

Dominando los Fundamentos del Deporte: Habilidades y Trabajo en Equipo

Educación Física | Deporte | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de media (15-17 años) desarrollen y perfeccionen los fundamentos básicos del deporte, haciendo énfasis en la ejecución correcta de técnicas utilizando diversos objetos deportivos, como pelotas y aros. A través de actividades colaborativas y ejercicios prácticos, los estudiantes aprenderán a coordinar movimientos, mejorar su destreza física y fomentar el trabajo en equipo, habilidades esenciales para su bienestar y desempeño deportivo.

El aprendizaje de estos fundamentos es relevante porque establece la base para la práctica segura y efectiva de cualquier deporte, promoviendo hábitos saludables y el desarrollo de competencias motrices. Además, al trabajar con compañeros, los estudiantes fortalecen valores como la cooperación, la comunicación y el respeto, que son vitales dentro y fuera del ámbito deportivo.

Este plan conecta con la vida cotidiana de los jóvenes al relacionar las habilidades deportivas con actividades recreativas, sociales y de salud, incentivando la práctica deportiva como un medio para mejorar su calidad de vida y fomentar la integración social.

Objetivos de Aprendizaje

- Ejecutar correctamente los fundamentos básicos del deporte utilizando objetos deportivos variados.
- Realizar ejercicios colaborativos con compañeros que promuevan la coordinación y el trabajo en equipo.
- Identificar y aplicar técnicas adecuadas para mejorar la precisión y control en el manejo de objetos deportivos.
- Analizar la importancia de la cooperación y comunicación durante las actividades deportivas grupales.

Recursos Necesarios

- Pelotas de diferentes tamaños y pesos (mínimo 10 unidades).
- Aros de plástico (mínimo 6 unidades).
- Conos para delimitar espacios (mínimo 12 unidades).
- Silbato para el docente.
- Tarjetas con instrucciones visuales y escritas para fundamentos deportivos.
- Reproductor de audio para música motivacional.
- Espacio amplio al aire libre o gimnasio con marcaciones deportivas.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de las reglas generales del deporte trabajado en la sesión.
- Habilidades motrices elementales como correr, lanzar y atrapar.
- Experiencia previa en actividades físicas grupales o recreativas.
- Actitud de respeto y cooperación hacia compañeros y docente.

Actividades

Sesión 1: Introducción y Primeros Fundamentos Deportivos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que en esta sesión se aprenderán los fundamentos básicos para manejar objetos deportivos correctamente, lo cual es la base para cualquier deporte y para jugar de manera segura y efectiva.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar activamente.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Quiénes han jugado algún deporte en equipo? ¿Qué habilidades creen que son más importantes para hacerlo bien?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten experiencias breves en plenaria.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra un video corto de atletas profesionales ejecutando fundamentos básicos con objetos (lanzamientos, pases, recepciones) y comenta un dato curioso: "El dominio de estos fundamentos puede mejorar tu rendimiento y evitar lesiones".

Estudiantes: Observan y se motivan con el ejemplo real.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con su vida diaria: "Estos movimientos no solo son útiles para la escuela, sino también para jugar con amigos, en clubes deportivos o en actividades recreativas."

Estudiantes: Reflexionan y relacionan el contenido con sus intereses personales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 200 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce los fundamentos básicos: lanzamiento, recepción y control del objeto, usando demostraciones visuales y las tarjetas con instrucciones. Utiliza lenguaje claro y ejemplos prácticos.

Actividad 1: “Dominando el lanzamiento y la recepción”

- **Objetivo:** Ejecutar correctamente el lanzamiento y recepción de pelotas.
- **Instrucciones:**
 - Formar parejas.
 - Cada pareja recibe una pelota.
 - Practicar lanzamientos y recepciones a diferentes distancias indicadas por conos.
 - Observar la postura, la coordinación y la precisión.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Ejecución práctica observable de lanzamientos y recepciones correctas.
- **Tiempo:** 70 minutos.
- **Rol del docente:** Observa técnica, corrige posturas, hace preguntas: "¿Cómo ajustas la fuerza para que la pelota llegue justo a tu compañero?"

Actividad 2: “Circuito de control y destreza con objetos”

- **Objetivo:** Mejorar el control y manejo de objetos deportivos mediante ejercicios variados.
- **Instrucciones:**
 - Dividir en grupos de 4.
 - Realizar un circuito con estaciones: pasar la pelota entre piernas, control con el pie, pase con las manos, conducir la pelota.
 - Rotar por las estaciones cada 10 minutos.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Registro mental y práctico de mejoras en coordinación y dominio del objeto.
- **Tiempo:** 90 minutos.
- **Rol del docente:** Motiva, corrige errores, pregunta: "¿Qué técnica te ayuda más a controlar la pelota?"

