

¡Desafío Voleibol: Dominando Saque, Voleo y Fildeo!

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de media (15-17 años) desarrollen habilidades técnicas esenciales en voleibol, enfocándose en los tipos de saque, voleo y fildeo. A través de la metodología Aprendizaje Basado en Retos, los alumnos enfrentarán situaciones reales y problemas prácticos que los motivarán a practicar y perfeccionar estas técnicas, promoviendo la colaboración, el pensamiento crítico y la creatividad en la resolución de desafíos deportivos.

El aprendizaje del voleibol no solo mejora su condición física y coordinación, sino que también fortalece valores como el trabajo en equipo, la comunicación y la perseverancia, competencias valiosas para su vida diaria y académica. Además, dominar estas habilidades les permitirá disfrutar más de esta disciplina, participar activamente en actividades recreativas y deportivas, y fomentar un estilo de vida saludable.

El plan está estructurado en seis sesiones de una hora cada una, garantizando un aprendizaje progresivo y significativo que conecta la teoría con la práctica, y que culmina en la aplicación efectiva de las técnicas de saque, voleo y fildeo en contextos reales de juego.

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar y perfeccionar los diferentes tipos de saque en voleibol, aplicándolos en situaciones de juego.
- Desarrollar habilidades de voleo para controlar y dirigir el balón con precisión en equipo.
- Ejecutar técnicas de fildeo para recibir y defender con eficacia durante el juego.
- Analizar y resolver retos prácticos relacionados con el saque, voleo y fildeo en contextos reales de juego.
- Colaborar en equipos para diseñar estrategias que integren las técnicas aprendidas durante el partido.

Recursos Necesarios

- Balones de voleibol (6 unidades, al menos uno por cada 3 estudiantes)
- Red de voleibol reglamentaria
- Conos y marcadores para delimitación de espacios
- Silbato para el docente
- Reloj o cronómetro
- Carteles con imágenes y descripciones de tipos de saque, voleo y fildeo
- Cámara o dispositivo móvil para grabar videos cortos de las prácticas (opcional)
- Pizarrón y marcadores para anotaciones y estrategias

Requisitos Previos

- Conocimiento básico del reglamento general del voleibol
- Habilidades motrices básicas: correr, saltar, lanzar y atrapar
- Experiencia previa en actividades deportivas en equipo
- Actitud colaborativa y disposición para trabajar en grupo

Actividades

Sesión 1: Introducción y primeros movimientos - Conociendo el saque

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Presentar el tema de la clase: el saque en voleibol; entender su importancia y preparar a los estudiantes para practicar las técnicas básicas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta inicial: “¿Quién ha jugado voleibol antes? ¿Qué saben sobre la forma correcta de sacar la pelota?”
- **Estudiantes:** Responden brevemente, comparten experiencias o percepciones.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un video corto de un partido profesional destacando saques espectaculares y explica que ese será uno de sus retos para lograr sacar con precisión y potencia.
- **Estudiantes:** Observan y comentan, motivados por el reto.

Contextualización:

Docente: Explica cómo el saque inicia cada jugada y puede cambiar el curso de un partido, relacionándolo con situaciones cotidianas: “Así como en la vida, un buen inicio puede marcar la diferencia.”

Estudiantes: Reflexionan sobre la importancia del saque y su aplicación más allá del deporte.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

El docente presenta imágenes y descripciones de los tres tipos de saque básicos: saque por abajo, saque por arriba y saque flotante.

Actividad 1: Explorando el saque por abajo

- **Objetivo:** Practicar el saque por abajo con técnica correcta.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Demuestra el saque por abajo paso a paso: postura, posición de las manos, movimiento y seguimiento.
 - Divide a los estudiantes en parejas.
 - Cada pareja practica el saque por abajo lanzando el balón hacia su compañero, que debe atraparlo.
 - Luego, cambian roles.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Ejecución del saque por abajo con técnica observable.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Observa técnica, corrige postura y ofrece retroalimentación individual.

Actividad 2: Reto de precisión en saque por abajo

- **Objetivo:** Aplicar el saque por abajo buscando precisión en blancos delimitados.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Coloca conos o aros en diferentes zonas del campo contrario.
 - Los estudiantes intentan sacar la pelota para que caiga dentro de los blancos.
 - Se forman dos equipos y se contabilizan puntos por cada acierto.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Registro de puntos y mejora en precisión
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Motiva, registra resultados y cuestiona estrategias para mejorar la precisión.

Diferenciación:

- Para estudiantes con mayor habilidad: se les invita a probar el saque por arriba en un espacio delimitado para mayor desafío.
- Para estudiantes con dificultades: se les permite usar un balón más ligero o realizar la práctica sin red para ganar confianza.

Transición: El docente reúne al grupo y conecta la importancia del saque con el próximo reto: controlar el balón con el voleo para continuar la jugada.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Los estudiantes escriben en una hoja tres puntos clave que aprendieron sobre el saque por abajo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué parte del saque por abajo te resultó más difícil? ¿Por qué?
- ¿Cómo crees que un buen saque puede ayudar a tu equipo en un partido?
- ¿Qué mejorarás en la próxima práctica?

Retroalimentación:

El docente comenta los puntos clave compartidos y destaca avances observados.

Transferencia y tarea:

Invita a los estudiantes a observar partidos de voleibol (en video o en vivo) y anotar qué tipo de saque usan los jugadores y cuándo.

Sesión 2: Desafío Voleo - Controlando el balón en equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar lo aprendido sobre saque y presentar la técnica de voleo para controlar el balón durante el juego.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Cómo continuarías la jugada después de un saque exitoso? ¿Qué técnicas conoces para mantener el balón en juego?”
- **Estudiantes:** Responden y relacionan con lo practicado.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un reto: “Vamos a formar equipos para mantener la pelota en el aire el mayor tiempo posible usando solo el voleo.”
- **Estudiantes:** Se motivan para superar el reto.

Contextualización:

Se explica cómo el voleo es fundamental para la construcción del juego y la comunicación en equipo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

El docente explica y demuestra la técnica correcta del voleo: posición corporal, manos en forma de copa, contacto suave y dirección del balón.

Actividad 1: Práctica guiada de voleo

- **Objetivo:** Desarrollar la técnica básica de voleo en parejas.
- **Instrucciones:**
 - En parejas, lanzan y reciben el balón usando solo voleo.
 - El docente corrige posturas y ofrece feedback.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Control efectivo del balón mediante voleo.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Observa, corrige y motiva.

Actividad 2: Reto de mantener el balón en el aire

- **Objetivo:** Aplicar voleo en equipo para mantener la pelota en juego.
- **Instrucciones:**
 - Equipos de 4 intentan mantener la pelota en el aire usando solo voleo.
 - Se marca el tiempo de duración y se hacen rondas.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Registro de tiempos y mejora en control colectivo.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilita el juego, fomenta la comunicación y registra resultados.

Diferenciación:

- Para estudiantes avanzados: desafiar a usar voleo con precisión a un objetivo específico.
- Para estudiantes con dificultades: usar balón más ligero y practicar voleo estático antes de moverse.

Transición: El docente plantea que para defender y recibir la pelota es clave dominar el fildeo, próximo reto a aprender.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Se hace una lluvia de ideas en pizarrón sobre las claves para un buen voleo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué dificultad encontraste al hacer voleo en movimiento?
- ¿Cómo te ayudó el trabajo en equipo a mantener el balón en el aire?
- ¿Qué técnica piensas practicar más en casa?

