

Pase de Arriba en Vóley: ¡Domina el Toque Perfecto!

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria (12-15 años) aprendan y apliquen el pase de arriba en el vóley, una técnica fundamental para el control y la precisión del balón en el juego. A través de actividades colaborativas, los alumnos desarrollarán habilidades motrices, coordinación y trabajo en equipo que les permitirán aplicar efectivamente el pase de arriba durante el juego en situaciones reales. Este aprendizaje es relevante porque fomenta la comunicación, la agilidad y la cooperación, competencias importantes tanto en el deporte como en la vida cotidiana. Además, el pase de arriba es esencial para construir jugadas ofensivas y mantener el ritmo del partido, habilidades que acercan a los estudiantes a un desempeño más competitivo y disfrutable en el vóley. Al finalizar la sesión, los estudiantes no solo habrán practicado la técnica, sino que habrán reflexionado sobre su uso y mejorado su capacidad para colaborar y apoyarse mutuamente en el juego.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir las características técnicas del pase de arriba en vóley.
- Aplicar el pase de arriba en ejercicios colaborativos con precisión y control.
- Ejecutar el pase de arriba durante situaciones de juego en equipo.
- Evaluar y retroalimentar el desempeño propio y de sus compañeros en la técnica del pase de arriba.

Recursos Necesarios

- Balones de vóley (mínimo 1 por cada 4 estudiantes)
- Red de vóley o delimitadores para simular red
- Conos o marcadores para delimitar zonas de práctica
- Silbato para indicaciones del docente
- Tarjetas con pasos y consejos técnicos del pase de arriba (impresas)
- Reloj o cronómetro
- Espacio amplio y seguro para actividades físicas

Requisitos Previos

- Conocimiento básico del reglamento general del vóley.
- Habilidad para lanzar y recibir balones con las manos.
- Experiencia previa en trabajo en equipo y colaboración grupal.

- Condición física básica para actividades motrices y desplazamientos cortos.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica a los estudiantes que hoy aprenderán a dominar el pase de arriba, una técnica clave en el vóley que ayuda a controlar y dirigir el balón para armar jugadas efectivas. Resalta que esta habilidad mejorará su desempeño en el juego y fomentará el trabajo en equipo.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar activamente.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta a la clase: "¿Quién sabe qué es el pase de arriba y en qué momentos se usa en el vóley?" Luego muestra un video corto (1:30 min) de un partido donde se observa claramente el pase de arriba.

Estudiantes: Responden con sus ideas y observan el video atentamente.

Motivación y enganche:

Docente: Comenta un dato curioso: "¿Sabían que el pase de arriba es la técnica que usan los mejores jugadores para preparar ataques que pueden ganar puntos? Hoy ustedes se convertirán en esos jugadores." Anima a los estudiantes a imaginar que están en un partido real y que el pase puede cambiar el rumbo del juego.

Estudiantes: Se motivan y expresan su interés en aprender la técnica.

Contextualización:

Docente: Relaciona el pase de arriba con situaciones cotidianas: "Así como en la escuela nos pasamos mensajes para entendernos mejor, en el vóley el pase de arriba es la forma en que los jugadores se comunican y preparan el juego. Esto les ayuda a ser mejores compañeros y a disfrutar más el deporte."

Estudiantes: Reflexionan sobre la importancia de la comunicación y el trabajo en equipo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Divide la clase en grupos pequeños de 4 estudiantes. Entrega a cada grupo una tarjeta con los puntos clave del pase de arriba: posición de manos, postura corporal, contacto con el balón y dirección del pase. Explica brevemente cada punto y da una demostración lenta del pase de arriba, invitando a los grupos a observar y discutir entre ellos las características de la técnica.

Estudiantes: Observan la demostración y leen la tarjeta en equipo para entender los pasos.

Actividad 1: "Práctica guiada del pase de arriba"

- **Objetivo:** Identificar y practicar la técnica básica del pase de arriba.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Indica a los grupos que se posicionen en círculo y practiquen pasarse el balón usando el pase de arriba, enfatizando el uso correcto de las manos y postura. Supervisa cada grupo, corrigiendo errores y haciendo preguntas como: "¿Dónde deben estar sus dedos? ¿Cómo deben flexionar las piernas?"
 - **Estudiantes:** Practican el pase entre ellos, se corrigen y apoyan mutuamente.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Pase de arriba controlado en pases cortos
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Observar, retroalimentar, hacer preguntas guía y fomentar la colaboración.