Actividad 3: “Ejercicios colaborativos para coordinación general”

- **Objetivo:** Realizar ejercicios en equipo que fomenten coordinación y comunicación.
- **Instrucciones:**
 - Formar grupos de 5.
 - Realizar ejercicios con pelota donde deben pasarla en secuencia rápida sin que caiga al suelo.
 - Incluir variaciones: pasar con la mano, con el pie, con diferentes alturas.
- **Organización:** Grupos de 5.

- **Producto:** Ejecución continua y coordinada del ejercicio grupal.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol del docente:** Observa comunicación y coordinación, ofrece retroalimentación positiva.

Diferenciación

- Estudiantes que terminan antes pueden crear combinaciones de lanzamientos más complejas o aumentar distancia.
- Quienes requieran más apoyo reciben ayuda individualizada y ejercicios simplificados con objetos más livianos o pausas frecuentes.

Transiciones

Docente: Usa música motivacional para anunciar el cambio de actividades y da instrucciones claras para organizar los grupos y estaciones, asegurando fluidez.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita que cada grupo haga un mapa mental colectivo en papel donde anoten las técnicas aprendidas y cómo trabajaron en equipo.

Estudiantes: Elaboran el mapa mental y comparten ideas brevemente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué fundamento deportivo te resultó más fácil y cuál más difícil de ejecutar? ¿Por qué?
- ¿Cómo te ayudó trabajar con tus compañeros a mejorar tus habilidades?
- ¿Qué técnica aplicarás en tu tiempo libre para seguir mejorando?

Retroalimentación:

Docente: Proporciona retroalimentación inmediata destacando los logros y sugiriendo aspectos a mejorar, usando lenguaje positivo y motivador.

Transferencia:

Docente: Explica que en la próxima sesión se profundizará en la aplicación de estos fundamentos en situaciones de juego real, invitando a practicar con familiares o amigos.

Tarea o reto:

Docente: Propone que los estudiantes practiquen al menos 10 minutos al día alguno de los fundamentos con objetos que tengan en casa o en el parque, y observen qué mejora notan.

Sesión 2: Profundizando en la Técnica y Coordinación en Equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda brevemente lo trabajado en la sesión anterior y presenta el objetivo de mejorar la precisión y coordinación grupal mediante ejercicios con objetos deportivos.

Estudiantes: Escuchan y participan con sus experiencias de la tarea asignada.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué cambios notaron en su habilidad al practicar durante la semana? ¿Qué fue más difícil?"
- **Estudiantes:** Comparten y dialogan en parejas.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta una mini competencia amistosa para motivar la práctica de lanzamientos y recepciones precisas.

Estudiantes: Se preparan para participar con entusiasmo.

Contextualización:

Docente: Relaciona la precisión y coordinación con deportes populares y la importancia de estas habilidades en actividades cotidianas.

Estudiantes: Reflexionan y se motivan para mejorar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 210 minutos

Actividad 1: “Competencia de lanzamientos y recepciones”

- **Objetivo:** Mejorar la precisión y control en lanzamientos y recepciones.
- **Instrucciones:**
 - Formar parejas y marcar distancias variables con conos.
 - Realizar pases de pelota aumentando la distancia progresivamente.
 - Registrar puntos por cada pase exitoso sin caída.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Registro de desempeño y observación de técnica.
- **Tiempo:** 90 minutos.
- **Rol docente:** Observa técnica, anima y corrige errores.

Actividad 2: “Ejercicios de coordinación en grupos”

- **Objetivo:** Fomentar comunicación y sincronización en equipo durante ejercicios con objetos.
- **Instrucciones:**
 - Grupos de 5 realizan ejercicios donde deben pasar la pelota en secuencia con diferentes técnicas (manos, pies).
 - Introducir desafíos: cambio de dirección, velocidad, y reglas de pase.
- **Organización:** Grupos de 5.
- **Producto:** Ejecución coordinada y fluida.
- **Tiempo:** 90 minutos.
- **Rol docente:** Facilita, da retroalimentación y fomenta la comunicación.

Actividad 3: “Juego modificado: pase y control”

- **Objetivo:** Aplicar fundamentos en contexto de juego con reglas simples.
- **Instrucciones:**
 - Dividir en dos equipos.
 - Jugar un partido modificado donde solo se permite pasar la pelota con las manos y se puntúa por pases exitosos y control.
 - Rotar roles y posiciones.
- **Organización:** Equipos.
- **Producto:** Juego práctico y aplicación de fundamentos.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Modera, observa y da instrucciones.