Retroalimentación:

El docente destaca avances y fomenta la confianza para la siguiente sesión.

Transferencia y tarea:

Invita a observar videos de partidos y prestar atención al uso del voleo en jugadas clave.

Sesión 3: Fildeo y defensa - Preparándonos para recibir

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir la técnica de fildeo para mejorar la recepción y defensa en voleibol.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Qué técnicas usan para recibir un balón fuerte? ¿Qué saben del fildeo?”
- **Estudiantes:** Comparten conocimientos y experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica que dominar el fildeo puede salvar puntos y cambiar partidos.
- **Estudiantes:** Se preparan para el reto práctico.

Contextualización:

Se conecta la defensa con la importancia de la rapidez y coordinación para un buen rendimiento en deportes y vida cotidiana.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

El docente describe y muestra la postura correcta para fildeo: flexión de rodillas, posición baja, manos listas y mirada fija en el balón.

Actividad 1: Práctica individual de fildeo

- **Objetivo:** Ejecutar la técnica básica de fildeo con precisión.
- **Instrucciones:**
 - Estudiantes en fila, uno a uno reciben balones lanzados por el docente hacia el suelo o con poca fuerza para practicar fildeo.
 - Se enfatiza postura y movimiento corporal.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Ejecución correcta de fildeo
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Corrige técnica, ofrece consejos y motiva.

Actividad 2: Juego de fildeo en parejas

- **Objetivo:** Aplicar fildeo en recepción y pase en parejas.
- **Instrucciones:**
 - En parejas, un estudiante lanza la pelota con fuerza moderada y el otro practica fildeo para devolverla con control.
 - Intercambian roles después de 10 intentos.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Control y recepción con fildeo
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Supervisa, corrige y anima.

Diferenciación:

- Para estudiantes hábiles: lanzar balones más rápidos para fildeo desafiante.
- Para estudiantes con dificultades: usar balón más blando y lanzar suavemente para ganar confianza.

Transición: El docente conecta la defensa y recepción con la necesidad de integrar todas las técnicas para jugar un partido completo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Los estudiantes comentan en grupo qué técnica de fildeo les fue más fácil y cuál les gustaría mejorar.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué postura ayuda más para un buen fildeo?
- ¿Por qué es importante estar siempre atentos durante el juego?
- ¿Cómo te sentiste al recibir balones con fildeo?

Retroalimentación:

El docente felicita el esfuerzo y apunta áreas para práctica continua.

Transferencia y tarea:

Se sugiere practicar en casa la postura y movimientos básicos de fildeo frente a un espejo o con familiares.

Sesión 4: Integrando técnicas - Saque, voleo y fildeo en situaciones reales

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar y conectar las habilidades de saque, voleo y fildeo para preparar la aplicación conjunta en juego.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Cómo usarías saque, voleo y fildeo para ganar un punto?”
- **Estudiantes:** Discuten en parejas y comparten respuestas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un mini video de jugadas en las que se aplican las tres técnicas coordinadamente.
- **Estudiantes:** Observan y se inspiran para la siguiente práctica.

Contextualización:

Se enfatiza cómo la combinación técnica y estrategia es clave para el éxito deportivo y personal.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

El docente explica brevemente cómo conectar el saque, voleo y fildeo en jugadas de voleibol.

Actividad 1: Circuito de habilidades

- **Objetivo:** Practicar la secuencia de saque, voleo y fildeo en circuito.

- **Instrucciones:**

- Se organizan estaciones: 1) Saque, 2) Voleo, 3) Fildeo.
- Los estudiantes rotan por estaciones en grupos de 4, realizando la técnica correspondiente en cada una.
- Cada estación tiene un desafío: precisión en saque, mantener balón en voleo, recibir y devolver con fildeo.

- **Organización:** Grupos de 4, rotación por estaciones

- **Producto:** Ejecución integrada de técnicas con mejora progresiva.

- **Tiempo:** 30 minutos

- **Rol docente:** Monitorea, corrige y motiva la colaboración.

Actividad 2: Mini partido con enfoque en técnicas

- **Objetivo:** Aplicar técnicas en contexto real de juego.

- **Instrucciones:**

- Formar dos equipos y jugar partido corto (15 minutos), enfatizando el uso correcto de saque, voleo y fildeo.
- El docente señala errores y aciertos durante el juego para retroalimentar.

- **Organización:** Equipos completos

- **Producto:** Desempeño técnico en juego real

- **Tiempo:** 15 minutos

- **Rol docente:** Facilita juego, da instrucciones y guía técnica.

Diferenciación:

- Para estudiantes avanzados: asumir roles de capitán para organizar la estrategia del equipo.
- Para estudiantes con dificultades: practicar técnicas en estaciones con apoyo extra antes de integrarse al juego.

Transición: Reflexión breve para preparar la profundización y análisis en siguientes sesiones.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Realizar un mapa mental colectivo en pizarrón con los pasos clave para una jugada exitosa usando saque, voleo y fildeo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué técnica te resultó más fácil y cuál más difícil en el circuito?
- ¿Cómo ayudaron tus compañeros en el mini partido?
- ¿Qué estrategia usarías para mejorar tu juego?

Retroalimentación:

El docente resalta la importancia del trabajo en equipo y la práctica constante.

Transferencia y tarea:

Invitar a practicar en equipo fuera de clase y observar partidos para analizar técnicas en acción.

Sesión 5: Perfeccionamiento y estrategias en voleibol**Fase de Inicio**

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Refrescar técnicas aprendidas y presentar conceptos básicos de estrategia para usar saque, voleo y fildeo en equipo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Qué estrategias usarías para que tu equipo saque ventaja en el juego?”
- **Estudiantes:** Discusión breve en grupos pequeños.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un reto: “Diseñen una estrategia grupal para ganar el próximo partido usando lo aprendido.”
- **Estudiantes:** Se entusiasman con la responsabilidad y reto.

Contextualización:

Se conecta la estrategia deportiva con la toma de decisiones en otros ámbitos de la vida.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

El docente explica conceptos básicos de estrategia: posicionamiento, comunicación y roles dentro del equipo.

Actividad 1: Diseño de estrategia en equipos

- **Objetivo:** Crear una estrategia grupal para aplicar saque, voleo y fildeo efectivamente.
- **Instrucciones:**
 - Equipos discuten y diseñan una estrategia para un partido (posición de jugadores, cuándo usar cada técnica, señales).
 - Plantean roles y responsabilidades.

- **Organización:** Grupos de 6-8
- **Producto:** Plan estratégico escrito y expuesto brevemente
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilita discusión y guía con preguntas: “¿Cómo maximizarán el saque? ¿Quién será responsable del fildeo?”

Actividad 2: Simulación de partido con estrategia

- **Objetivo:** Aplicar la estrategia diseñada en un juego real.
- **Instrucciones:**
 - Equipos juegan partido corto poniendo en práctica la estrategia.
 - El docente observa y anota puntos de mejora.
- **Organización:** Equipos completos
- **Producto:** Ejecución estratégica en juego
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Observa, retroalimenta y motiva.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: apoyo para mejorar roles de liderazgo y comunicación.
- Para estudiantes con dificultades: practicar técnicas específicas con apoyo individual antes de integrarse al juego.

Transición: Reflexión breve para preparar la evaluación final y cierre del proyecto.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Los equipos comparten una idea clave sobre la estrategia que diseñaron y cómo les ayudó.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendiste sobre la importancia de la estrategia en voleibol?
- ¿Cómo te ayudó tu equipo para mejorar el juego?
- ¿Qué técnica utilizarás más en tus juegos futuros?