Actividad 2: "Circuito de pase de arriba en equipo"

- **Objetivo:** Aplicar el pase de arriba en desplazamientos y cambios de posición en grupo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza un circuito donde cada grupo debe pasarse el balón con pase de arriba mientras se desplazan entre conos. Explica que deben coordinar para mantener el balón en juego sin que toque el suelo.
 - **Estudiantes:** Trabajan en equipo para pasar el balón mientras se mueven, adaptándose y comunicándose para completar el circuito.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Pase de arriba aplicado en movimiento y trabajo colaborativo
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Supervisar, corregir posturas y fomentar la comunicación efectiva.

Actividad 3: "Mini juego con enfoque en pase de arriba"

- **Objetivo:** Ejecutar el pase de arriba en situaciones reales de juego.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en dos equipos. Establece reglas para que sólo se pueda pasar el balón usando el pase de arriba (excepto el saque). Explica que deben aplicar lo aprendido para mantener el balón en juego y anotar puntos.

- **Estudiantes:** Juegan aplicando la técnica, apoyándose y corrigiéndose en equipo.
- **Organización:** Equipos completos (5-6 estudiantes)
- **Producto:** Participación activa en juego con pase de arriba
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Observar desempeño, anotar avances, y realizar intervenciones para mejorar técnica y colaboración.

Diferenciación:

- **Estudiantes que terminan antes:** Invitarlos a ser asistentes en la corrección técnica de sus compañeros o a practicar pases más largos.
- **Estudiantes que requieren más apoyo:** Trabajar en parejas con el docente o en estaciones con menos presión para practicar la postura y contacto con el balón.

Transiciones:

Después de cada actividad, el docente reúne brevemente a los grupos para compartir aprendizajes y preguntas, vinculando la práctica con la siguiente actividad, reforzando la importancia del pase de arriba en cada contexto.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a cada grupo crear un mapa mental en el pizarrón o en papel con las 3 ideas clave sobre el pase de arriba que aprendieron hoy: técnica, importancia y aplicación en el juego.

Estudiantes: Colaboran para elaborar el mapa mental y presentan brevemente sus ideas.

Reflexión metacognitiva:

Docente: Formula las siguientes preguntas para que cada estudiante responda en su cuaderno o en voz alta:

- ¿Qué parte del pase de arriba te resultó más fácil y por qué?
- ¿En qué situación del juego te ves aplicando esta técnica?
- ¿Cómo te ayudó trabajar en equipo para mejorar tu pase?

Retroalimentación:

Docente: Ofrece comentarios positivos y constructivos, destacando avances y áreas de mejora observadas durante la sesión, enfatizando el esfuerzo colaborativo y la mejora técnica.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a practicar el pase de arriba fuera de clase con amigos o familiares y a observar partidos de vóley para identificar la técnica.

Tarea o reto:

Docente: Propone un reto: "En tu próxima clase de vóley o juego libre, intenta usar el pase de arriba al menos 3 veces y reflexiona cómo te ayudó a mantener el balón en juego."

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en Inicio (pregunta detonadora y video), formativa en Desarrollo (observación directa, retroalimentación y coevaluación), y sumativa en Cierre (mapa mental y reflexión individual).

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente las características técnicas del pase de arriba. (Objetivo 1)
- Demuestra control y precisión en la ejecución del pase durante prácticas y juego. (Objetivo 2 y 3)
- Participa activamente en el trabajo colaborativo y retroalimenta a sus compañeros. (Objetivo 4)
- Reflexiona sobre su aprendizaje y aplicación del pase de arriba. (Objetivo 4)

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar técnica y participación en actividades.
- Rúbrica sencilla para evaluar el pase de arriba en el mini juego.
- Autoevaluación y coevaluación mediante preguntas de reflexión.
- Mapa mental grupal como evidencia colectiva.

Evidencias de aprendizaje:

- Registro de ejecución técnica durante actividades prácticas.
- Mapa mental con ideas clave sobre el pase de arriba.
- Respuestas a preguntas de reflexión individual.
- Desempeño en el mini juego con aplicación del pase.

