

Desafío en la Mesa: Construyendo Vínculos con Tenis de Mesa

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de media (15-17 años) descubran y experimenten el tenis de mesa no solo como un deporte, sino como una herramienta para fortalecer los lazos afectivos entre parejas y fomentar la ayuda mutua. A través de retos prácticos y colaborativos, los estudiantes aprenderán técnicas básicas y estrategias de juego, mientras desarrollan hábitos deportivos que pueden incorporar en su vida diaria dentro y fuera del entorno escolar. La relevancia de esta propuesta radica en que el deporte se convierte en un medio para derribar barreras de aprendizaje y crear espacios de confianza y cooperación, promoviendo valores como el respeto, la empatía y el trabajo en equipo. De esta manera, los jóvenes podrán mejorar sus habilidades físicas y sociales, reconociendo el impacto positivo que el tenis de mesa puede tener en sus relaciones personales y en su bienestar integral.

Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar estrategias colaborativas en parejas para la práctica del tenis de mesa, fortaleciendo la comunicación y cooperación.
- Ejecutar técnicas básicas del tenis de mesa con precisión y control, demostrando desarrollo motriz y coordinación.
- Analizar la importancia del deporte como herramienta para mejorar vínculos afectivos y disminuir barreras de aprendizaje.
- Crear hábitos deportivos que integren la actividad física dentro y fuera del entorno escolar, promoviendo la salud y el bienestar.
- Evaluar el progreso personal y en pareja en la práctica del tenis de mesa, reflexionando sobre el apoyo y ayuda mutua.

Recursos Necesarios

- Mesas de tenis de mesa (mínimo 2)
- Raquetas de tenis de mesa (mínimo 4, para parejas)
- Bolas de tenis de mesa (mínimo 10)
- Conos para delimitación de espacios y circuitos
- Reloj o cronómetro
- Carteles con reglas básicas y técnicas de tenis de mesa
- Hojas y bolígrafos para registro de observaciones y reflexiones

- Video corto introductorio sobre tenis de mesa y su impacto social (5 minutos)
- Reproductor multimedia y pantalla para video
- Espacio amplio para juego y actividades físicas

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de hábitos saludables y la importancia del deporte en la salud
- Habilidades motrices generales desarrolladas (coordinación, equilibrio y control corporal)
- Experiencia previa en actividades grupales y trabajo en pareja
- Comprensión y expresión oral suficiente para comunicarse y reflexionar con compañeros
- Actitud abierta para colaborar y aprender mediante retos prácticos

Actividades

Sesión 1: Introducción y primeros golpes: Descubriendo el tenis de mesa en pareja

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

30 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a comenzar a explorar el tenis de mesa como un deporte que no solo nos ayuda a movernos, sino que también nos permite fortalecer nuestras relaciones y apoyarnos mutuamente. Vamos a descubrir cómo trabajar en pareja mejora nuestra comunicación y coordinación.”

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar activamente.

Activación de conocimientos previos:

Docente: “¿Alguno ha jugado tenis de mesa antes? ¿Qué saben sobre este deporte? ¿Cómo creen que puede ayudarnos a trabajar en equipo y a conocernos mejor?”

Estudiantes: Responden en plenaria compartiendo sus experiencias o ideas sobre el tenis de mesa y el trabajo en pareja.

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que el tenis de mesa es uno de los deportes más rápidos y que requiere mucha concentración y cooperación? Vamos a ver un video corto para descubrir cómo el tenis de mesa ha ayudado a muchas parejas a construir confianza y superar dificultades juntos.”

Estudiantes: Ven el video con atención y comentan brevemente lo que les llamó la atención.

Contextualización:

Docente: “Este deporte puede ser una forma divertida y saludable de compartir tiempo con alguien especial, ya sea un amigo, pareja o compañero de clase. Además, al practicarlo, reducimos el estrés y fortalecemos nuestro cuerpo y mente.”

Estudiantes: Reflexionan sobre cómo podrían aplicar esto en su vida cotidiana.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

190 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Vamos a aprender los movimientos básicos del tenis de mesa y cómo coordinar con tu pareja para superar retos de juego. Trabajaremos paso a paso para que todos puedan participar y crecer juntos.”

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: Calentamiento y coordinación en parejas

Objetivo: Diseñar estrategias colaborativas y mejorar la coordinación motriz.

Instrucciones:

- Formar parejas y realizar un calentamiento guiado que incluya movimientos articulares, desplazamientos laterales y ejercicios de coordinación con pelota.
- El docente indica ejercicios como pasar la pelota con la mano entre la pareja sin dejarla caer, aumentando la velocidad progresivamente.
- Observar comunicación y sincronización entre parejas.

Organización: Parejas

Producto: Registro oral de sensaciones y colaboración.

