

Jugando al voleibol con mis compañeros mejoramos nuestras habilidades motrices

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria, entre 6 y 11 años, aprendan a mejorar sus habilidades motrices a través del juego colaborativo del voleibol. A través de actividades lúdicas y prácticas, los alumnos comprenderán la importancia de posturas adecuadas y el autocuidado para prevenir problemas musculares y óseos, además de integrar hábitos saludables relacionados con la actividad física, alimentación, higiene y descanso.

El proyecto se centra en promover la interacción social mediante la creación y adaptación conjunta de normas de juego que fomenten la inclusión, el respeto y la ayuda mutua. De esta manera, los estudiantes no solo adquieren destrezas motrices y conocimientos sobre salud, sino que también desarrollan habilidades sociales y valores fundamentales para una convivencia armónica.

Este aprendizaje es relevante porque conecta con la vida cotidiana de los niños, quienes pueden aplicar las posturas correctas y el respeto en sus juegos y actividades diarias, promoviendo así una vida saludable y relaciones positivas con sus compañeros.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y adoptar posturas adecuadas durante la práctica deportiva para prevenir problemas musculares y óseos.
- Proponer y modificar normas en actividades lúdicas que favorezcan la inclusión y fomenten el respeto y la ayuda mutua.
- Desarrollar habilidades sociomotrices básicas del voleibol mediante el juego colaborativo.
- Reconocer la importancia del autocuidado relacionado con los ritmos de actividad y descanso para mejorar la salud.

Recursos Necesarios

- Balones de voleibol (1 por cada 4 estudiantes, mínimo 3 balones)
- Conos o marcadores para delimitar el área de juego (12 unidades)
- Red de voleibol ajustable o cuerda para simular la red
- Tarjetas con normas básicas del voleibol adaptadas para niños
- Cartulinas y marcadores para elaborar reglas y acuerdos
- Silbato para el docente
- Reloj o cronómetro
- Hojas de registro para observación del desempeño

- Material audiovisual corto sobre posturas y hábitos saludables (video de 3-4 minutos)
- Espacio amplio al aire libre o gimnasio escolar

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de juegos en equipo y actividades físicas previas
- Experiencia previa en actividades lúdicas grupales
- Habilidades básicas motrices como correr, lanzar y atrapar objetos
- Comprensión simple de reglas y normas en juegos

Actividades

Sesión 1: Conociendo el juego y adoptando posturas saludables

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Presentar el objetivo de aprender a jugar voleibol mejorando nuestras habilidades motrices y cuidando nuestra postura para mantenernos saludables.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Quién ha jugado alguna vez a un juego en equipo? ¿Qué es lo que más les gusta de jugar con sus amigos?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten experiencias breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un balón de voleibol y dice: "¿Sabían que jugando voleibol podemos fortalecer nuestros músculos y huesos? Además, vamos a aprender a cuidar nuestro cuerpo para no lastimarnos mientras jugamos."

Contextualización:

- **Docente:** Explica: "Este juego nos ayudará a divertirnos con nuestros compañeros y a aprender cómo cuidar nuestro cuerpo para estar sanos y fuertes en la escuela, en casa y en todos lados."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 150 minutos

Presentación del contenido:

El docente presenta un video corto (3-4 minutos) que muestra posturas correctas para evitar lesiones al jugar deportes y hábitos saludables como descansar y alimentarse bien. Luego, explica brevemente las reglas básicas del voleibol adaptadas para niños y la importancia de respetarlas para jugar en equipo.

Actividad 1: Juego de posturas saludables

- **Objetivo:** Identificar y practicar posturas adecuadas para prevenir lesiones.
- **Instrucciones:**
 - El docente muestra imágenes y ejemplos de posturas correctas para lanzar, recibir y pasar el balón.
 - Los estudiantes, en parejas, imitan las posturas señaladas.
 - Luego, hacen un pequeño juego de "Simón dice" donde el docente indica posturas y los estudiantes las adoptan.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Demostración práctica de posturas correctas
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol del docente:** Observa, corrige posturas, hace preguntas como "¿Cómo se siente tu espalda ahora? ¿Crees que esta postura te ayuda a evitar lastimarte?"