Retroalimentación:

El docente reconoce el trabajo colaborativo y las mejoras observadas.

Transferencia y tarea:

Invitar a practicar la estrategia en partidos recreativos y observar cómo aplican las técnicas.

Sesión 6: Evaluación práctica y cierre reflexivo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar a los estudiantes para la práctica evaluativa integradora y repasar puntos clave.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Preguntas rápidas: “¿Cuáles son las claves para un buen saque? ¿Cómo controlar el balón con voleo? ¿Qué debemos cuidar en fildeo?”
- **Estudiantes:** Responden y repasan en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica la evaluación práctica como un “desafío final” donde demostrarán todo lo aprendido.
- **Estudiantes:** Se preparan con entusiasmo y concentración.

Contextualización:

Se reafirma la importancia de las técnicas para el deporte y la vida activa.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad: Evaluación práctica integradora

- **Objetivo:** Demostrar competencia en saque, voleo y fildeo en contexto real.
- **Instrucciones:**
 - Organizar juego dividido en rondas donde cada estudiante debe realizar: 3 saques efectivos, 10 toques de voleo en secuencia y 5 recepciones con fildeo.
 - El docente registra desempeño individual y colectivo.
 - Se promueve juego limpio y colaboración.
- **Organización:** Individual y equipos
- **Producto:** Desempeño técnico y táctico registrado
- **Rol docente:** Evalúa según rúbrica, da retroalimentación inmediata y apoya en ajustes.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Se realiza una ronda de reflexión grupal sobre aprendizajes y logros.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo has mejorado en cada técnica desde la primera sesión?
- ¿Qué te motivó a seguir practicando?
- ¿Cómo aplicarás estas habilidades en tu vida diaria o en futuros deportes?

Retroalimentación:

El docente felicita el esfuerzo, destaca progresos y anima a continuar practicando.

Transferencia:

Se invita a participar en actividades deportivas escolares o recreativas para seguir desarrollando habilidades.

Tarea final:

Elaborar un breve video o presentación mostrando las técnicas aprendidas y explicando su importancia.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: Al inicio de la sesión 1 mediante preguntas y activación previa para conocer conocimientos y experiencias sobre voleibol.
- Formativa: Durante todas las sesiones en actividades prácticas, observación directa, retroalimentación continua y autoevaluación/reflexión de los estudiantes.
- Sumativa: En la sesión 6 con la evaluación práctica integradora y la presentación final (video o exposición).

Criterios de evaluación:

- Ejecutar correctamente los diferentes tipos de saque (por abajo, por arriba, flotante) con técnica adecuada.
- Demostrar control y precisión en el voleo para mantener el balón en juego.
- Aplicar eficazmente la técnica de fildeo para recibir y defender pelotas.
- Participar activamente en el diseño y aplicación de estrategias grupales que integren las técnicas aprendidas.
- Reflexionar críticamente sobre su propio aprendizaje y desempeño técnico-táctico.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar ejecución técnica en saque, voleo y fildeo.
- Rúbrica para evaluar desempeño en la evaluación práctica integradora.
- Registro anecdótico y observación directa durante actividades.

- Autoevaluación y coevaluación mediante preguntas de reflexión en cierre de sesiones.
- Producto final (video o presentación) evaluado con rúbrica simple.

Evidencias de aprendizaje:

- Demostraciones prácticas de saque, voleo y fildeo durante las actividades y evaluación final.
- Participación activa y colaborativa en actividades grupales y diseño estratégico.
- Respuestas y reflexiones escritas durante los cierres de sesión.
- Presentación final audiovisual o exposición del aprendizaje.

Enriquecimientos

Inicio - Contextualizar

Contextualización para la Fase de Inicio

El voleibol es uno de los deportes más populares en el mundo y también en muchas escuelas y comunidades. Seguramente, muchos de ustedes han disfrutado jugando voleibol en la playa, en el parque o en las clases de educación física. Además, es un deporte que pueden practicar con amigos o familiares, fomentando el trabajo en equipo y la diversión.

Actualmente, el voleibol está presente en competencias nacionales e internacionales, y cada vez más jóvenes se interesan por dominar sus técnicas para destacarse. Por ejemplo, en los últimos Juegos Olímpicos y campeonatos juveniles, jugadores jóvenes han demostrado que con práctica y dedicación se pueden lograr grandes resultados.

En esta serie de seis sesiones, vamos a enfrentar un desafío: dominar tres habilidades fundamentales del voleibol —el saque, el voleo y el fildeo— que son claves para jugar bien y disfrutar más del deporte. Estas habilidades no solo mejorarán su desempeño, sino que también les enseñarán a trabajar en equipo, a concentrarse y a superar retos, cualidades útiles en la vida diaria.

Así que prepárense para aprender, practicar y competir amistosamente, porque cada uno de ustedes tiene el potencial para llegar a ser un excelente jugador de voleibol. ¡Vamos a empezar este desafío juntos!

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: "Conociendo el Voleibol" (Duración: 7 minutos)

Objetivo de la actividad: Reconocer y compartir experiencias previas sobre el voleibol, identificando los tipos de saque, voleo y fildeo para preparar el aprendizaje práctico.

- **Materiales:** Pizarra o rotafolio, marcador o tizas, tarjetas con imágenes o palabras clave (opcional).
- **Duración:** 7 minutos.

Desarrollo:

1. **Inicio (2 minutos):** El docente inicia preguntando a los estudiantes:

- "¿Quiénes han jugado o visto jugar voleibol?"

- "¿Qué movimientos o técnicas conocen dentro del voleibol?"

2. **Intercambio de ideas (3 minutos):** Los estudiantes mencionan libremente los tipos de saque, voleo y fildeo que conocen o han visto, y describen brevemente cuándo o cómo se usan.

El docente escribe en la pizarra las palabras y conceptos mencionados, agrupándolos en tres columnas: Saque, Voleo, Fildeo.

3. **Reflexión guiada (2 minutos):** El docente pregunta:

- "¿Cuáles de estas técnicas creen que son más difíciles de realizar y por qué?"
- "¿Qué les gustaría aprender o mejorar en estas técnicas durante las próximas sesiones?"

Cierre: El docente resalta que durante el plan de clase se trabajará en dominar estas técnicas para que todos puedan jugar voleibol con mayor confianza y habilidad.

Inicio - Diagnostico

Evaluación Diagnóstica Inicial para "¡Desafío Voleibol: Dominando Saque, Voleo y Fildeo!"

Duración: 10 minutos

Objetivo de la evaluación: Identificar los conocimientos previos de los estudiantes sobre las técnicas básicas del voleibol: saque, voleo y fildeo, para orientar la planificación de las sesiones y personalizar los retos.

Instrucciones para el docente:

- Realizar esta evaluación al inicio de la primera sesión.
- Explicar que es importante conocer lo que ya saben para planificar mejor las actividades.
- Aplicar la evaluación de forma rápida y dinámica, fomentando respuestas breves.

Evaluación

Tipo	Contenido	Indicaciones
Pregunta Breve Escrita	• ¿Qué es un saque en voleibol? • Menciona dos tipos de saque que conozcas. • ¿Qué entiendes por voleo en voleibol? • ¿Qué significa fildeo en voleibol?	Los estudiantes responden en una hoja o cuaderno en máximo 5 minutos.
Observación Práctica Rápida	• Pregunta a uno o dos voluntarios que realicen un saque sencillo (bajo o por arriba) o un voleo simulado. • Observar si conocen la postura básica y el movimiento.	El docente observa durante 3-5 minutos para evaluar habilidades motoras básicas y familiaridad con los movimientos.