Enriquecimientos

Recomendaciones - Dei

Recomendaciones DEI para la Fase de Inicio

- **Diversidad:** Utilizar ejemplos y videos que incluyan jugadores de diferentes géneros, etnias y capacidades para que todos los estudiantes se vean representados. Esto valoriza la diversidad cultural y de identidad, generando mayor identificación y motivación.

- **Equidad de Género:** Evitar asociar el vóley exclusivamente con un género; enfatizar que tanto chicas como chicos pueden dominar la técnica del pase de arriba. Por ejemplo, mencionar jugadoras y jugadores destacados, y fomentar la participación equitativa en las respuestas.
- **Inclusión:** Ofrecer subtítulos o transcripciones del video para estudiantes con dificultades auditivas o que están aprendiendo el idioma. Además, usar lenguaje claro y sencillo para facilitar la comprensión de todos.

Modificaciones a la actividad: Incluir una pregunta abierta inicial que permita respuestas diversas (por ejemplo, experiencias previas con el vóley o deportes similares) para que todos puedan participar según sus conocimientos y contexto.

Recursos adicionales y evaluación inclusiva: Proporcionar imágenes o gráficos que ilustren el pase para estudiantes que aprenden mejor visualmente. Evaluar la comprensión mediante preguntas orales o breves comentarios escritos para adaptarse a diferentes estilos de expresión.

Impacto positivo: Estas adaptaciones promueven un ambiente donde cada estudiante se siente valorado y capaz de participar activamente, mejorando la motivación y el aprendizaje.

Recomendaciones DEI para la Fase de Desarrollo

- **Diversidad:** Al formar grupos, considerar la mezcla de estudiantes con diferentes habilidades, culturas y géneros para fomentar el aprendizaje colaborativo y el respeto mutuo a las diferencias.
- **Equidad de Género:** Asegurar que en cada grupo haya representación equilibrada de géneros y que se promueva la cooperación sin estereotipos. Por ejemplo, asignar roles rotativos para que todos practiquen el pase y la recepción.
- **Inclusión:** Adaptar las instrucciones para estudiantes con necesidades educativas especiales, usando apoyos visuales, desglosando la técnica en pasos simples y permitiendo más tiempo de práctica o asistencia personalizada si es necesario.

Modificaciones a la actividad: Permitir que los estudiantes que tengan dificultades motoras practiquen con un balón más ligero o más blando, o desde una distancia menor para facilitar el aprendizaje y la participación.

Recursos adicionales y evaluación inclusiva: Proporcionar fichas con imágenes y frases clave para apoyar la memorización de los puntos del pase. Evaluar mediante observación directa, valorando el esfuerzo y la mejora individual más que la perfección técnica.

Impacto positivo: Estas recomendaciones fomentan la colaboración efectiva, reducen barreras y permiten que todos los estudiantes progresen según sus capacidades, fortaleciendo la confianza y el sentido de pertenencia.

Recomendaciones Generales para la Sesión Completa

- **Diversidad:** Promover que los estudiantes compartan anécdotas o ejemplos sobre cómo el trabajo en equipo y la comunicación se manifiestan en sus comunidades o culturas, vinculando el aprendizaje a sus realidades.
- **Equidad de Género:** Evitar lenguaje o comentarios que refuercen roles de género tradicionales. Por ejemplo, no asumir que ciertos estudiantes “son mejores” en el deporte por su género y alentar siempre el respeto y la

igualdad.

- **Inclusión:** Crear un ambiente seguro y respetuoso donde se valide la identidad y expresión de género de cada estudiante. Asegurar que las actividades sean flexibles para quienes necesiten adaptaciones y que se fomente la empatía entre pares.

Modificaciones a la evaluación: Usar rúbricas que incluyan criterios de participación, esfuerzo y trabajo en equipo, además del dominio técnico, para valorar integralmente el desempeño.

Recursos adicionales: Incorporar materiales audiovisuales diversos, apoyos visuales y materiales táctiles para estudiantes con discapacidades visuales o cognitivas. Facilitar espacios para la retroalimentación grupal donde todos puedan expresar sus ideas.

Impacto positivo: Estas prácticas contribuyen a un entorno más justo, respetuoso y motivador, que reconoce y valora la diversidad y promueve la igualdad de oportunidades para todos los estudiantes.