Actividad 2: Construcción colectiva de normas para jugar voleibol

- **Objetivo:** Proponer y modificar normas para favorecer la inclusión, el respeto y la ayuda mutua en el juego.
- **Instrucciones:**
 - En grupos de 4, los estudiantes discuten qué reglas consideran importantes para que el juego sea justo y divertido.
 - Escriben o dibujan sus reglas en cartulinas.
 - Se reúnen en plenaria para compartir y unificar las reglas, incluyendo adaptaciones para que todos puedan participar.
- **Organización:** Grupos de 4 y plenaria
- **Producto:** Cartulina con reglas consensuadas
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, guía con preguntas como "¿Qué podemos hacer para que todos jueguen y se sientan incluidos?" y promueve el respeto de las ideas.

Actividad 3: Práctica inicial del voleibol con normas propias

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades sociomotrices básicas y respetar las reglas establecidas.
- **Instrucciones:**
 - Dividir al grupo en equipos para jugar partidos cortos de voleibol con las reglas creadas.
 - Antes de iniciar, repasan las normas y acuerdan respetarlas.

- El docente señala los turnos, facilita la organización y recuerda la importancia del respeto y la ayuda entre compañeros.

- **Organización:** Equipos de 5-6 estudiantes
- **Producto:** Participación activa y aplicación de normas y posturas saludables
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol del docente:** Observa la interacción, refuerza valores, corrige posturas y motiva la cooperación.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Proponer que ayuden a sus compañeros a corregir posturas o que creen ejemplos de nuevas reglas inclusivas.
- Para estudiantes que necesitan más apoyo: Trabajar en grupos pequeños con indicaciones paso a paso y apoyo individual para adoptar posturas y entender reglas.

Transición:

El docente reúne a los estudiantes para comentar lo aprendido, preparando el cierre con preguntas sobre cómo se sintieron al jugar y cuidar su cuerpo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Actividad:** "Tres cosas que aprendí hoy" - Cada estudiante dice en voz alta tres aprendizajes sobre el juego, posturas o valores.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué postura me ayudó a jugar mejor y sentirme seguro?
- ¿Por qué es importante que todos respetemos las reglas y ayudemos a los compañeros?
- ¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo cuando juego en casa o con amigos?

Retroalimentación:

El docente felicita las ideas y el esfuerzo, resaltando el respeto y la cooperación vistos durante la sesión y corrigiendo suavemente los detalles a mejorar.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a practicar posturas saludables y respeto en sus juegos diarios y a pensar en cómo las normas pueden cambiar para hacer juegos más divertidos e inclusivos.

Tarea o reto:

Invitar a los estudiantes a observar en su casa o en otros juegos cómo las personas cuidan su postura y respetan las reglas, y contar lo que aprendieron en la siguiente sesión.

Sesión 2: Aplicando y mejorando nuestro juego en equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar lo aprendido sobre posturas, reglas y valores para aplicar y mejorar el juego en equipo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué recuerdan sobre las posturas que nos cuidan? ¿Qué reglas habíamos decidido para jugar?"
- **Estudiantes:** Comparten respuestas y comentan su tarea.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "Hoy vamos a jugar partidos completos y seremos árbitros de nosotros mismos para cuidar que todos se respeten y cuiden."

Contextualización:

- **Docente:** Explica que aprender a trabajar en equipo y cuidar el cuerpo es útil para cualquier deporte y en la vida diaria.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 150 minutos

Actividad 1: Calentamiento con posturas saludables y estiramientos

- **Objetivo:** Preparar el cuerpo para la actividad física y reforzar posturas adecuadas.
- **Instrucciones:** El docente guía ejercicios de calentamiento y estiramiento, indicando posturas correctas para evitar lesiones.
- **Organización:** Grupo completo
- **Producto:** Participación activa en calentamiento
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Corrige posturas y motiva el autocuidado.