Criterios para el docente

- Identificar estudiantes con conocimiento previo para asignar retos más avanzados.
- Detectar dudas o confusiones comunes para enfatizar explicaciones en las siguientes sesiones.
- Evaluar la capacidad motriz básica relacionada con las técnicas para ajustar el nivel de dificultad práctica.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos para el Plan de Clase "¡Desafío Voleibol: Dominando Saque, Voleo y Fildeo!"

Para que los estudiantes de 15-17 años puedan practicar y dominar los tipos de saque, voleo y fildeo en voleibol, se proponen ejemplos prácticos que aplican la metodología de Aprendizaje Basado en Retos. Cada ejemplo está diseñado para ser realizado durante las seis sesiones de 1 hora y conecta directamente con los objetivos de aprendizaje.

• Ejemplo Práctico 1: Reto Saque Preciso

Descripción: Los estudiantes se dividen en equipos y deben realizar diferentes tipos de saque (saque flotante, saque por abajo y saque por arriba) tratando de enviar el balón a zonas específicas del campo contrario marcadas con conos o círculos.

Objetivo: Mejorar la precisión y técnica de los distintos tipos de saque.

Implementación: Durante la sesión 1 y 2, cada estudiante practica los saques y el equipo gana puntos por cada saque que alcance la zona establecida. El reto es alcanzar un puntaje objetivo en un tiempo limitado.

• Ejemplo Práctico 2: Voleo en Cadena

Descripción: Los estudiantes forman dos filas enfrentadas y realizan pases de voleo hacia adelante y hacia atrás sin que el balón toque el suelo. El reto consiste en mantener la cadena por el mayor número de pases consecutivos.

Objetivo: Mejorar la coordinación, control y técnica del voleo.

Implementación: En sesiones 3 y 4, se realizan repeticiones con variaciones en la distancia y velocidad del pase, incentivando la comunicación y trabajo en equipo.

• Ejemplo Práctico 3: Fildeo en Acción - Simulación de Juego

Descripción: En equipos, los estudiantes practican fildeo (recepción y defensa) en situaciones de juego real. Por ejemplo, un estudiante realiza un saque o un ataque y el equipo contrario debe fildear y devolver el balón con voleo o pase adecuado.

Objetivo: Desarrollar la habilidad de fildeo y reacción rápida ante diversas situaciones de juego.

Implementación: En sesiones 5 y 6, se plantean mini partidos donde el foco está en la correcta recepción y fildeo del balón para mantener el juego activo, con evaluación entre compañeros y retroalimentación del docente.

Casos de Estudio para Facilitar el Aprendizaje

• Caso 1: "El Equipo Novato Busca su Primer Punto"

Contexto: Un equipo de estudiantes que nunca ha jugado voleibol participa en un torneo escolar. Necesitan dominar los saques para iniciar el juego con ventaja. El reto es que cada jugador logre realizar un saque válido y efectivo para sumar puntos en el torneo.

Análisis: Los estudiantes identifican qué tipo de saque es más fácil para ellos y practican para perfeccionarlo.

También reflexionan sobre la importancia de la precisión y la fuerza en el saque.

- **Caso 2: "Recuperando el Punto Perdido"**

Contexto: Durante un partido, el equipo pierde un punto porque no logra fildear correctamente un saque fuerte del adversario. El reto es que aprendan a reaccionar rápido y posicionarse bien para recuperar balones difíciles.

Análisis: Se discuten técnicas de fildeo, la importancia de la anticipación y se realizan ejercicios prácticos para mejorar la defensa.

- **Caso 3: "La Ronda de Voleo Perfecta"**

Contexto: Un equipo quiere mejorar su comunicación y control en el voleo para mantener la pelota en juego el mayor tiempo posible. El reto es realizar una ronda de voleo entre todos los miembros sin que el balón toque el suelo.

Análisis: Se identifica la importancia del trabajo en equipo, la coordinación y la técnica en el voleo. Se proponen estrategias para mejorar el control del balón y la comunicación.

Estos ejemplos y casos de estudio generan un ambiente de desafío realista, motivador y colaborativo que impulsa a los estudiantes a practicar y perfeccionar las habilidades de saque, voleo y fildeo, cumpliendo con los objetivos del plan y la metodología basada en retos.

Desarrollo - Gamificar

Elementos de Gamificación para la Fase de Desarrollo

Para el plan de clase "¡Desafío Voleibol: Dominando Saque, Voleo y Fildeo!", se proponen las siguientes mecánicas de gamificación, diseñadas para estudiantes de 15 a 17 años, que fomentan la práctica activa de saque, voleo y fildeo, manteniendo el enfoque en el aprendizaje y la motivación durante las 6 sesiones de 1 hora.

- **Reto Semanal: "Maestro del Movimiento"**

- Cada sesión presenta un desafío específico relacionado con la técnica a practicar (saque, voleo o fildeo).
- Los estudiantes forman equipos y compiten para superar el reto con la mejor técnica y precisión.
- Los equipos acumulan puntos por cada éxito medido en precisión, control y ejecución técnica.
- Ejemplo: En la sesión de saque, un reto puede ser lograr la mayor cantidad de saques efectivos dentro de un área delimitada.

- **Sistema de Puntos y Niveles**

- Los alumnos ganan puntos individuales y grupales por cada práctica exitosa y mejora demostrada en las técnicas.
- Se establecen niveles (novato, avanzado, experto) que los estudiantes pueden alcanzar al acumular puntos, fomentando la progresión continua.
- Visualización semanal de los niveles y puntos en un tablero en el aula o espacio de práctica para motivar la competencia sana.

• **Misiones en Parejas**

- Los alumnos trabajan en parejas para completar mini-misiones que involucran la combinación de saque, voleo y fildeo.
- Ejemplo de misión: "Mantener un intercambio de voleo y fildeo durante 20 toques consecutivos sin que la pelota caiga".
- Las parejas reciben insignias digitales o físicas por completar las misiones, reforzando el trabajo en equipo y la colaboración.

• **Desafío "Tiempo Contra el Reloj"**

- En determinados momentos, se propone a los estudiantes superar retos técnicos en un tiempo límite.
- Ejemplo: Realizar 10 saques efectivos en menos de 3 minutos.
- Este elemento fomenta la concentración, rapidez y precisión bajo presión, habilidades valiosas en el voleibol.

• **Reconocimiento y Recompensas**

- Al final de cada sesión, se otorgan reconocimientos simbólicos (certificados, medallas de cartulina, títulos divertidos) a los mejores desempeños en técnicas específicas.
- Se promueve el reconocimiento entre pares para fortalecer la motivación intrínseca y el sentido de logro.

Estos elementos gamificados están diseñados para integrarse fluidamente en la dinámica de la clase, sin perder el foco en la práctica de saque, voleo y fildeo, permitiendo que los estudiantes se sientan motivados y comprometidos con su aprendizaje durante las seis sesiones.

Desarrollo - Evaluar

Herramientas de Evaluación Formativa para "¡Desafío Voleibol: Dominando Saque, Voleo y Fildeo!"

Estas herramientas están diseñadas para que el docente monitoree el progreso de los estudiantes en cada sesión de manera ágil, efectiva y alineada con los objetivos de practicar los tipos de saque, voleo y fildeo. Son apropiadas para estudiantes de 15-17 años y pueden aplicarse dentro de la clase sin afectar significativamente el tiempo de práctica.

