09b-f3f2ecd4ea36/>

Piaget, J. (1972). *Psicología y pedagogía*. Ariel. https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Psicologia-y-Pedagogia.PDF?utm_source=chatgpt.com

Pica, R. (2010). *Experiencias motrices para el desarrollo total del niño*. Paidotribo.

https://books.google.com/books/about/Psicolog%C3%ADa_y_pedagog%C3%ADa.html?id=1cQxrOXb_CgC&utm_source=chatgpt.com

Pol-Rondón, Y., Durruthy-Rivera, R., & Robert-Gómez, D. A. (2021). *Juegos motrices y habilidades motrices básicas*. 18(49), 143-151.

<https://www.mendeley.com/catalogue/8d14a838-3c73-3bf4-bff4-d8cc85cf4e9d/?add=true>

Quiñonero-Martínez, M. J., González-Villora, S., García-López, L. M., & Fernández-Rio, J.

(2023). Hybridizing pedagogical models in physical education: Effects on motor and social skills. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3),

2012. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032012>

Ruiz, P. (1995). *La educación física en la escuela*. INDE. Consultable en catálogos de bibliotecas

o librerías académicas: https://www.editorialinde.com/libro/la-educacion-fisica-en-la-escuela_124618/

Sánchez-Matas, Y., Gutiérrez, D., Hernández-Martínez, A., & Segovia, Y. (2022). Influencia de

la competencia motriz en la participación deportiva infantil. *Revista Retos*, 43, 365–372.

Sánchez-Matas, Y.; Gutiérrez, D.; Hernández-Martínez, A.; Segovia, Y. (2022). (s. f.).

Schoemaker, M. M., & Houwen, S. (2021). *Motor disorders in children: Concepts and diagnostic approaches*. *Journal of Child Neurology*, 36(5), 362–371.

<https://doi.org/10.1177/0883073821994114>

- Schwandt, T. A. (2000). Three epistemological stances for qualitative inquiry: Interpretivism, hermeneutics, and social constructionism. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (2nd ed., pp. 189–213). SAGE.
- Solís Pérez, Y., (2020). Propuesta metodológica para fomentar la igualdad de género en el aula escolar. *Revista Electrónica Educare*, X(1), 103-122
- Stewart, R. & De Ore, T. (2020). Fundamentals of motor skills development. *Journal of Early Childhood Physical Education*, 8(2), 100–112.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1998). *Introduction to qualitative research methods: A guidebook and resource*. Wiley. <https://www.amazon.com/Introduction-Qualitative-Research-Methods-Steven/dp/0471168688>
- Valero-Valenzuela, A., López-García, J. J., Moreno-Murcia, J. A., & Manzano-Sánchez, D. (2020). Implementing a hybrid teaching personal and social responsibility model and gamification in physical education: Effects on motivation and responsibility. *Frontiers in Psychology*, 11, 1859. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01859>
- Vanegas-Cuenca, J., & Aldas-Arcos, H. G. (2021). Estrategias Innovadoras para el Desarrollo Motriz en la Educación Física. Bloque Curricular Prácticas Gimnásticas. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 623. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1257>
- Vázquez, A. (2019). El juego como herramienta para el desarrollo infantil. *Revista Internacional de Educación Infantil*, 11(2), 121–132.
- Viciano, J., & Conde, J. (2002). *Teoría y práctica del juego motor*. Sevilla: Wanceulen.

- Vidarte-Claros, J. A., & Herazo-Beltrán, A. Y. (2022). Valores de referencia para la coordinación motriz de escolares en un departamento colombiano. *Educación Física y Deporte*, 41(1), 107-123. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.e343792>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press. <https://home.fau.edu/musgrove/web/vygotsky1978.pdf>
- WHO. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>
- Yang, X., Chen, X., Chen, Z., & Lu, C. (2021). Effects of cooperative learning on students' motor skills, knowledge acquisition and motivation in physical education: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 671713. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671713>
- Zapata Mocha, E. G., & Jumbo Rodríguez, J. F. (2022). Expresión corporal mediante juegos recreativos en educación inicial. *Revista Educar*, 28(1), 79–95. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34394/1/10.%20EST.%20JUMBO%20RODRIGUEZ%20JOSE%20FERNANDO%20TESIS.pdf>
- Lazcano Quintana, I., & Madariaga Ortuzar, A. (2024). Values-based education and the promotion of social participation in children's educational leisure organisations. *Education Sciences*, 14(4), 430. <https://doi.org/10.3390/educsci14040430>

Romero-Barquero, C. E., & Salazar-Salas, C. G. (2024). Effect of recreation on self-esteem: A meta-analysis. *Actualidades en Psicología*, 38(137), 1–22.