Actividad 2: Partidos de voleibol con normas adaptadas y roles rotativos

- **Objetivo:** Aplicar habilidades sociomotrices, respetar normas y fomentar inclusión y valores.
- **Instrucciones:**
 - Formar equipos y jugar partidos de 15 minutos cada uno.
 - Rotar roles para que todos participen en diferentes posiciones (servidor, receptor, árbitro).
 - Al finalizar cada partido, discutir en equipo qué normas funcionaron y qué se puede mejorar.
- **Organización:** Equipos de 5-6 estudiantes
- **Producto:** Partidos jugados con respeto y aplicación de normas
- **Tiempo:** 90 minutos
- **Rol del docente:** Observa, facilita la rotación, interviene para resolver conflictos y refuerza el respeto y la ayuda mutua.

Actividad 3: Reflexión grupal y mejora de normas

- **Objetivo:** Evaluar y modificar las normas para mejorar la inclusión y el juego justo.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, los estudiantes comentan qué reglas les gustaron, cuáles dificultaron el juego y proponen cambios.
 - Se consensúan nuevas reglas y se escriben en cartulina.
- **Organización:** Grupos de 4 y plenaria
- **Producto:** Reglas mejoradas y acordadas por todo el grupo
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, promueve la escucha activa y el respeto entre compañeros.

Diferenciación:

- Estudiantes adelantados pueden ser ayudantes del docente en la organización y supervisión de normas.
- Estudiantes que requieran apoyo reciben indicaciones simplificadas y acompañamiento cercano durante los partidos.

Transición:

El docente invita al grupo a preparar el cierre reflexionando sobre los aprendizajes y experiencias vividas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Actividad:** "Mapa mental colaborativo" - En un pizarrón o cartulina, los estudiantes aportan palabras o dibujos que resumen lo aprendido sobre posturas, normas, valores y habilidades.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué postura me ayudó más para jugar sin lastimarme?
- ¿Cómo me sentí cuando ayudé a un compañero o respeté una regla?
- ¿Qué regla nueva propusimos que ayudó a que todos pudieran jugar?

Retroalimentación:

El docente reconoce el esfuerzo, el respeto y la mejora en la convivencia, destacando la importancia de cuidar el cuerpo y respetar las reglas para divertirse y estar saludables.

Transferencia:

Se anima a los estudiantes a compartir lo aprendido con sus familias y a practicar posturas saludables y valores en otros juegos y actividades diarias.

Tarea o reto:

Invitar a los estudiantes a organizar un pequeño juego de voleibol con familiares o amigos, aplicando las reglas y posturas aprendidas, y contar su experiencia en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica al inicio de la primera sesión para conocer experiencias previas, formativa durante las actividades de desarrollo observando habilidades motrices, posturas y participación social, y sumativa en el cierre con la reflexión y productos generados (normas, participación en juegos, mapas mentales).

Criterios de evaluación:

- Adopta posturas adecuadas durante el juego para prevenir lesiones y demuestra autocuidado (Objetivo 1 y 4).
- Propone y respeta normas que promueven la inclusión, el respeto y la ayuda mutua (Objetivo 2).
- Participa activamente en las actividades de voleibol aplicando habilidades sociomotrices básicas (Objetivo 3).
- Reflexiona sobre la importancia de los hábitos saludables relacionados con la actividad física y descanso (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar posturas y participación durante el juego.
- Rúbrica sencilla para evaluar propuestas de normas y valores en grupo.
- Registro anecdótico del docente sobre actitudes de respeto y ayuda mutua.
- Autoevaluación y coevaluación oral al final de cada sesión.
- Portafolio con cartulinas de normas y mapas mentales como evidencia tangible.

Evidencias de aprendizaje:

- Demostración práctica de posturas saludables durante juegos y ejercicios.
- Cartulinas con normas y acuerdos consensuados en grupo.
- Participación activa y respetuosa durante partidos de voleibol.

- Contribuciones al mapa mental y respuestas en actividades de reflexión.

