

¡Vamos a sacar como tenistas profesionales!

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria entre 6 y 11 años aprendan y practiquen el saque estilo tenis, una técnica fundamental en este deporte. A través de actividades divertidas y colaborativas, los alumnos entenderán la importancia del saque para iniciar el juego y cómo mejorar su coordinación, fuerza y precisión. Además, se conecta con su vida diaria al fomentar la actividad física, el trabajo en equipo y la resolución de problemas al enfrentar situaciones que requieren precisión y control.

El método de Aprendizaje Basado en Problemas será la guía para que los niños analicen cómo realizar un buen saque, detecten dificultades y propongan soluciones, desarrollando pensamiento crítico y habilidades motrices. Al finalizar la sesión, los estudiantes podrán realizar un saque básico con mejor postura y control, fomentando la diversión y el interés por el tenis y otras actividades deportivas.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir las partes básicas del saque estilo tenis.
- Analizar la postura y movimientos necesarios para ejecutar un saque correcto.
- Practicar y mejorar la técnica del saque mediante ejercicios guiados.
- Resolver problemas prácticos relacionados con la precisión y fuerza del saque.
- Reflexionar sobre su propio aprendizaje y desempeño en la actividad física.

Recursos Necesarios

- Pelotas de tenis o pelotas suaves (1 por estudiante o por pareja).
- Raquetas de tenis o raquetas adaptadas (1 por estudiante o por pareja).
- Conos o marcas para delimitar espacio en cancha pequeña (6-8 conos).
- Marcadores o cinta adhesiva para delimitar áreas en el suelo.
- Carteles con imágenes paso a paso del saque estilo tenis.
- Colchonetas o tapetes para práctica de postura (opcional).
- Silbato para el docente.
- Reloj o cronómetro para control de tiempos.
- Cámara o dispositivo móvil para grabar y observar posturas (opcional).

Requisitos Previos

- Habilidades motrices básicas: correr, lanzar y atrapar.
- Conocimiento previo de reglas básicas del tenis o deportes con raqueta.
- Capacidad para trabajar en parejas o pequeños grupos.
- Experiencia en seguir instrucciones sencillas y participar en actividades físicas.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a aprender una técnica muy divertida y especial del tenis llamada el saque. ¿Saben qué es el saque? Es el primer golpe para empezar a jugar un partido. Vamos a ver cómo hacerlo bien para que la pelota llegue donde queremos."

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra un video corto de 1 minuto donde un jugador realiza un saque en tenis.

Docente pregunta: "¿Qué vieron que hizo el jugador antes de golpear la pelota? ¿Cómo se paró? ¿Qué hizo con la raqueta?"

Estudiantes responden en voz alta y comentan sus ideas brevemente.

Motivación y enganche:

Docente dice: "¿Sabían que el saque es como lanzar una llave mágica para empezar el juego? Si lo hacemos bien, podemos ganar puntos y divertirnos mucho. Vamos a descubrir cómo sacar como los campeones."

Contextualización:

Docente explica: "El tenis es un deporte que nos ayuda a mover nuestro cuerpo, a ser fuertes, rápidos y a pensar rápido. Aprender a sacar bien nos ayudará no solo a jugar tenis, sino también a mejorar nuestra coordinación para otros juegos y deportes."

Estudiantes comentan si han jugado tenis o algún otro deporte con raqueta y cómo fue su experiencia.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: "Ahora vamos a conocer los pasos del saque estilo tenis. No solo es golpear la pelota, sino prepararnos bien, lanzar la pelota al aire y mover el cuerpo para que el golpe sea fuerte y preciso."

Se muestran carteles con imágenes de cada paso: postura, lanzamiento de pelota, movimiento de brazo y golpeo. El docente pregunta a los estudiantes qué notan en cada imagen para activar su observación.

Actividad 1: Explorando la postura del saque

- **Objetivo:** Identificar y practicar la postura correcta para el saque.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "En parejas, uno será el jugador y otro el entrenador. El jugador se coloca de pie en la posición de saque (pies separados, cuerpo relajado). El entrenador observa y ayuda a corregir la postura usando las imágenes."
 - Los roles se alternan después de 3 minutos.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Postura correcta demostrada y corregida.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Circula, observa posturas, formula preguntas guía como: "¿Tus pies están separados? ¿Está tu cuerpo relajado? ¿Dónde está tu raqueta?"