1. Lista de Cotejo de Habilidades (Por Sesión)

Una lista rápida para que el docente observe y registre si el alumno realiza correctamente cada técnica durante la práctica.

Técnica	Realiza correctamente	Necesita mejorar
Saque (tipo practicado en la sesión)	☐	☐
Voleo	☐	☐
Fildeo	☐	☐

Nota: El docente puede marcar por alumno o por grupos, registrando rápidamente el nivel de desempeño.

2. Rúbrica Simplificada de Técnicas

Para aplicar al final de cada sesión o al concluir la práctica de cada técnica para que el estudiante se autoevalúe o sea evaluado por pares con criterios claros.

Criterio	3 - Logrado	2 - En Proceso	1 - Necesita Apoyo
Precisión	El golpeo es dirigido con control constante	El golpeo es variable, pero logra impactar el balón	Dificultad para golpear el balón correctamente
Técnica correcta	Ejecuta la técnica con postura y movimientos adecuados	Presenta algunos errores en postura o movimiento	No sigue la técnica básica enseñada
Coordinación	Coordina movimientos de brazos, manos y cuerpo fluidamente	Coordinación irregular o incompleta	Falta coordinación que dificulta la acción

3. Preguntas Rápidas de Autoevaluación Oral (3-5 minutos)

- ¿Qué parte de la técnica del saque/voleo/fildeo te resulta más fácil?
- ¿Qué crees que debes mejorar para hacer un saque/voleo/fildeo más efectivo?
- ¿Cómo ajustaste tu postura para mejorar la precisión del golpe?

Estas preguntas se pueden realizar en círculo o en grupos pequeños para fomentar la reflexión y auto-monitoreo.

4. Mini Reto de Precisión por Sesión (5 minutos)

Al final de cada sesión, propon un mini reto rápido para medir la precisión en la técnica practicada:

- **Saque:** Lanzar 5 saques intentando caer el balón en zonas específicas de la cancha contraria.
- **Voleo:** Mantener una serie de toques continuos sin que el balón caiga al suelo.
- **Fildeo:** Atrapar o controlar el balón en distintas posiciones simulando jugadas reales.

Registrar el número de aciertos o la duración del ejercicio para comparar progresos entre sesiones.

5. Diario de Campo del Estudiante (Opcional)

Un breve registro escrito o digital donde el alumno anota al final de la sesión:

- Qué técnica practicó y cómo se sintió.
- Qué logró y qué le costó más.
- Objetivo personal para la próxima sesión.

Esta herramienta fomenta la metacognición y permite al docente identificar necesidades individuales.

Resumen de Aplicación Sugerida por Sesión

Sesión	Herramientas de Evaluación Formativa
--------	--------------------------------------

1-2 (Saque)	Lista de cotejo, Mini reto de precisión, Preguntas orales
3-4 (Voleo)	Lista de cotejo, Rúbrica simplificada, Mini reto de precisión
5-6 (Fildeo)	Lista de cotejo, Rúbrica simplificada, Preguntas orales, Mini reto de precisión

Estas herramientas permiten una evaluación continua, rápida y práctica, facilitando ajustes inmediatos en la enseñanza y fortaleciendo el aprendizaje de los estudiantes en el reto planteado.

Desarrollo - Tareas

Tareas para la Fase de Desarrollo - Plan de Clase: ¡Desafío Voleibol: Dominando Saque, Voleo y Fildeo!

Estas tareas están diseñadas para que los estudiantes practiquen de manera progresiva y aplicada los tipos de saque, voleo y fildeo, siguiendo la metodología de Aprendizaje Basado en Retos. Cada actividad fomenta la exploración, la colaboración y la aplicación práctica, conectando directamente con los objetivos de aprendizaje del plan.

Tarea	Instrucciones	Tiempo Estimado	Producto Esperado	Objetivo Relacionado
Tarea 1: Explorando y Dominando los Tipos de Saque	- Formen grupos de 4-5 estudiantes. - Investiguen y practiquen tres tipos de saque: saque bajo, saque por arriba y saque flotante. - Cada integrante debe practicar al menos 10 saques de cada tipo. - Discutan en el grupo las diferencias en técnica y efectividad. - Preparar una breve demostración donde cada miembro exhiba los saques practicados.	1 sesión (1 hora)	Demostración grupal de los tres tipos de saque con explicación breve de técnica y utilidad.	Practicar los tipos de saque.

Tarea	Instrucciones	Tiempo Estimado	Producto Esperado	Objetivo Relacionado
Tarea 2: Desafío de Voleo en Equipo	• Organícense en parejas para practicar el voleo. • Realicen ejercicios de voleo controlado, intentando mantener la pelota en el aire sin que caiga, por al menos 20 toques consecutivos entre la pareja. • Después, formen grupos de 4 para realizar un mini juego donde solo se permita el uso de voleo para pasar la pelota. • Reflexionen y anoten qué técnicas ayudaron a mantener el control.	1 sesión (1 hora)	Registro grupal de técnicas útiles para el voleo y desempeño efectivo en mini juego.	Practicar el voleo.
Tarea 3: Fildeo en Acción - Reacción y Posicionamiento	• En grupos de 5-6, practiquen ejercicios de fildeo donde un estudiante lance la pelota hacia diferentes direcciones y alturas. • Los demás deben posicionarse y realizar el fildeo para devolver la pelota correctamente. • Roten roles para que todos practiquen fildeo y lanzamiento. • Finalicen con una competencia amistosa donde el objetivo sea fildear y devolver la pelota sin que toque el suelo.	1 sesión (1 hora)	Demostración grupal de fildeo efectivo y registro de estrategias usadas para posicionarse y reaccionar.	Practicar el fildeo.

Tarea	Instrucciones	Tiempo Estimado	Producto Esperado	Objetivo Relacionado
Tarea 4: Integrando Saque, Voleo y Fildeo en Juego Real	• Formar equipos de 6 jugadores para jugar partidos cortos (5-10 minutos). • Durante el juego, cada equipo debe aplicar de manera consciente los saques, voleos y fildeos practicados. • Después de cada partido, los equipos discutirán qué técnicas funcionaron mejor y qué pueden mejorar. • Registrar aprendizajes y áreas de mejora para la siguiente sesión.	2 sesiones (2 horas)	Registro reflexivo grupal y desempeño aplicado en partidos.	Practicar y aplicar saque, voleo y fildeo en contexto de juego.
Tarea 5: Reto Final - Competencia de Habilidades Voleibol	• Dividir la clase en equipos para una competencia de habilidades. • La competencia incluirá estaciones que evalúan: exactitud y potencia en saque, control y precisión en voleo, rapidez y técnica en fildeo. • Cada estación tendrá un puntaje y al final se sumarán para determinar el equipo ganador. • Al concluir, cada equipo presentará un breve análisis de fortalezas y debilidades detectadas durante el reto.	1 sesión (1 hora)	Resultados de la competencia y análisis grupal de desempeño.	Demostrar dominio y práctica de saque, voleo y fildeo en retos específicos.

Desarrollo - Rubrica

Rúbrica para Evaluar el Proceso de Aprendizaje en "¡Desafío Voleibol: Dominando Saque, Voleo y Fildeo!"

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el progreso de los estudiantes durante las 6 sesiones del plan, enfocándose en la práctica y dominio de los tipos de saque, voleo y fildeo en voleibol, usando criterios claros y apropiados para estudiantes de 15 a 17 años.