<https://doi.org/10.15517/ap.v38i137.56660>

Schreck, C., Weilbach, T., & Reitsma, G. (2022). An experiential learning-teaching model in recreation studies: Reflections on implementation. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 44(1), 41–57. <https://doi.org/10.10520/ejcsajrsper-v44-n1-a4>

Toft Amholt, T., Dalgas, B. W., & Veitch, J. (2022). Motivating playgrounds: Understanding how school playgrounds support autonomy, competence, and relatedness of tweens. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 17(1), 2096085.





<https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2096085>

ANEXOS





Tabla 5 Pruebas test 3JS

--	--

Prueba 1 del Test 3JS

PRUEBA 1. SALTAR CON LOS DOS PIES JUNTO LAS PIERAS SITUADAS A UNA ALTURA	
1 p e e	<p>No se impulsa con los dos pies simultáneamente. No realiza flexión de tronco.</p> <p>Importante fijarse en que si se impulsa, se hace con los dos pies.</p> 
2 p e e	<p>Flexiona el tronco y se impulsa con ambos pies. No que con los dos pies simultáneamente.</p> <p>Esta vez se impulsa con los dos pies a la vez pero NO con los dos al mismo tiempo.</p> 
3 p e e	<p>Se impulsa y con los dos pies se coordina la extensión simultánea de brazos y piernas.</p> <p>Esta vez se impulsa y con los dos pies a la vez pero NO coordina movimiento de brazos y piernas.</p> 
4 p e e	<p>Se impulsa y con los dos pies simultáneamente coordinando brazos y piernas.</p> <p>Esta vez se impulsa y con los dos pies a la vez y el movimiento es totalmente coordinado de brazos y piernas.</p> 

Prueba 2 del Test 3JS

1 p e e	<p>Realiza un giro entre 1 y 90°.</p> <p>El niño/a salta y NO es capaz de dar más de un cuarto de giro en el eje longitudinal (con las puntas de los pies en el primer cuadrante).</p> 
2 p e e	<p>Realiza un giro entre 90 y 180°.</p> <p>El niño/a salta y NO es capaz de hacer un giro de más de media vuelta en el eje longitudinal, pero sí más de un cuarto de giro (con las puntas de los pies en el segundo cuadrante).</p> 
3 p e e	<p>Realiza un giro entre 180 y 270°.</p> <p>El niño/a salta y NO es capaz de dar más de tres cuartos de giro en el eje longitudinal (con las puntas de los pies en el tercer cuadrante).</p> 
4 p e e	<p>Realiza un giro entre 270 y 360°.</p> <p>El niño/a salta y SI es capaz de dar más de tres cuartos de giro en el eje longitudinal (con las puntas de los pies en el cuarto cuadrante).</p> 




Prueba 3 del Test 3JS

PRUEBA 3. LANZAR UN PEGAJITO AL POSTE DE UNA PORTERA DESDE UNA DISTANCIA Y SIN SALIRSE DEL CUADRO	
1 p e e	<p>El tronco no realiza rotación lateral del tronco y el brazo lanzador no se flexiona atrás.</p> <p>Brazo delantero con flexión de hombro atrás.</p> 
2 p e e	<p>Realiza poco movimiento de codo y rotación lateral del tronco.</p> <p>Ligero avance del brazo. La pelota sigue sin llegar atrás.</p> 
3 p e e	<p>Hay avance del brazo y el objeto se lanza hacia delante de la cadera.</p> <p>La pelota se lanza desde frente al tronco, no se coordinado entre brazos y piernas. (Puntaje descoordination pelota adelantada con el tronco agachado)</p> 
4 p e e	<p>Coordina un movimiento fluido desde los brazos y el tronco hacia la muñeca del brazo contrario a la pierna adelantada.</p> <p>Maneja flexión atrás, coordinación tronco y brazo contrario adelantado.</p> 





Prueba 4 del Test 3JS

PRUEBA 4. GOLPEAR DOS BAJONES AL POSTE DE UNA PORTERA DESDE UNA DISTANCIA Y SIN SALIRSE DEL CUADRO	
1 p e e	<p>No coloca la pierna de apoyo al lado del balón. No hay una flexión y extensión de la rodilla de la pierna que golpea.</p> <p>Pie de apoyo lejos del balón y/o no hay flexión extensión de rodilla y cadera.</p> 
2 p e e	<p>No coloca la pierna de apoyo al lado del balón y golpea con un movimiento de pierna y pie.</p> <p>Si hay flexión extensión de rodilla y cadera. Pie de apoyo lejos del balón.</p> 
3 p e e	<p>Se equilibra sobre la pierna de apoyo rotando al lado del balón. Balancea la pierna golpeando con una sucesión de movimiento de cadera, pierna y pie.</p> <p>Pie de apoyo junto al balón y si hay flexión extensión de rodilla y cadera. No hay sucesión de movimientos coordinados.</p> 
4 p e e	<p>Se equilibra sobre la pierna de apoyo y balancea la pierna de golpeo, golpeando una sucesión de movimientos desde el tronco hasta la cadera, muslo y pie.</p> <p>Pie de apoyo junto al balón y si hay flexión extensión de rodilla y cadera. No hay sucesión de movimientos coordinados de todo el cuerpo.</p> 