Diferenciación

- Estudiantes avanzados pueden asumir roles de liderazgo o diseñar estrategias de pase.
- Estudiantes que requieren apoyo reciben ejercicios con distancias cortas y refuerzos visuales.

Transiciones

Docente: Utiliza señales auditivas con silbato y mensajes claros para mover grupos y preparar actividades.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

Docente: Invita a cada grupo a contar qué técnica mejoraron y cómo se ayudaron entre compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendiste sobre la importancia de la precisión en el pase?
- ¿Cómo te sentiste trabajando en equipo?
- ¿Qué podrías mejorar para la próxima sesión?

Retroalimentación:

Docente: Da comentarios personalizados y generales, destacando progreso y esfuerzo.

Transferencia:

Docente: Anuncia que en la siguiente sesión se aplicarán estas técnicas en situaciones de juego más dinámicas.

Tarea o reto:

Docente: Recomienda practicar pases con diferentes objetos y anotar tiempos o aciertos para comparar.

Sesión 3: Aplicación Dinámica de Fundamentos en Equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda aprendizajes previos y plantea el objetivo de aplicar fundamentos en juegos dinámicos para fortalecer habilidades y trabajo en equipo.

Estudiantes: Participan con expectativas y preguntas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué técnicas te han ayudado más en los juegos anteriores?"
- **Estudiantes:** Responden en grupos pequeños.

Motivación y enganche:

Docente: Propone un juego con premio simbólico para el equipo ganador, motivando la participación activa.

Estudiantes: Se motivan y preparan para la actividad.

Contextualización:

Docente: Explica cómo estas habilidades les servirán en deportes y actividades recreativas.

Estudiantes: Reflexionan y se comprometen.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 210 minutos

Actividad 1: “Juego cooperativo con objetivos técnicos”

- **Objetivo:** Aplicar fundamentos de lanzamiento y recepción en dinámica de juego.
- **Instrucciones:**
 - Equipos de 6 juegan un partido modificado donde deben completar pases para avanzar.
 - Se asignan roles y se enfatiza la comunicación.
 - Se usa silbato para pausas y correcciones en tiempo real.
- **Organización:** Equipos de 6.
- **Producto:** Ejecución de juego con aplicación práctica de fundamentos.
- **Tiempo:** 90 minutos.
- **Rol docente:** Modera, corrige y motiva.

Actividad 2: “Desafío de coordinación y precisión en equipo”

- **Objetivo:** Mejorar la coordinación grupal y precisión en el manejo de objetos.
- **Instrucciones:**
 - Grupos deben realizar una secuencia de pases y controles en tiempo limitado sin errores.
 - Se registra el tiempo y se busca mejorar en cada intento.
- **Organización:** Grupos de 6.
- **Producto:** Registro de tiempos y observación de mejoras.
- **Tiempo:** 90 minutos.
- **Rol docente:** Anima, da retroalimentación y apunta fortalezas y debilidades.

Actividad 3: “Ejercicios de estiramiento y relajación en equipo”

- **Objetivo:** Promover el cuidado corporal después de la actividad física intensa.
- **Instrucciones:**
 - Realizar estiramientos guiados en parejas, fomentando comunicación y apoyo mutuo.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Ejecución correcta de estiramientos y relajación.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Guía, corrige posturas y enfatiza importancia del cuidado físico.

Diferenciación

- Para estudiantes con mayor habilidad, se propone liderar equipos o diseñar estrategias.
- Para apoyo, se ofrecen instrucciones visuales y pasos simplificados durante el juego.

Transiciones

Docente: Utiliza pausas breves y preguntas para reflexionar antes de iniciar la siguiente actividad.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

Docente: Realiza un resumen participativo preguntando qué aprendieron y cómo se sintieron en equipo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué habilidad te gustaría seguir mejorando y por qué?
- ¿Cómo crees que el trabajo en equipo influye en el resultado?
- ¿Qué aprendiste sobre la comunicación durante el juego?

Retroalimentación:

Docente: Ofrece comentarios positivos y sugerencias para potenciar habilidades y cooperación.

Transferencia:

Docente: Invita a practicar en actividades deportivas extracurriculares o recreativas.

Tarea o reto:

Docente: Proponer llevar un diario corto anotando experiencias y mejoras en habilidades deportivas.