Enriquecimientos

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para el Proyecto: "Jugando al voleibol con mis compañeros mejoramos nuestras habilidades motrices"

Los siguientes ejemplos y casos de estudio están diseñados para que los estudiantes de primaria (6-11 años) experimenten y reflexionen sobre la relación entre la actividad física, el autocuidado y la interacción social positiva mediante el voleibol, alineados con la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos.

Ejemplo Práctico 1: "Creando Nuestro Código de Juego Justo"

- **Descripción:** Al inicio de la primera sesión, los estudiantes se reúnen en grupos pequeños para proponer normas y reglas que consideren importantes para jugar voleibol respetando a sus compañeros y promoviendo la inclusión.
- **Actividad:** Cada grupo presenta sus reglas y entre todos las discuten para crear un "Código de Juego Justo" del grupo que incluya aspectos de respeto, ayuda mutua y adaptación para que todos puedan participar.
- **Conexión con los objetivos:** Esta actividad promueve la competencia de interactuar a través de habilidades sociomotrices, fomenta la responsabilidad y el respeto, y desarrolla la capacidad de proponer y modificar normas según el contexto y necesidades del grupo.

Ejemplo Práctico 2: "Posturas Saludables para Jugar Mejor"

- **Descripción:** Antes de iniciar el juego, el docente guía a los estudiantes en una breve sesión donde aprenden y practican posturas correctas para lanzar, recibir y desplazarse en el voleibol, enfatizando la prevención de lesiones musculares y óseas.
- **Actividad:** Los estudiantes practican estas posturas con apoyo del docente y se autoevalúan en parejas, corrigiendo posturas y comentando cómo se sienten.
- **Conexión con los objetivos:** Se trabaja la adopción de posturas adecuadas y se incorpora el autocuidado para mantener la salud física, vinculando actividad física y bienestar.

Caso de Estudio 1: "María y la Adaptación del Juego"

- **Contexto:** María tiene dificultades para desplazarse rápidamente debido a una leve discapacidad motriz. El grupo decide adaptar las reglas para que ella pueda participar activamente.
- **Desarrollo:** Los estudiantes proponen que María pueda recibir la pelota con mayor tiempo para prepararse y que los turnos se organicen para que todos tengan oportunidad de tocar la pelota.
- **Reflexión:** Posteriormente, se conversa sobre cómo estas modificaciones fomentan la inclusión y el respeto, y cómo trabajar en equipo mejora la experiencia de todos.

- **Conexión con los objetivos:** Refuerza la capacidad de modificar normas para favorecer la inclusión y el respeto, además de utilizar habilidades sociomotrices en un contexto adaptado.

Caso de Estudio 2: "El Descanso de Luis y su Rendimiento"

- **Contexto:** Luis se cansa rápidamente durante la actividad porque no ha descansado bien ni se ha alimentado adecuadamente.
- **Desarrollo:** El docente promueve un espacio para que los estudiantes compartan hábitos saludables de descanso y alimentación que conocen o practican en casa.
- **Reflexión:** Luis y sus compañeros comprenden la importancia de cuidar su cuerpo con buenos hábitos para tener energía y prevenir lesiones.
- **Conexión con los objetivos:** Favorece la comprensión de la relación entre actividad física, alimentación, descanso y salud, así como el autocuidado para mejorar el funcionamiento del organismo.

Implementación en las Sesiones

Sesión	Actividad	Duración Aproximada	Objetivo Relacionado
1	Creación del Código de Juego Justo + Práctica de posturas saludables	90 minutos	Normas de juego, respeto, posturas para prevención de lesiones
1	Juego de voleibol con observación y aplicación de normas	90 minutos	Interacción sociomotriz, aplicación de normas, autocuidado
2	Reflexión sobre casos María y Luis + Adaptación de reglas	60 minutos	Inclusión, hábitos saludables, autocuidado
2	Juego con reglas adaptadas + Evaluación grupal y autoevaluación	120 minutos	Respeto, ayuda mutua, habilidades motrices, autocuidado

Estos ejemplos y casos facilitan que los estudiantes aprendan de manera activa, reflexiva y colaborativa, fortaleciendo sus habilidades motrices y socioemocionales en un ambiente saludable y respetuoso.