Prueba 5 del Test 3JS

PRUEBA 5. DESPLAZARSE CORRRIENDO HACIENDO EL BALDÓN	
1 pts 100	<p>Las piernas se encuentran rígidas y el peso es desigual. Tasa aérea muy reducida.</p> <p>Antes de iniciar los pies del suelo y/o las piernas están rígidas en la carrera.</p> 
2 pts 100	<p>Se distinguen las líneas de una ligadura o faja de los pies con un movimiento flexible del tronco (no existe flexión del codo).</p> <p>El tronco inclina hacia atrás al momento para dar al brazo flexión rigida.</p> 
3 pts 100	<p>Existen flexión y flexión en el codo. Los movimientos del tronco son flexibles la flexión de los brazos (la frecuencia del hito no se ve afectada por la de los brazos).</p> <p>Brazos y movimientos de piernas que no flexionan la cadera.</p> 
4 pts 100	<p>Equilibrio en la carrera brazos y piernas y se adapta al terreno estabilizándose cambiando la dirección correctamente.</p> <p>Flujo - extensión de brazos perfectamente coordinada.</p> 

Prueba 6 del Test 3JS

1 pts 100	<p>Hay un apoyo del balón para darlo con fuerza al pateo.</p> <p>Con la pierna con flexión de la cadera, con los pies flexionados, golpea el balón de balón.</p> 
2 pts 100	<p>Hay flexión y extensión en la cadera y el balón se golpea al pateo (se ve el movimiento de los pies).</p> <p>Se ve el movimiento de la pierna golpeando.</p> 
3 pts 100	<p>Se utiliza la flexión y extensión de la cadera y flexión y extensión de los brazos, utilizándose correctamente.</p> <p>El movimiento es un golpe y controla el balón con precisión, sin flexión de los pies.</p> 
4 pts 100	<p>Se utiliza correctamente el balón utilizando la flexión y extensión de la cadera y flexión y extensión de los brazos, utilizándose correctamente.</p> <p>Movimiento controlado y precisión utilizada correctamente.</p> 

Autores: Cortina y López (2025)

Tabla 6 Ficha de registro del test

FICHA DE REGISTRO TEST DE COORDINACION MOTRIZ 3JS 002

Centro evaluador: Enrique Páez Martínez Mixta N°03							
Evaluador: Carlos Cortina y Kevin López				Curso: 4:02			
Prueba:	N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7
023	Masculino	3 puntos	4 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
024	Masculino	4 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
025	Masculino	3 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
026	Masculino	4 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos
027	Masculino	4 puntos	4 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos
028	Masculino	3 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	3 puntos
029	Masculino	3 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos
030	Masculino	4 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
031	Masculino	3 puntos	4 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos
032	Masculino	4 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
033	Masculino	4 puntos	4 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos
034	Masculino	2 puntos	4 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
036	Masculino	1 punto	2 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
037	Masculino	2 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos
039	Femenino	4 puntos	4 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos
040	Femenino	3 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos
041	Femenino	2 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos	3 puntos
042	Femenino	4 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
043	Femenino	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
044	Femenino	2 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos
045	Femenino	4 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos
046	Femenino	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
047	Femenino	4 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos

FICHA DE REGISTRO TEST DE COORDINACION MOTRIZ 3JS 002

Centro evaluador: Enrique Páez Martínez Mixta N°03							
Evaluador: Carlos Cortina y Kevin López				Curso: 4:02			
Prueba:	N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7
023	Masculino	3 puntos	4 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
024	Masculino	4 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
025	Masculino	3 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
026	Masculino	4 puntos	2 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
027	Masculino	4 puntos	4 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	3 puntos
028	Masculino	3 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	3 puntos
029	Masculino	3 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos
030	Masculino	4 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
031	Masculino	3 puntos	4 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos
032	Masculino	4 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
033	Masculino	4 puntos	4 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos
034	Masculino	2 puntos	4 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
036	Masculino	1 punto	2 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
037	Masculino	2 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos
039	Femenino	4 puntos	4 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos
040	Femenino	3 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos
041	Femenino	2 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos	3 puntos
042	Femenino	4 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
043	Femenino	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
044	Femenino	2 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos
045	Femenino	4 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos
046	Femenino	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
047	Femenino	4 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos

**FICHA DE REGISTRO TEST DE COORDINACION
MOTRIZ 3JS 003**

Centro evaluado: Enrique Pupo Martínez Mixta N°03								
Evaluador: Carlos Cortina y Kevin López			Curso: 5:01					
Prueba:		N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7
Código Alumno:	Genero:							
053	Masculino	3 puntos	4 puntos	2 puntos	1 punto	3 puntos	1 punto	3 puntos
054	Masculino	4 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos	2 puntos	1 punto
055	Masculino	4 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos	1 punto
056	Masculino	3 puntos	2 puntos	3 puntos	1 punto	3 puntos	3 puntos	1 punto
057	Masculino	4 punto	1 punto	2 puntos	2 puntos	2 puntos	3 puntos	1 punto
058	Masculino	3 puntos	3 puntos	3 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos	2 puntos
059	Masculino	3 puntos	4 puntos	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos
060	Masculino	4 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto	3 puntos
061	Femenino	3 punto	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos	2 puntos
062	Femenino	4 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos
063	Femenino	3 puntos	3 puntos	1 punto	3 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos
064	Femenino	3 puntos	4 puntos	2 puntos	2 puntos	4 puntos	3 puntos	3 puntos
065	Femenino	4 puntos	3 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos
066	Femenino	3 puntos	4 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos	3 puntos	1 punto
067	Femenino	2 puntos	3 puntos	4 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos
068	Femenino	3 puntos	4 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos
069	Femenino	4 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos
070	Femenino	4 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos
071	Femenino	3 puntos	4 puntos	4 puntos	3 punto	2 puntos	2 puntos	2 puntos
072	Femenino	3 punto	2 punto	5 punto	2 puntos	2 punto	3 puntos	1 punto
073	Femenino	2 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos
074	Femenino	4 punto	4 punto	3 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos
075	Femenino	4 puntos	1 punto	1 punto	1 punto	2 puntos	2 puntos	3 puntos

**FICHA DE REGISTRO TEST DE COORDINACION
MOTRIZ 3JS 004**

Centro evaluado: Enrique Pupo Martínez Mixta N°03								
Evaluador: Carlos Cortina y Kevin López			Curso: 5:02					
Prueba:		N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7
Código Alumno:	Genero:							
076	Masculino	3 puntos	2 punto	4 puntos	1 punto	3 puntos	1 punto	3 puntos
077	Masculino	4 puntos	2 punto	3 puntos	1 punto	2 puntos	1 punto	3 puntos
078	Masculino	3 punto	4 puntos	2 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos	2 puntos
079	Masculino	3 punto	4 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos
080	Masculino	3 punto	3 puntos	3 puntos	1 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos
081	Masculino	4 punto	4 puntos	4 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos	3 punto
082	Masculino	2 puntos	2 puntos	3 puntos	1 punto	3 puntos	3 puntos	2 puntos
083	Masculino	3 puntos	4 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos	2 puntos	3 puntos
084	Masculino	3 puntos	4 punto	2 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto	2 puntos
085	Masculino	2 puntos	2 puntos	2 puntos	1 puntos	2 puntos	1 punto	1 punto
086	Femenino	3 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	2 punto	2 puntos
087	Femenino	2 puntos	4 puntos	2 puntos	3 puntos	1 punto	3 puntos	2 puntos
088	Femenino	3 puntos	3 puntos	4 puntos	2 puntos	2 puntos	1 punto	3 puntos
089	Femenino	2 puntos	2 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	2 puntos	2 puntos
090	Femenino	4 punto	3 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto	1 puntos	3 puntos
091	Femenino	4 puntos	2 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos
092	Femenino	2 puntos	4 punto	2 puntos	2 puntos	3 puntos	2 puntos	3 puntos
093	Femenino	4 puntos	2 puntos	3 puntos	3 puntos	1 punto	1 punto	2 puntos
094	Femenino	3 puntos	4 punto	1 punto	2 puntos	2 puntos	2 puntos	1 puntos

Autores: Cortina y López (2025)

ANEXOS FOTOGRÁFICOS

Ilustración 1 Socialización con los estudiantes*Ilustración 2 Aplicación de test 3JS**Ilustración 3 Aplicación de Actividades**Ilustración 4 Aplicación de actividades de conducción*

Ilustración 5 Actividades de desplazamientos



Ilustración 6 Actividades de lanzamiento



Ilustración 7 Actividades de giro



Ilustración 8 Actividades grupales