Sesión 4: Integración y Evaluación de Fundamentos Deportivos en Equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que la sesión final integrará todo lo aprendido, evaluando la ejecución y trabajo colaborativo.

Estudiantes: Se preparan mentalmente para demostrar sus habilidades.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué consideras que has mejorado durante estas sesiones?"
- **Estudiantes:** Reflexionan y comparten en pequeño grupo.

Motivación y enganche:

Docente: Anuncia una mini competencia final con premios simbólicos para fomentar compromiso.

Estudiantes: Se entusiasman y se organizan para competir.

Contextualización:

Docente: Destaca la importancia de aplicar todo lo aprendido para mejorar su desempeño deportivo y social.

Estudiantes: Se motivan y comprometen a dar lo mejor.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 200 minutos

Actividad 1: “Competencia integradora de fundamentos”

- **Objetivo:** Demostrar la ejecución correcta de fundamentos y trabajo en equipo.
- **Instrucciones:**
 - Equipos compiten en juegos donde deben aplicar lanzamientos, recepciones y controles.
 - Se evalúa precisión, técnica y cooperación.
- **Organización:** Equipos completos.
- **Producto:** Desempeño en competencia y observación directa.
- **Tiempo:** 120 minutos.
- **Rol docente:** Observa, registra y da retroalimentación en tiempo real.

Actividad 2: “Autoevaluación y coevaluación grupal”

- **Objetivo:** Reflexionar sobre el propio aprendizaje y el desempeño del equipo.
- **Instrucciones:**
 - Completar una lista de cotejo individual con criterios de ejecución y colaboración.
 - Discutir en equipo el desempeño y proponer mejoras.
- **Organización:** Individual y grupos.
- **Producto:** Formularios de autoevaluación y notas grupales.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Rol docente:** Facilita, responde dudas y guía la reflexión.

Actividad 3: “Cierre con estiramientos y retroalimentación grupal”

- **Objetivo:** Relajar el cuerpo y consolidar aprendizajes mediante diálogo.
- **Instrucciones:**
 - Realizar estiramientos guiados en círculo.
 - Compartir en plenaria qué aprendieron y cómo se sienten.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación y cierre emocional.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Guía, escucha y agradece la participación.

Diferenciación

- Estudiantes avanzados pueden apoyar a compañeros en movilidad o en la autoevaluación.
- Quienes necesiten apoyo reciben formatos simplificados y acompañamiento individual.

Transiciones

Docente: Marca los tiempos con silbato y mensajes claros para mantener ritmo y orden.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 25 minutos

Síntesis:

Docente: Resume los logros de las cuatro sesiones, reforzando la importancia de la práctica continua y el trabajo en equipo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo ha cambiado tu habilidad para ejecutar los fundamentos deportivos?
- ¿Qué aprendiste sobre la importancia del trabajo en equipo en el deporte?
- ¿Qué hábitos vas a mantener para seguir mejorando?

Retroalimentación:

Docente: Entrega retroalimentación final individual y grupal, resaltando esfuerzos, logros y áreas a fortalecer.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a continuar practicando y a participar en actividades deportivas escolares o comunitarias.

Tarea o reto:

Docente: Propone que cada estudiante establezca una meta personal relacionada con fundamentos deportivos para el próximo mes.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la Sesión 1 mediante preguntas orales y observación inicial de habilidades.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones mediante observación directa, retroalimentación continua y actividades prácticas.
- **Sumativa:** En la Sesión 4, mediante la competencia integradora, autoevaluación y coevaluación grupal.

Criterios de evaluación:

- Ejecuta correctamente los fundamentos básicos del deporte con objetos, demostrando técnica adecuada.

- Participa activamente en ejercicios colaborativos, mostrando coordinación y comunicación efectiva.
- Aplica técnicas de manejo de objetos con precisión y control en contextos de juego.
- Reflexiona críticamente sobre su desempeño y el del equipo, identificando fortalezas y áreas de mejora.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar ejecución técnica y participación.
- Rúbrica para evaluar desempeño en competencias y trabajo en equipo.
- Formularios de autoevaluación y coevaluación.
- Portafolio digital o físico con registros de actividades y reflexiones.

Evidencias de aprendizaje:

- Ejecutar lanzamientos, recepciones y controles en actividades prácticas.
- Participación y desempeño en juegos y ejercicios colaborativos.
- Mapas mentales, diarios de práctica y registros de autoevaluación.
- Observaciones y notas tomadas por el docente durante las sesiones.