Actividad 2: Lanzamiento y golpeo de la pelota

- **Objetivo:** Practicar el lanzamiento de la pelota y el golpeo con la raqueta.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Ahora vamos a lanzar la pelota con la mano hacia arriba y tratar de golpearla con la raqueta. Primero intenten lanzar y atrapar sin raqueta para agarrar confianza."
 - Luego cada estudiante intenta golpear la pelota lanzada por sí mismo, en un espacio delimitado.
 - Después, en grupos de 3-4, se turnan para lanzar y golpear mientras los demás observan y dan ideas para mejorar.
- **Organización:** Individual y grupos pequeños
- **Producto:** Golpeos realizados, observaciones y sugerencias entre compañeros.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Motiva, corrige técnica, pregunta: "¿La pelota subió lo suficiente? ¿Golpeaste en el momento justo? ¿Cómo se siente tu brazo?"

Actividad 3: Resolver el reto del saque preciso

- **Objetivo:** Aplicar el saque para alcanzar una zona específica y resolver problemas de precisión.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** "Vamos a marcar una zona en el suelo con conos donde queremos que llegue la pelota al sacar. El reto es que logres hacer que la pelota caiga dentro de esa zona."
- Los estudiantes practican varios intentos, ajustando la fuerza y dirección del saque.
- Se anima a que en grupos platiquen qué les funciona y qué no, para mejorar juntos.
- **Organización:** Individual con trabajo en grupo para reflexión
- **Producto:** Saques dentro de la zona delimitada, discusión grupal.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Observa precisión, pregunta: "¿Qué hiciste para que la pelota llegue justo ahí? ¿Cambiaste la fuerza o la dirección? ¿Qué te ayudó a mejorar?"

Diferenciación:

- **Para quienes terminan antes:** Invitar a grabar con el móvil un saque para que luego observen y analicen su postura y movimiento.
- **Para quienes necesitan más apoyo:** Ofrecer ayuda individual para practicar el lanzamiento de la pelota sin raqueta y reforzar la postura básica antes de intentar el golpeo.

Transiciones:

Docente: "Muy bien, ahora que ya sabemos cómo colocar el cuerpo y golpear la pelota, vamos a ver cómo podemos mejorar juntos y recordar lo que aprendimos para sacar como expertos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a hacer un mapa mental en la pizarra con lo que aprendimos hoy: la postura, el lanzamiento y el golpeo."

- Los estudiantes mencionan palabras o frases clave que el docente escribe en un diagrama simple.
- Se resumen los puntos más importantes para recordar.

Reflexión metacognitiva:

Docente pregunta a los estudiantes:

- "¿Qué parte del saque te pareció más fácil y por qué?"
- "¿Qué crees que debes practicar más para mejorar tu saque?"
- "¿Cómo te sentiste al intentar hacer que la pelota llegue a la zona correcta?"

Estudiantes responden en voz alta o escriben ideas breves si saben hacerlo.

Retroalimentación:

Docente: Da comentarios positivos sobre el esfuerzo y mejora de cada estudiante, resaltando avances en postura, lanzamiento o precisión. Motiva a seguir practicando.

Transferencia:

Docente: "Recuerden que el saque es solo el inicio del juego de tenis, pero también nos ayuda a movernos con coordinación en otros deportes y juegos. En la próxima clase seguiremos aprendiendo más movimientos para jugar mejor."

Tarea o reto:

Docente propone: "En casa, practiquen lanzar una pelota al aire y atraparla con una mano. Pueden hacerlo con ayuda de un familiar. Así mejorarán su coordinación para el saque."

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en inicio (activación de conocimientos), formativa durante desarrollo (observación y retroalimentación continua), y sumativa en cierre (síntesis y reflexión).

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente las partes y postura del saque (Objetivo 1).
- Aplica la técnica de lanzamiento y golpeo con coordinación (Objetivo 3).
- Demuestra mejora en la precisión del saque para alcanzar una zona delimitada (Objetivo 4).
- Participa activamente en la reflexión sobre su aprendizaje (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar postura y técnica durante las actividades.
- Registro anecdótico de participación y respuestas en reflexión.
- Video o foto para autoevaluación o coevaluación (opcional).

Evidencias de aprendizaje:

- Postura correcta y controlada durante la práctica del saque.
- Capacidad para golpear la pelota tras lanzarla con coordinación.
- Éxitos en el reto de precisión logrando que la pelota entre en la zona marcada.
- Respuestas a las preguntas de reflexión que demuestran comprensión y autoconocimiento.