Tiempo: 40 minutos

Rol del docente: Motivar, corregir posturas, preguntar “¿Cómo se están comunicando para no dejar caer la pelota?” “¿Qué sienten al trabajar juntos?”

• Actividad 2: Primeros golpes y control de la raqueta

Objetivo: Ejecutar técnicas básicas con precisión.

Instrucciones:

- Demostrar golpe básico de derecha y revés con raqueta.
- En parejas, practicar golpes lanzando la pelota suavemente entre sí, buscando control y suavidad.
- Rotar roles para que ambos practiquen.

Organización: Parejas

Producto: Registro en hoja de observación con autoevaluación de control y comunicación.

Tiempo: 60 minutos

Rol del docente: Supervisar técnica, hacer preguntas guía “¿Qué dificultad encontraron para controlar el golpe?” “¿Cómo se ayudan para mejorar?”

• **Actividad 3: Reto cooperativo “Puntos compartidos”**

Objetivo: Analizar y aplicar la ayuda mutua en el juego.

Instrucciones:

- Establecer un mini juego en parejas donde solo pueden sumar puntos si ambos logran devolver la pelota tres veces consecutivas sin que caiga.
- Promover que se comuniquen para lograrlo y que apoyen al compañero cuando falle.
- Registrar en una tabla los puntos logrados y reflexionar sobre la experiencia.

Organización: Parejas

Producto: Tabla de puntos y reflexión escrita.

Tiempo: 90 minutos

Rol del docente: Observar la interacción, preguntar “¿Cómo se animaron cuando uno falló?” “¿Qué estrategias usaron para ayudarse?”

Diferenciación:

- **Para quienes terminan antes:** Proponerles que diseñen un ejercicio de calentamiento o un reto nuevo para otra pareja.
- **Para quienes necesitan apoyo:** Ofrecer atención individual, simplificar movimientos y permitir práctica con pelotas más lentas o con ayuda del docente.

Transiciones:

Docente: “Ahora que hemos aprendido cómo controlar la raqueta y trabajar en pareja, vamos a reflexionar juntos sobre lo que logramos y cómo podemos aplicar esto en nuestra vida diaria.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

20 minutos

Síntesis:

Docente: “Vamos a hacer un resumen con tres ideas clave sobre lo que aprendimos hoy. ¿Quién quiere compartir una idea?”

Estudiantes: Participan formando un mapa mental en la pizarra con la ayuda del docente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo ayudó la comunicación con tu pareja a mejorar en el tenis de mesa?

- ¿Qué técnicas aprendiste que te parecieron más fáciles o difíciles y por qué?
- ¿Cómo puedes integrar esta actividad en tu rutina fuera de la escuela para fortalecer tus relaciones?

Retroalimentación:

Docente: Da retroalimentación positiva destacando el esfuerzo, la colaboración y las mejoras observadas, señalando aspectos a reforzar en próximas sesiones.

Transferencia:

Docente: “En la siguiente sesión vamos a profundizar en técnicas y retos más complejos para desafiar su coordinación y trabajo en equipo. Piensen en cómo pueden ayudar a su pareja a mejorar.”

Tarea o reto:

Docente: “Practiquen en casa o en algún lugar seguro con alguien, los movimientos básicos que aprendimos y observen cómo se sienten al hacerlo en pareja.”

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: Al inicio de la primera sesión, mediante preguntas y observación de conocimientos previos sobre tenis de mesa y trabajo en pareja.
- Formativa: Durante las actividades de desarrollo en cada sesión, con observación directa, registros de autoevaluación y reflexión en parejas.
- Sumativa: Al cierre del plan, evaluando la ejecución de técnicas, la colaboración en pareja y la reflexión sobre hábitos deportivos y vínculos afectivos.

Criterios de evaluación:

- Demuestra habilidad técnica básica en golpes de tenis de mesa (Objetivo 2).
- Participa activamente en estrategias colaborativas y comunicación efectiva en pareja (Objetivo 1).
- Reflexiona críticamente sobre el impacto del deporte en las relaciones afectivas y hábitos saludables (Objetivo 3 y 4).
- Incorpora la práctica deportiva en su vida diaria y reconoce la ayuda mutua como factor de mejora (Objetivo 4 y 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante las prácticas.
- Rúbrica para evaluar la colaboración en pareja y ejecución técnica.
- Autoevaluación escrita y coevaluación entre parejas después de cada reto.
- Portafolio con registros y reflexiones de cada sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Videos o registros de la práctica técnica y colaboración entre parejas.

- Tablas y reflexiones escritas sobre los retos cooperativos.
- Participación activa y respuestas en las reflexiones metacognitivas.
- Diseño y propuesta de ejercicios o retos nuevos para compañeros.