Enriquecimientos

Inicio - Diagnostico

Evaluación Diagnóstica Inicial

Duración: 10 minutos

Objetivo: Identificar los conocimientos previos de los estudiantes sobre los fundamentos básicos del deporte y su experiencia en trabajo en equipo, para orientar adecuadamente las actividades durante el plan de clase.

Instrucciones para el docente:

- Realizar la evaluación al inicio de la primera sesión.
- Explicar brevemente que la actividad es para conocer sus experiencias y conocimientos, sin afectar su calificación.
- Tomar nota de las respuestas para ajustar el plan si es necesario.

Parte 1: Preguntas escritas (5 minutos)

Pregunta	Propósito
1. ¿Qué objetos o implementos deportivos conoces y has utilizado en deportes como el baloncesto, fútbol, voleibol o similares?	Identificar familiaridad con los objetos deportivos básicos.
2. ¿Qué habilidades crees que son fundamentales para jugar en equipo?	Conocer la comprensión del trabajo en equipo y habilidades sociales o deportivas relacionadas.

3. Describe brevemente alguna experiencia donde hayas tenido que trabajar en equipo durante una actividad deportiva o ejercicio físico.	Evaluar experiencias previas en dinámicas grupales y trabajo colaborativo.
4. ¿Qué fundamentos técnicos (como pasar, recibir, lanzar, driblar) consideras que debes practicar más?	Conocer la autopercepción respecto a habilidades técnicas.

Parte 2: Actividad práctica rápida (5 minutos)

- Organizar a los estudiantes en parejas.
- Solicitar que realicen un pase simple con un objeto deportivo (pelota de baloncesto, fútbol o similar) durante 1 minuto para observar su técnica básica.
- Observar la coordinación, la técnica y la comunicación entre compañeros.

Criterios para el docente

- Identificar nivel de conocimiento sobre los objetos deportivos y fundamentos técnicos.
- Detectar experiencia y actitud hacia el trabajo en equipo.
- Evaluar habilidades técnicas iniciales para planificar refuerzos o ajustes en las sesiones.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para "Dominando los Fundamentos del Deporte: Habilidades y Trabajo en Equipo"

Estos ejemplos y casos de estudio están diseñados para ser implementados a lo largo de las 4 sesiones de 4 horas cada una, promoviendo la participación activa, la colaboración y la ejecución correcta de fundamentos deportivos utilizando objetos, en línea con la metodología Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA).

Ejemplos Prácticos

Ejercicio de Pase y Recepción con Balón

Objetivo: Ejecutar correctamente pases y recepciones utilizando el balón en equipo.

Descripción: Los estudiantes se agrupan en parejas o tríos para practicar pases cortos y recepciones. Se les proporciona diferentes tipos de balones (balón de fútbol, balones de mano, balones más livianos) para adaptar la dificultad y fomentar la representación multisensorial. Se enfatiza la postura corporal, la ubicación de las manos y la comunicación verbal para mejorar la precisión y el control.

Adaptación DUA: Se ofrecen instrucciones visuales (videos cortos), auditivas (explicaciones orales) y kinestésicas (demostraciones prácticas). Se permite elegir entre diferentes tipos de balones para favorecer la motivación y accesibilidad.

Juego Cooperativo “Circuito de Habilidades”

Objetivo: Realizar ejercicios en equipo que integren diferentes fundamentos deportivos.

Descripción: Se organiza un circuito con estaciones específicas: driblar con balón, lanzamiento a un objetivo, carrera de relevos con pase de testigo, y control del balón en movimiento. Los estudiantes trabajan en equipos, rotando por cada estación, fomentando la cooperación y el apoyo mutuo para completar el circuito con éxito.

Adaptación DUA: Se proveen mapas visuales del circuito y se asignan roles dentro del equipo respetando las fortalezas individuales, permitiendo que cada estudiante participe según su preferencia y habilidades.

• Ejercicio de Comunicación y Estrategia en Mini-Partidos

Objetivo: Aplicar fundamentos técnicos en situaciones de juego real y fortalecer el trabajo en equipo.

Descripción: Se forman equipos pequeños para jugar mini-partidos (por ejemplo, fútbol o baloncesto 3 contra 3) en espacios reducidos. Se enfatiza la comunicación efectiva, la toma de decisiones rápidas y la ejecución técnica de pases, recepciones y movimientos sin balón.

Adaptación DUA: Se ofrecen apoyos visuales con señales o códigos para ayudar en la comunicación, y se promueven roles rotativos para que todos experimenten diferentes posiciones y responsabilidades.