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Necesita Mejorar (1 punto)
Dominio del Saque Capacidad para realizar correctamente al menos dos tipos de saque (flotante, tenis o salto).	Ejecuta con precisión y control fluido al menos dos tipos de saque, demostrando técnica avanzada y consistencia.	Realiza correctamente al menos dos tipos de saque con buena técnica y control la mayoría de las veces.	Ejecuta un tipo de saque correctamente y muestra comprensión básica de otro, pero con técnica inconsistente.	Presenta dificultad para realizar correctamente los tipos de saque y requiere mucha asistencia.
Ejecuta el Voleo Capacidad para realizar pases de voleo precisos y con técnica adecuada.	Realiza pases de voleo con excelente precisión y técnica, mostrando seguridad y control constantes.	Realiza pases de voleo con buena precisión y técnica en la mayoría de las oportunidades.	Ejecuta pases de voleo con técnica básica, pero con control y dirección variables.	Tiene dificultad para ejecutar pases de voleo y necesita guía constante para mantener la técnica.
Fildeo y Recepción Habilidad para posicionarse y fildear correctamente durante la práctica.	Se posiciona adecuadamente y fildea con técnica eficaz, demostrando rapidez y anticipación.	Se posiciona bien y fildea con técnica correcta en la mayoría de las situaciones.	Se posiciona de forma adecuada algunas veces, pero la técnica de fildeo es irregular.	Presenta dificultades para posicionarse y fildear, afectando la recepción del balón.
Participación y Trabajo en Equipo Compromiso durante las actividades y colaboración con sus compañeros.	Participa activamente, motiva a sus compañeros y coopera eficazmente durante todo el reto.	Participa con interés y colabora bien en la mayoría de las actividades.	Participa de forma intermitente y requiere estímulo para colaborar con el equipo.	Participa poco o no colabora, afectando el desarrollo de la actividad grupal.
Aplicación de Retroalimentación Capacidad para incorporar sugerencias y mejorar su desempeño.	Aplica la retroalimentación de forma proactiva y mejora notablemente su técnica durante las sesiones.	Incorpora la mayoría de las sugerencias recibidas y muestra progreso visible.	Aplica algunas recomendaciones pero con mejoras limitadas o inconsistentes.	No aplica la retroalimentación o muestra poco interés en mejorar su desempeño.

Cierre - Sintetizar

Actividad de Síntesis: "Mini Torneo de Retos Voleibolísticos"

Objetivo: Consolidar y verificar el aprendizaje práctico de los tipos de saque, voleo y fildeo a través de un reto competitivo y colaborativo que motive la aplicación de las habilidades desarrolladas durante las sesiones.

Duración: 1 hora (última sesión)

Descripción de la actividad:

- **Organización:** Los estudiantes se dividen en equipos de 4 a 6 integrantes, dependiendo del total del grupo.
- **Rondas de retos:** Se diseñan tres estaciones o mini retos dentro del espacio de juego, cada una enfocada en uno de los objetivos clave:
 - *Estación 1 – Saque:* Cada jugador debe realizar diferentes tipos de saque (flotante, por abajo, tenis) apuntando a zonas delimitadas en la cancha contraria para sumar puntos.
 - *Estación 2 – Voleo:* Los equipos realizan un ejercicio de voleo en parejas, manteniendo la pelota en el aire el mayor tiempo posible, sumando puntos por cada toque exitoso sin que caiga la pelota.
 - *Estación 3 – Fildeo (recepción y defensa):* Se lanzan pelotas hacia los jugadores para practicar el fildeo. Se evalúa la rapidez y precisión en la recepción y devolución hacia un compañero o zona específica.
- **Rotación:** Los equipos rotan de estación en estación, dedicando aproximadamente 15-18 minutos en cada una.
- **Evaluación y retroalimentación:** Al final de la actividad, cada equipo suma sus puntos y se realiza una breve reflexión grupal guiada por el docente para identificar fortalezas y áreas a mejorar en la ejecución de saque, voleo y fildeo.

Materiales necesarios:

- Balones de voleibol (al menos uno por equipo)
- Conos o marcadores para delimitar zonas de saque y áreas de recepción
- Tarjetas o hojas para anotar puntuaciones
- Silbato para indicar cambios de estación y tiempos

Indicadores para verificar logro de objetivos:

- Participación activa y correcta ejecución técnica de los tres tipos de saque.
- Capacidad para mantener la pelota en juego mediante voleo coordinado y controlado.
- Destreza en la recepción y fildeo, demostrando rapidez y precisión.
- Colaboración y comunicación efectiva entre miembros del equipo durante los retos.

Esta actividad permite integrar los aprendizajes motrices desarrollados en las sesiones previas, promueve la competencia sana y facilita al docente observar directamente el nivel de dominio logrado por cada estudiante en un contexto dinámico y motivador.

Cierre - Reflexionar

Preguntas de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- ¿Cuál de los tipos de saque que practicamos te pareció más difícil y por qué?
- ¿Cómo identificas cuándo es mejor usar el voleo en un partido real?
- ¿Qué estrategias usaste para mejorar tu precisión al fildear la pelota durante las prácticas?
- ¿En qué situaciones crees que puedes aplicar lo aprendido para ayudar a tu equipo en un juego?
- ¿Qué parte de la técnica del saque, voleo o fildeo te gustaría seguir practicando para mejorar?
- ¿Cómo te sentiste trabajando en equipo durante los retos y qué aprendiste de esa experiencia?
- ¿Qué errores cometiste y cómo los corregiste durante las sesiones?
- ¿Cómo puedes usar lo que aprendiste para planificar tu entrenamiento personal fuera de clase?

Actividades de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- **Diario de Aprendizaje:** Cada estudiante escribe en su cuaderno una breve reflexión sobre qué técnica (saque, voleo o fildeo) le resultó más fácil y cuál más desafiante, explicando por qué y qué acciones tomó para mejorar.
- **Autoevaluación en Parejas:** En parejas, los estudiantes se hacen preguntas sobre sus fortalezas y áreas de mejora en las técnicas practicadas, y luego comparten una meta personal para seguir desarrollándose.
- **Mapa Conceptual Grupal:** En grupos pequeños, crear un mapa conceptual que conecte los tipos de saque, voleo y fildeo con las situaciones de juego en las que se aplican, para visualizar su comprensión y aplicación práctica.
- **Discusión Guiada:** El docente conduce una charla donde los estudiantes comentan cómo los retos planteados les ayudaron a mejorar sus habilidades y qué aprendizajes transferibles identifican para otros deportes o actividades.
- **Plan de Acción Personal:** Cada alumno elabora un plan breve con pasos concretos para practicar una técnica específica en la semana siguiente, incluyendo qué recursos utilizará y cómo medirá su progreso.

Cierre - Retroalimentar

Estrategias de Retroalimentación para el Cierre

Para el cierre del plan "¡Desafío Voleibol: Dominando Saque, Voleo y Fildeo!", se proponen estrategias de retroalimentación que promuevan la reflexión, el reconocimiento de logros y la identificación de áreas de mejora, siempre con un enfoque constructivo y motivador, adecuado para estudiantes de 15 a 17 años.

- **Autoevaluación Guiada:**

Al finalizar la sexta sesión, invita a los estudiantes a completar una breve autoevaluación con preguntas específicas como:

- ¿Cuál tipo de saque siento que mejoré más y por qué?
- ¿Qué técnica de voleo me cuesta más dominar y qué puedo hacer para mejorarla?
- ¿Cómo aplico lo aprendido en fildeo durante el juego?