Enriquecimientos

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: "Ronda de Preguntas y Asociación Rápida"

Duración: 8 minutos

Objetivo de la actividad: Motivar a los estudiantes a reflexionar sobre sus experiencias y percepciones previas relacionadas con el tenis de mesa y la práctica deportiva en pareja, conectando con la importancia de fortalecer vínculos afectivos y el trabajo en equipo.

Desarrollo:

• Paso 1 (3 minutos): Ronda de Preguntas Orales

- El docente realiza preguntas breves y abiertas, solicitando respuestas rápidas de varios estudiantes para activar el conocimiento previo. Ejemplos de preguntas:
 - ¿Alguien ha jugado tenis de mesa antes? ¿Dónde y con quién?
 - ¿Qué creen que se necesita para jugar bien en pareja?
 - ¿Cómo creen que el deporte puede ayudar a mejorar la relación con un compañero o amiga/o?
 - ¿Qué obstáculos han sentido al practicar algún deporte en grupo o pareja?

• Paso 2 (5 minutos): Asociación Rápida en Parejas

- Los estudiantes forman parejas y tienen 2 minutos para compartir brevemente sus experiencias con deportes en pareja o en equipo y cómo les ayudó a fortalecer la relación o a superar dificultades.
- Luego, cada pareja comparte con el grupo una palabra o frase que para ellos representa el beneficio principal de practicar deportes juntos (por ejemplo: confianza, apoyo, diversión, comunicación).
- El docente anota estas palabras en la pizarra para visibilizar los vínculos afectivos y la ayuda mutua que pueden generarse a través del deporte.

Conexión con los objetivos: Esta actividad permite que los estudiantes identifiquen y valoren la práctica deportiva no solo como actividad física, sino como una herramienta para fortalecer vínculos afectivos y facilitar la ayuda mutua, preparando el terreno para el desafío de tenis de mesa que abordarán en las sesiones.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para "Desafío en la Mesa: Construyendo Vínculos con Tenis de Mesa"

Estos ejemplos y casos están diseñados para fomentar la reflexión, la práctica colaborativa y el fortalecimiento de vínculos afectivos a través del tenis de mesa, alineados con la metodología de Aprendizaje Basado en Retos (ABR) y los objetivos planteados.

Ejemplos Prácticos

• Reto 1: Partidos por Parejas con Roles Alternos

Los estudiantes forman parejas y juegan partidos de tenis de mesa en los que deben rotar roles (servir, defender, atacar). El objetivo es que cada integrante entienda y apoye al otro, fomentando la comunicación y la empatía para mejorar el rendimiento conjunto.

• Reto 2: Entrenamiento Cruzado dentro de la Pareja

Cada pareja debe diseñar una rutina de entrenamiento personalizada para mejorar las habilidades del otro, identificando fortalezas y debilidades. Esto promueve la ayuda mutua y el compromiso con el progreso conjunto.

• Reto 3: Organización de un Mini Torneo de Tenis de Mesa

Las parejas planifican y organizan un torneo interno en la escuela, asignándose roles no solo como jugadores, sino también como árbitros, organizadores y motivadores. Esto fortalece la colaboración y el sentido de pertenencia al grupo.

• Reto 4: Diario de Reflexión en Pareja

Tras cada sesión, los estudiantes redactan juntos un breve diario que describa cómo la práctica del tenis de mesa está influyendo en su relación y en su apoyo mutuo, identificando barreras y estrategias para superarlas.

Casos de Estudio

Caso	Descripción	Conexión con Objetivos y ABR
El conflicto de comunicación	Dos estudiantes con diferentes estilos de comunicación deben aprender a coordinarse para ganar un partido de dobles, enfrentando malentendidos y frustraciones.	Analizar cómo mejorar la comunicación efectiva en la pareja para fortalecer vínculos y superar barreras emocionales, aplicando estrategias de ayuda mutua.
Superando la inseguridad para jugar	Una estudiante siente inseguridad para participar porque es principiante, pero su pareja la motiva y entrena pacientemente para aumentar su confianza.	Ilustrar la importancia del apoyo emocional y la paciencia en el aprendizaje deportivo, promoviendo hábitos deportivos positivos y afectivos.
Integrando la práctica en el entorno familiar	Una pareja propone realizar sesiones de tenis de mesa en casa con sus familiares, generando un espacio de convivencia y fortalecimiento de vínculos afectivos más allá de la escuela.	Demostrar cómo llevar la práctica deportiva al entorno cotidiano, fomentando hábitos saludables y relaciones afectivas fuera del ámbito escolar.