Casos de Estudio

Nombre del Caso	Descripción	Objetivos Relacionados	Estrategia DUA
“El Equipo Descoordinado”	Un equipo de estudiantes tiene dificultades para ejecutar pases y coordinar movimientos durante un partido amistoso, lo que genera frustración y baja motivación.	Ejecutar los fundamentos correctamente, mejorar la comunicación y el trabajo en equipo.	Uso de retroalimentación visual con grabaciones de video para autoevaluación, actividades de reflexión grupal y ejercicios de comunicación estructurada para reforzar el aprendizaje.
“Adaptando el Juego para Todos”	Un estudiante tiene una discapacidad motriz leve. El equipo debe adaptar las actividades para que pueda participar plenamente en ejercicios de pase y recepción.	Ejecutar fundamentos utilizando objetos adaptados y fomentar la inclusión en el trabajo en equipo.	Proveer objetos deportivos adaptados (por ejemplo, balones más livianos), opciones de roles alternativos en el equipo y apoyo entre compañeros para asegurar la participación equitativa.
“Liderazgo y Estrategia en Acción”	Un grupo está preparando un mini-torneo interno y debe diseñar estrategias basadas en habilidades individuales para maximizar el desempeño colectivo.	Realizar ejercicios con compañeros, promover la colaboración y aplicar fundamentos en situaciones de juego.	Facilitar la planificación grupal con apoyos visuales, fomentar la toma de decisiones compartida y rotación de roles para desarrollar habilidades diversas.

Consideraciones Finales

Estos ejemplos y casos de estudio están diseñados para atender diversas formas de aprendizaje y niveles de habilidad, promoviendo la participación activa, la colaboración y la ejecución técnica precisa. La implementación de apoyos múltiples y la flexibilidad en las actividades garantizan la inclusión y motivación de todos los estudiantes, respetando los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para "Dominando los Fundamentos del Deporte"

Para lograr los objetivos de aprendizaje de ejecutar fundamentos deportivos correctamente y realizar ejercicios colaborativos, a continuación se presentan ejemplos prácticos y casos de estudio diseñados bajo el enfoque del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Estos ejemplos son apropiados para estudiantes de 15 a 17 años, promoviendo la participación activa, la diversidad de estilos de aprendizaje y la colaboración.

Ejemplos Prácticos

- **Ejemplo 1: Pase y recepción en baloncesto con diferentes objetos**

Descripción: Los estudiantes practican pases y recepciones utilizando balones de diferentes tamaños y texturas (balón estándar, balón más pequeño, balón medicinal suave). Esto promueve la adaptación motriz y la percepción táctil.

Metodología DUA: Se ofrecen múltiples medios para la acción y expresión, permitiendo que cada estudiante elija el balón con el que se siente más cómodo, fomentando la auto-regulación y la práctica diferenciada.

Conexión con objetivos: Ejecutar correctamente pases y recepciones usando diferentes objetos, mejorando la coordinación y adaptabilidad.

- **Ejemplo 2: Circuito de habilidades en equipo**

Descripción: En equipos de 4-5 estudiantes, se arma un circuito con estaciones que incluyen driblar, lanzar, pasar y correr obstáculos. Cada estación requiere la colaboración activa para completar la tarea con éxito.

Metodología DUA: Se promueve la interacción social y el trabajo colaborativo, estableciendo roles claros en cada equipo para que todos participen según sus fortalezas y preferencias.

Conexión con objetivos: Desarrollar habilidades fundamentales en contexto grupal y fomentar la cooperación.

- **Ejemplo 3: Juego modificado de voleibol con reglas adaptadas**

Descripción: Se juega un partido de voleibol donde se permite un número mayor de toques o el uso de diferentes objetos similares a la pelota para facilitar la participación.

Metodología DUA: Se ajustan las reglas para que todos los estudiantes puedan participar activamente, ofreciendo opciones para expresión y representación, y promoviendo la inclusión.

Conexión con objetivos: Practicar fundamentos de saque, recepción y pase en un contexto de juego cooperativo.

