



Circuito de acción motriz “diseño, organizo y participo”

Autor(a): María de los Ángeles Urbina Peña
Coordinación de Área de Educación Física F055 15AOS2165Y
Almoloya de Juárez, México
19 de enero 2023



INTRODUCCIÓN

La competencia motriz es definida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes, valores y las emociones vinculadas a la conducta motriz para resolver con eficacia las múltiples interacciones que realiza el individuo con el medio y los demás, en los diversos contextos de la vida cotidiana.

En el área de educación física, ser competente significa "...aprender e identificar nuestras posibilidades y límites al momento de realizar una acción motriz o resolver una tarea" (S.E.P.,2017p. 173). Y dentro de este eje curricular se busca favorecer el desarrollo de la motricidad, uno de los tres componentes pedagógicos didácticos que benefician la articulación de conocimientos, habilidades, actitudes, emociones y valores. Ya que la motricidad es esencial debido a que estimula la actividad motriz de los alumnos, logrando un gran grado de madurez en cada uno de sus patrones básicos de movimiento, en su coordinación, lateralidad, manipulación de objetos, equilibrio, etc.

A continuación se describe la organización del circuito motriz.

RECURSOS MATERIALES: 2 bastones de madera, 4 botellas de plástico o conos y 1 pelota de vinil.

APREDIZAJE ESPERADO: Valora sus habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego e iniciación deportiva, lo que le permite sentirse y saberse competente.

PROPÓSITO: Que el alumno ponga a prueba su potencial, al regular y dosificar su esfuerzo en las actividades motrices que demandan un mayor autocontrol y que requieran emplear sus capacidades, habilidades y destrezas motrices con fluidez y precisión.

Cabe mencionar que el circuito de acción motriz se conforma por 5 estaciones y a las cuales se le implementaron variantes donde el alumno deberá poner en práctica su creatividad y sus capacidades perceptivo motrices (manipulación y manejo de objetos, la capacidad de hacer en el espacio-tiempo, adoptar diferentes posturas que le favorezcan el equilibrio estático y dinámico al saltar, trabajar su lateralidad y mejorar su coordinación), y sus capacidades socio motrices (interactuar y comunicarse al pensar y actuar estratégicamente con su

compañero):

Estación 1:

En esta actividad, los alumnos se colocan en la palma de la mano un bastón de forma vertical y tratan de mantenerlo en equilibrio sin que este caiga por determinado tiempo (ejemplo 5,10 o 15 segundo). Gana el alumno que mayor tiempo haya logrado mantener el equilibrio del bastón sobre la palma de la mano.

Posible(s) manera(s) de aplicar en la práctica para incrementar el grado de dificultad:

- a) Trazar una línea (recta, zigzag o curvilínea) sobre el piso para que el alumno realice el recorrido mientras mantiene equilibrado el bastón.
- b) Llevar de un extremo a otro la mayor cantidad de bastones equilibrándolo sobre la cabeza de forma horizontal.

Estación 2:

Esta actividad, ocupara bastones como obstáculos, los cuales se colocaran de forma horizontal sobre los conos. Cada obstáculo estará colocado a una distancia de 1 metro de otro. El alumno salta cada obstáculo con pies juntos, de frente y sin detenerse hasta concluir.

Posible(s) manera(s) de aplicar en la práctica para incrementar el grado de dificultad:

- a) Saltar los obstáculos con pies juntos y de manera lateral hacia la derecha.
- b) Saltar los obstáculos con pies juntos y de manera lateral hacia la izquierda.
- c) Saltar con pies juntos los obstáculos alternándolos (uno a la derecha y el siguiente a la izquierda).

Estación 3:

En esta, la actividad se realiza en parejas (A y B) colocados de frente y a una distancia de 1 metro entre sí, y cada uno utilizando un bastón de madera

sujetándolo de forma vertical con la mano derecha para lanzarlo hacia su compañero y cacharlo con la mano izquierda, ambos al mismo tiempo.

Posible (s) manera (s) de aplicar en la práctica para incrementar el grado de dificultad:

- a) Lanzar el bastón con mano izquierda y cacharlo con mano derecha.
- b) Alternar en cada lanzamiento del bastón, primero con mano derecha y luego con mano izquierda coordinando con su compañero.
- c) “A” sostiene ambos bastones para lanzarlos a “B” y este los atrape al mismo tiempo sin dejarlos caer, y viceversa.

Lanzar el bastón en posición horizontal, A lanza por arriba, B lanza por debajo y viceversa. Logrando que los bastones no choquen al momento de ser lanzados.

Estación 4:

En esta estación, los obstáculos se colocan uno de otro a una distancia de 2 metros para que el alumno realice una carrera con saltos de obstáculos tratando de no derribar uno solo.

Posible(s) manera(s) de aplicar en la práctica para incrementar el grado de dificultad:

- a) Saltar todos los obstáculos con el pie derecho.
- b) Saltar todos los obstáculos con el pie izquierdo.
- c) Saltar cada obstáculo alternando pie derecho y pie izquierdo.
- d) El alumno realiza carrera con salto de doble obstáculos. Colocar dos obstáculos juntos (50 cm entre sí) y a otra distancia de 2 metros colocar dos obstáculos más y así sucesivamente.
- e) El alumno realiza carrera de obstáculos alternando salto y reptado.

Estación 5:

Posible(s) manera(s) de aplicar en la práctica para incrementar el grado de dificultad:

- a) Saltar los obstáculos de manera lateral hacia la derecha siguiendo la secuencia de movimientos.
- b) Saltar los obstáculos de manera lateral hacia la izquierda siguiendo la secuencia de movimientos.
- c) Saltar los obstáculos de manera lateral hacia la derecha o izquierda con un solo pie, siguiendo la secuencia de movimientos.
- d) Variar la secuencia de movimientos que proponga el alumno (botar la pelota, saltar obstáculo y cachar la pelota).

CONCLUSIÓN

Algo muy importante que tenemos que considerar, son las intervenciones adecuadas en los niños a la hora de ejecutar las actividades y poner en práctica las medidas de seguridad para evitar posibles lesiones o accidentes en los mismos.

Cabe mencionar que la estrategia y sus diferentes variantes, se propone también con la finalidad de que el alumno las realice tanto en la escuela como en casa para fortalecer y acompañar su aprendizaje poniendo en práctica las capacidades mencionadas anteriormente.



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



FUENTES DE CONSULTA

SEP. (2017). *Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Física. Educación Básica.* México.