Esto fomenta la conciencia sobre su propio aprendizaje y los motiva a planear estrategias para seguir practicando.

- **Retroalimentación entre Pares:**

Organiza una sesión breve donde los estudiantes, en parejas o pequeños grupos, se den retroalimentación sobre sus habilidades en saque, voleo y fildeo. Proporciona una guía con aspectos concretos para comentar (por ejemplo, postura, precisión, coordinación). Esto desarrolla habilidades de comunicación y colaboración, además de reforzar el aprendizaje.

• **Retroalimentación del Docente con Enfoque Constructivo:**

Al concluir la última práctica, el docente ofrece comentarios personalizados a cada estudiante, destacando:

- Logros específicos en cada técnica practicada (saque, voleo, fildeo).
- Aspectos concretos a mejorar, con recomendaciones claras y alcanzables.
- Motivación para continuar practicando y aplicando las técnicas en contextos reales.

• **Registro Visual del Progreso:**

Utiliza un cuadro o tabla donde cada estudiante pueda visualizar su avance en las tres habilidades durante las seis sesiones, marcando sus fortalezas y retos. Al cierre, revisen juntos este registro para reflexionar sobre el camino recorrido y establecer metas personales.

• **Reflexión Final en Grupo:**

Dedica los últimos minutos para una breve conversación grupal donde cada estudiante comparta un aprendizaje clave y un desafío que enfrentó. El docente modera y refuerza los puntos positivos, generando un ambiente de apoyo y motivación.

Cierre - Rubrica

Rúbrica de Evaluación: ¡Desafío Voleibol - Dominando Saque, Voleo y Fildeo!

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Dominio del saque Aplicación correcta y variada de los tipos de saque (flotante, tenis, por abajo)	Ejecuta con precisión y control todos los tipos de saque aprendidos, adaptando la técnica según la situación del juego.	Ejecuta correctamente la mayoría de los tipos de saque, con pequeñas imprecisiones sin afectar la efectividad.	Realiza algunos tipos de saque correctamente, pero presenta dificultades técnicas evidentes.	No logra ejecutar adecuadamente los tipos de saque o muestra falta de comprensión.

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Ejecución del voleo Control y técnica adecuada en el voleo para mantener la continuidad del juego	Demuestra excelente control y técnica en el voleo, asegurando pases precisos y continuidad en el juego.	Realiza voleo con buen control y técnica, aunque con algunos errores menores.	Voleos inconsistentes con dificultades en la técnica que afectan la continuidad del juego.	Presenta falta de control y técnica en el voleo, impidiendo la continuación efectiva del juego.
Habilidad en el fildeo Capacidad para anticipar y ejecutar fildeos con eficacia	Anticipa y ejecuta fildeos con rapidez y precisión, facilitando una recuperación exitosa.	Efectúa fildeos adecuados, aunque con algunos retrasos o imprecisiones.	Realiza fildeos de forma limitada, mostrando dificultades en la anticipación o ejecución.	No logra realizar fildeos efectivos o no entiende su importancia en el juego.
Trabajo en equipo y aplicación en juego real Integración de las habilidades en situaciones de juego en equipo	Aplica eficazmente los saques, voleos y fildeos dentro del juego en equipo, comunicándose y colaborando activamente.	Participa bien en el juego en equipo, usando la mayoría de las habilidades con cooperación adecuada.	Contribuye esporádicamente en el juego en equipo, con uso limitado de las habilidades aprendidas.	No integra las habilidades en el juego en equipo ni participa activamente.
Actitud y compromiso en el aprendizaje Interés, esfuerzo y actitud positiva durante las sesiones	Muestra gran motivación, esfuerzo constante y actitud positiva durante todas las sesiones.	Demuestra buena disposición y compromiso en la mayoría de las sesiones.	Participa de manera irregular, con actitud variable y esfuerzo limitado.	Muestra desinterés, poca participación y falta de compromiso.

Indicaciones para el docente: Esta rúbrica debe ser aplicada al finalizar la sexta sesión, evaluando tanto la ejecución técnica como la aplicación práctica en situaciones reales de juego, fomentando la retroalimentación para potenciar el aprendizaje continuo en voleibol.

Recomendaciones - Dei

Diversidad

- **Adaptaciones concretas:**

- Permitir que los estudiantes practiquen con balones de diferentes tamaños o pesos si tienen dificultades motoras o fuerza reducida, para que todos puedan participar activamente.
- Incluir ejemplos y referencias culturales diversas durante la contextualización (por ejemplo, mencionar que el voleibol se juega en muchos países con distintas tradiciones deportivas) para valorar la diversidad cultural del grupo.
- Incorporar imágenes y videos con personas de diferentes géneros, etnias y habilidades para que todos se sientan representados en los materiales visuales.

Modificación de actividades: En la actividad de parejas, permitir que los estudiantes formen grupos mixtos o que elijan compañeros con quienes se sientan cómodos, considerando idiomas o identidades culturales para favorecer la comunicación y colaboración.

Recursos adicionales y evaluación: Proveer hojas o videos explicativos con texto simple y en dos idiomas si hay estudiantes que hablan otro idioma, y usar evaluaciones orales para quienes tengan dificultades con la lectura o escritura.

Impacto positivo: Estas adaptaciones promueven un ambiente en el que cada estudiante se siente valorado y capaz, aumentando la motivación y participación activa.

Equidad de género

- **Adaptaciones concretas:**

- Evitar asignar roles o expectativas basadas en estereotipos de género, por ejemplo, no asumir que solo los varones realizarán saques potentes o que las mujeres son menos fuertes; fomentar que todos practiquen todas las técnicas.
- Usar un lenguaje inclusivo y no sexista durante toda la clase, por ejemplo, referirse a “estudiantes” o “jugadoras y jugadores” en lugar de solo “chicos”.
- Promover ejemplos de voleibolistas profesionales de ambos géneros y diversidad de identidades para romper estereotipos y ampliar referentes.

Modificación de actividades: En el reto de precisión, proponer equipos mixtos para que colaboren y celebren logros sin distinciones de género.

Recursos adicionales y evaluación: Implementar autoevaluaciones donde cada estudiante reflexione sobre sus aprendizajes sin comparaciones basadas en género.

Impacto positivo: Estas acciones ayudan a dismantelar prejuicios y crear un ambiente donde todos los estudiantes se sientan igualmente capaces y valorados.

Inclusión

- **Adaptaciones concretas:**

- Asegurar que el espacio físico sea accesible para estudiantes con movilidad reducida, adaptando las distancias de práctica o permitiendo roles alternativos (por ejemplo, registrar resultados o dar retroalimentación) para quienes no puedan realizar ciertas acciones físicas.
- Ofrecer apoyos visuales y auditivos claros durante las explicaciones, como señalizaciones o repeticiones, para estudiantes con dificultades de aprendizaje o sensoriales.
- Permitir que los estudiantes con ansiedad o timidez participen en grupos pequeños o con compañeros de confianza para reducir barreras emocionales.

Modificación de actividades: Adaptar la práctica en parejas para que un estudiante pueda usar una técnica simplificada o un lanzamiento más lento, facilitando la participación efectiva y evitando frustraciones.

Recursos adicionales y evaluación: Usar rúbricas flexibles que valoren el esfuerzo, la mejora personal y la participación, no solo la ejecución técnica perfecta.