Casos de Estudio

Nombre del Caso	Contexto	Desafío	Reflexión y Aprendizaje
Equipo de fútbol con diversidad motriz	Un equipo escolar donde algunos estudiantes tienen limitaciones para correr largas distancias o patear con fuerza.	Adaptar los ejercicios de pase y tiro para que todos puedan participar y contribuir al juego.	Se reflexiona sobre la importancia de la adaptación de actividades para incluir a todos los miembros, valorando la cooperación y el respeto a las diferencias.
Competencia amistosa de relevos mixtos	Estudiantes con distintos niveles de habilidad física participan en una carrera de relevos que incluye ejercicios de coordinación y trabajo en equipo.	Diseñar estrategias para que los estudiantes con menor resistencia física tengan roles que potencien sus habilidades y contribuyan al equipo.	Aprenden a valorar la diversidad de habilidades dentro de un equipo y la importancia de la comunicación efectiva.
Proyecto de creación de ejercicios adaptados	Grupos diseñan y presentan ejercicios que integran objetos y movimientos para facilitar el aprendizaje de fundamentos deportivos a compañeros con diferentes estilos de aprendizaje.	Incorporar opciones visuales, auditivas y kinestésicas para asegurar la comprensión y ejecución correcta.	Se fomenta la creatividad, el liderazgo y la empatía, enfatizando el enfoque universal para la participación y aprendizaje.

Consideraciones para la Implementación

- Permitir que los estudiantes elijan objetos y roles según sus preferencias y fortalezas para promover la autonomía.
- Ofrecer instrucciones claras y múltiples formatos (visual, verbal, demostración) para facilitar la comprensión.
- Fomentar la reflexión grupal al final de cada actividad para consolidar aprendizajes y fortalecer habilidades sociales.
- Incorporar retroalimentación positiva y personalizada para motivar la mejora continua.

Estos ejemplos y casos de estudio facilitarán la ejecución práctica de los fundamentos deportivos y el trabajo en equipo, asegurando la inclusión y participación activa de todos los estudiantes bajo los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje.

Desarrollo - Tareas

Tareas Estructuradas para la Fase de Desarrollo

Tarea	Instrucciones	Tiempo Estimado	Producto Esperado	Objetivo Conectado

1. Técnica Individual de Fundamentos	• Elige un objeto deportivo (balón, raqueta, etc.) proporcionado por el docente. • Realiza los movimientos técnicos básicos (pases, dribles, golpes) demostrando la correcta ejecución. • Practica frente a un espejo o usa un video para autoevaluarte. • Recibe retroalimentación individual del docente para corregir detalles.	1 hora	• Demostración práctica de fundamentos básicos. • Lista de autoevaluación con mejora identificada.	Ejecutar los fundamentos correctamente utilizando los objetos
2. Ejercicio Cooperativo de Pases en Parejas	• Forma parejas con un compañero. • Practiquen pases controlados con el objeto deportivo, alternando roles de emisor y receptor. • Comuníquense verbalmente para coordinar la entrega y recepción del objeto. • Realicen 3 series de 10 pases con pausas para retroalimentación mutua.	1 hora	• Ejercicio fluido de pases en pareja. • Registro breve de comunicación y coordinación usada.	Realizar ejercicios con sus compañeros de una manera general

3. Dinámica en Equipo: Circuito de Fundamentos	• Formar equipos de 4-5 estudiantes. • Realizar un circuito con estaciones que incluyan: pases, dribles, recepciones y tiros. • Cada estación debe completarse en equipo, apoyándose mutuamente para cumplir la tarea. • Registrar tiempos y calidad de ejecución para comparar resultados entre equipos.	1 hora 30 minutos	• Ejecutar correctamente las estaciones del circuito en equipo. • Tabla de tiempos y observaciones grupales.	Ejecutar los fundamentos correctamente utilizando los objetos; Realizar ejercicios con sus compañeros de una manera general
4. Reflexión Grupal y Retroalimentación	• Reunirse en círculo con el equipo. • Discutir qué técnicas funcionaron mejor y cuáles necesitan mejora, tanto individual como grupalmente. • Identificar estrategias de trabajo en equipo que ayudaron en la dinámica. • Registrar en una hoja común las conclusiones y compromisos para la próxima sesión.	30 minutos	• Documento escrito con reflexiones y compromisos. • Mejoras propuestas para la siguiente práctica.	Realizar ejercicios con sus compañeros de una manera general

Notas para el docente en relación con el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA):

- Ofrecer múltiples formas de participación, por ejemplo, usar videos o demostraciones para estudiantes con dificultades motoras.
- Permitir que los estudiantes usen dispositivos móviles para grabar sus prácticas y autoevaluarse visualmente.
- Brindar opciones para que los estudiantes expresen sus reflexiones oralmente o por escrito, según sus fortalezas.
- Adaptar materiales (objetos deportivos) para estudiantes con necesidades específicas (tamaños, pesos, texturas).
- Fomentar la colaboración y comunicación entre compañeros para promover el aprendizaje social y emocional.