Impacto positivo: Garantizar que todos los estudiantes puedan acceder y participar plenamente, mejorando su autoestima y sentido de pertenencia al grupo.

Recomendaciones - Competencias

1. Competencias Cognitivas

Para estudiantes de 15-17 años practicando voleibol, las siguientes competencias cognitivas pueden integrarse de forma natural:

- **Resolución de Problemas:** Durante la práctica del saque, voleo y fildeo, los estudiantes pueden identificar dificultades técnicas y buscar estrategias para mejorar su desempeño.
- **Pensamiento Crítico:** Analizar la efectividad de su técnica y la de sus compañeros, evaluando qué ajustes producen mejores resultados.
- **Creatividad:** Incentivar a los estudiantes a experimentar variaciones en el saque para encontrar estilos personales y efectivos.

Modificaciones específicas a actividades:

- En la *Actividad 1: Explorando el saque por abajo*, además de practicar la técnica, pedir a los estudiantes que identifiquen qué parte del movimiento les resulta más difícil y propongan soluciones para mejorarla.
- En el *Reto de precisión en saque por abajo*, incluir un breve momento de análisis grupal donde los estudiantes comparen diferentes técnicas usadas y sugieran ajustes para aumentar la precisión.
- Incorporar un desafío adicional al final de cada sesión donde los estudiantes diseñen un "saque creativo" que combine técnicas aprendidas, fomentando la experimentación.

Técnicas de facilitación para el docente:

- Uso de preguntas abiertas que inviten a la reflexión, por ejemplo: "¿Qué cambio hiciste en tu postura que mejoró o empeoró tu saque?"
- Organizar pequeños debates o discusiones en parejas o grupos pequeños para analizar técnicas y soluciones.

- Uso de grabaciones en video de sus ejecuciones para que los estudiantes observen y analicen su desempeño.

2. Competencias Interpersonales

Para promover competencias sociales entre estudiantes de media (15-17 años), se pueden integrar estas estrategias:

- **Colaboración:** Mantener la organización en parejas y promover rotación constante para que trabajen con distintos compañeros, favoreciendo la interacción y el aprendizaje mutuo.
- **Comunicación:** Estimular que los estudiantes den retroalimentación constructiva a sus compañeros después de cada práctica, utilizando un formato guiado (por ejemplo, "Me gustó que...", "Podrías mejorar...").
- **Conciencia Socioemocional:** Incluir momentos breves para que los estudiantes expresen cómo se sienten respecto a su progreso, fomentando empatía y apoyo mutuo.

Puntos de reflexión sugeridos:

- "¿Cómo te ayudó la comunicación con tu compañero a mejorar tu técnica?"
- "¿Qué emociones experimentaste al enfrentar el reto de precisión y cómo las manejaste?"
- "¿De qué manera ayudaste a alguien que tenía dificultades durante la práctica?"

3. Actitudes y Valores

Las actitudes y valores clave para desarrollar en este contexto son:

- **Responsabilidad:** Promover que cada estudiante se comprometa con su práctica y el cuidado del material y compañeros.
- **Resiliencia y Mentalidad de Crecimiento:** Fomentar que vean los errores como oportunidades para aprender y mejorar.
- **Curiosidad:** Incentivar la exploración de nuevas técnicas y estilos dentro del voleibol.

Momentos específicos para su desarrollo:

- Al inicio de cada sesión, invitar a los estudiantes a fijar una meta personal de mejora, reforzando la responsabilidad.
- Después de cada reto o práctica, realizar una breve reflexión grupal donde compartan qué aprendieron de sus errores, reforzando resiliencia y mentalidad de crecimiento.
- Al concluir la última sesión, proponer una actividad donde cada estudiante comparta una pregunta o idea nueva que surgió durante el aprendizaje, estimulando la curiosidad.

Preguntas de reflexión o actividades breves:

- "¿Qué hiciste hoy que antes no sabías hacer o que te parecía difícil?"
- "¿Cómo reaccionaste cuando no lograste un saque preciso y qué hiciste para intentarlo nuevamente?"
- Actividad de cierre: "Escribe una frase que refleje tu aprendizaje o actitud hacia el voleibol y compártela con el grupo."

Recomendaciones - Tic_ia

Fase de Inicio

- **Sustitución:** Uso de una plataforma de video digital como YouTube para mostrar videos profesionales de saques en voleibol.

Implementación: El docente proyecta un video seleccionado desde YouTube usando un proyector o pantalla en el aula. Los estudiantes observan y comentan en grupo.

Contribución al objetivo: Permite a los estudiantes visualizar la técnica y variedad de saques, motivándolos y activando conocimientos previos de forma accesible y atractiva.

Nivel SAMR: Sustitución

- **Aumento:** Uso de una app sencilla de cuestionarios interactivos (como Kahoot! o Quizizz) para hacer preguntas iniciales sobre experiencia y conocimientos de saque.

Implementación: Al iniciar la clase, los estudiantes responden preguntas rápidas en sus celulares o tablets. El docente utiliza los resultados para activar conocimientos y detectar niveles.

Contribución al objetivo: Mejora la participación activa y la motivación, dando al docente información inmediata para adaptar la explicación.

Nivel SAMR: Aumento

Fase de Desarrollo

- **Modificación:** Uso de aplicaciones móviles o software con análisis de video para grabar y analizar la técnica de saque de cada estudiante (por ejemplo, Coach's Eye o Hudl Technique).

Implementación: Durante la práctica en parejas, el docente o estudiantes graban los saques con smartphones. Luego, en minutos, revisan el video para observar detalles de postura, movimiento y corregir errores.

Contribución al objetivo: Permite rediseñar la práctica tradicional con autoevaluación audiovisual, facilitando una retroalimentación más precisa y visual que mejora la técnica.

Nivel SAMR: Modificación

- **Redefinición:** Integrar una plataforma de realidad aumentada (AR) o simuladores deportivos que permitan practicar la ubicación y precisión del saque en objetivos virtuales (por ejemplo, apps AR gratuitas para deporte o simuladores como Volleyball Challenge AR).

Implementación: Los estudiantes usan tablets o smartphones para interactuar con blancos virtuales superpuestos en la cancha, lanzando saques reales y viendo en tiempo real si alcanzan la precisión deseada.

Contribución al objetivo: Crea una experiencia completamente nueva que combina la práctica física con feedback digital inmediato, elevando la motivación y la precisión en la técnica.

Nivel SAMR: Redefinición

Fase de Cierre

- **Sustitución:** Uso de un documento digital colaborativo (Google Docs o similar) para que los estudiantes escriban breves reflexiones sobre lo aprendido en la sesión.

Implementación: Al final de la sesión, los estudiantes acceden desde sus dispositivos y completan una guía o preguntas sobre la importancia del saque y su experiencia practicando.

Contribución al objetivo: Facilita la reflexión individual y grupal, promoviendo la metacognición sin necesidad de papel, y permite al docente revisar fácilmente las respuestas.

Nivel SAMR: Sustitución

- **Aumento:** Uso de una app de encuestas rápidas (como Mentimeter o Poll Everywhere) para evaluar la percepción de dificultad y motivación tras la práctica.

Implementación: El docente lanza una encuesta en vivo donde los estudiantes votan desde sus dispositivos sobre qué tipo de saque les resultó más fácil o difícil y qué mejorarían.

Contribución al objetivo: Proporciona retroalimentación inmediata para ajustar futuras sesiones y fomenta la participación activa en la evaluación.

Nivel SAMR: Aumento