Cierre - Retroalimentar

Estrategias de Retroalimentación para el Cierre

Para el cierre del plan de clase "Dominando los Fundamentos del Deporte: Habilidades y Trabajo en Equipo", se proponen las siguientes estrategias de retroalimentación. Estas están diseñadas para ser constructivas, específicas y adecuadas para estudiantes de 15 a 17 años, promoviendo la reflexión y el reconocimiento de avances en la ejecución de fundamentos y trabajo colaborativo.

• Retroalimentación individual mediante autoevaluación guiada

- Cada estudiante completa una ficha breve donde evalúa su desempeño en la ejecución de fundamentos y su interacción con compañeros.
- Guía con preguntas específicas: ¿Qué fundamento ejecuté mejor? ¿Cuál necesito mejorar? ¿Cómo colaboré con mi equipo durante los ejercicios?
- El docente revisa las respuestas y ofrece comentarios personalizados, destacando aciertos y proponiendo aspectos concretos para mejora.
- Duración: 20 minutos

• Retroalimentación en parejas con enfoque en observación y reconocimiento

- Los estudiantes se emparejan y se dan retroalimentación mutua en base a observaciones durante las actividades.
- Se les proporciona una pauta con aspectos claves: técnica en el uso del objeto, actitud colaborativa, comunicación.
- Se fomenta que las observaciones sean específicas y constructivas, por ejemplo: "Me gustó cómo controlaste la pelota al pasarla, eso ayudó al equipo." o "Podrías mejorar la precisión en los pases para facilitar el trabajo en equipo".
- Duración: 15 minutos

• Retroalimentación grupal con énfasis en logros colectivos y áreas de mejora

- El docente facilita una conversación grupal donde se resaltan los logros generales en la ejecución de fundamentos y la colaboración.
- Se invita a los estudiantes a compartir experiencias positivas y desafíos enfrentados.
- Se identifican estrategias en conjunto para mejorar la coordinación y desempeño en futuras sesiones.
- Duración: 25 minutos

• Uso de registro visual y verbal

- Durante la retroalimentación, el docente utiliza videos o fotos tomadas durante las actividades para ilustrar puntos fuertes y áreas a mejorar, haciendo la retroalimentación más concreta y visual.
- Esto ayuda a los estudiantes a observar su ejecución real y comprender mejor las recomendaciones.
- Duración: integrada en las actividades anteriores

Estas estrategias, combinadas, permiten un cierre reflexivo y motivador, orientado al logro de los objetivos de aprendizaje: ejecutar correctamente los fundamentos utilizando los objetos y realizar ejercicios colaborativos con sus compañeros.

Cierre - Rubrica

Rúbrica de Evaluación: Dominando los Fundamentos del Deporte

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Satisfactorio (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Ejecutar los fundamentos correctamente utilizando los objetos	Realiza los fundamentos deportivos con precisión y técnica correcta en todas las ocasiones, utilizando los objetos de forma segura y efectiva.	Ejecuta los fundamentos con buena técnica en la mayoría de las veces, con un manejo adecuado de los objetos, con mínimas imprecisiones.	Completa los fundamentos con técnica básica, pero presenta algunas dificultades en el manejo de los objetos o en la ejecución.	Presenta dificultades frecuentes para ejecutar los fundamentos y manejar los objetos, con técnica incorrecta o insegura.
Participación y colaboración en ejercicios con compañeros	Participa activamente en todos los ejercicios, fomentando un ambiente positivo y colaborativo con sus compañeros, demostrando respeto y apoyo constante.	Participa de manera constante y colaborativa en la mayoría de los ejercicios, mostrando respeto hacia sus compañeros.	Participa de forma intermitente en los ejercicios, con colaboración limitada y actitud variable hacia sus compañeros.	Participa poco o de forma aislada, con falta de colaboración y respeto en la interacción con sus compañeros.
Comprensión y aplicación general de las habilidades fundamentales	Demuestra comprensión completa y aplica las habilidades fundamentales en situaciones variadas durante las sesiones.	Muestra buena comprensión y aplica la mayoría de las habilidades fundamentales correctamente.	Tiene comprensión básica y aplica algunas habilidades, aunque con limitaciones evidentes.	Presenta baja comprensión y dificultad para aplicar las habilidades fundamentales durante las actividades.
Seguridad y cuidado en la ejecución de actividades con objetos deportivos	Mantiene siempre una conducta segura, cuidando tanto su integridad como la de sus compañeros durante todas las actividades.	Generalmente mantiene una conducta segura con mínimas observaciones en el cuidado durante las actividades.	Presenta algunas conductas inseguras o descuidos que pueden afectar la seguridad durante las actividades.	No sigue las normas de seguridad y pone en riesgo su integridad y la de los compañeros durante las actividades.