Caso	Descripción	Conexión con Objetivos y ABR
Cooperación para resolver un reto técnico	Las parejas enfrentan un reto técnico (por ejemplo, dominar un saque específico) y deben apoyarse para lograrlo, superando frustraciones y celebrando logros conjuntos.	Potenciar la ayuda mutua y el trabajo en equipo para mejorar habilidades deportivas, disminuyendo barreras de aprendizaje.

Recomendaciones para el Docente

- Utilizar estos ejemplos y casos como punto de partida para que los estudiantes identifiquen sus propias barreras y estrategias en el tenis de mesa y en sus relaciones.
- Fomentar la reflexión grupal y en parejas para compartir experiencias y aprendizajes, promoviendo la empatía y la cooperación.
- Incorporar espacios de retroalimentación continua durante las sesiones para adaptar los retos según las necesidades y avances de los estudiantes.
- Motivar a los estudiantes a que lleven los aprendizajes y hábitos deportivos al entorno familiar y social, reforzando la conexión entre la escuela y la comunidad.

Cierre - Retroalimentar

Estrategias de Retroalimentación para el Cierre del Plan de Clase

Las estrategias de retroalimentación en el cierre deben ser constructivas, específicas y orientadas a reforzar los objetivos de promover la práctica deportiva del tenis de mesa como hábito y fortalecer vínculos afectivos y de ayuda mutua. A continuación, se presentan varias técnicas adaptadas para estudiantes de 15-17 años, considerando las 6 sesiones de 4 horas cada una:

• Autoevaluación Guiada con Rúbrica Simplificada

- Los estudiantes completan una breve rúbrica donde evalúan su compromiso con la práctica del tenis de mesa, su colaboración con la pareja y el nivel de ayuda mutua durante las actividades.
- Se fomenta la reflexión sobre qué hábitos deportivos pueden incorporar fuera del entorno escolar.
- Ejemplo de criterios: comunicación efectiva con la pareja, disposición para ayudar, constancia en la práctica.
- Duración: 20 minutos al final de la sesión.

• Retroalimentación en Pares (Peer Feedback)

- Cada pareja intercambia comentarios específicos y constructivos sobre el desempeño, la cooperación y la actitud durante el juego.
- Se orienta a que el feedback sea positivo y con propuestas de mejora, utilizando frases como: "Me gustó cuando...", "Podrías mejorar en...", "Una idea para seguir creciendo es...".
- Esta estrategia fortalece la comunicación y el vínculo afectivo.
- Duración: 15-20 minutos.

- **Sesión de Retroalimentación Grupal con Enfoque en Logros y Desafíos**

- El docente modera una conversación grupal donde se destacan los logros colectivos e individuales en relación con los objetivos del reto.
- Se identifican barreras superadas y se reflexiona sobre cómo la práctica deportiva ha ayudado a fortalecer vínculos y hábitos.
- El docente hace preguntas abiertas para promover la autoexploración y el compromiso a futuro.
- Duración: 30 minutos.

- **Diario de Progreso y Compromisos Personales**

- Al final de cada sesión, los estudiantes escriben breves anotaciones sobre lo aprendido, sus emociones al practicar con su pareja y un compromiso concreto para continuar fuera del colegio.
- El docente revisa algunos diarios y ofrece retroalimentación personalizada en la siguiente sesión.
- Esto fortalece la metacognición y el hábito de la autoobservación.
- Duración: 10-15 minutos.

- **Reconocimiento Positivo y Refuerzo del Docente**

- El docente ofrece retroalimentación verbal inmediata y específica durante el cierre, resaltando comportamientos y actitudes alineadas con el logro de los objetivos, tales como la cooperación, la perseverancia y el apoyo mutuo.
- Se puede utilizar un sistema simbólico de reconocimiento (por ejemplo, "medallas de esfuerzo" o "certificados de compromiso") para motivar la continuidad de la práctica.
- Duración: 10 minutos.

Estas estrategias combinan reflexión individual, interacción entre pares y guía docente, asegurando una retroalimentación integral que promueve la consolidación de hábitos deportivos y vínculos afectivos positivos en los estudiantes.

Recomendaciones - Competencias

1. Competencias Cognitivas

Para estudiantes de 15-17 años, el tema del tenis de mesa en parejas es ideal para desarrollar competencias tales como pensamiento crítico, creatividad y resolución de problemas, ya que el juego requiere anticipar movimientos, crear estrategias y adaptarse al ritmo del compañero y oponente.

- **Pensamiento Crítico:** Proponer a los estudiantes analizar y evaluar diferentes tácticas en el juego para superar desafíos en pareja.
- **Creatividad:** Incentivar la creación de jugadas o secuencias novedosas durante los ejercicios en parejas.
- **Resolución de Problemas:** Enfrentar a las parejas con retos específicos (ejemplo: puntos con reglas especiales) que requieran coordinación y ajustes rápidos.

Modificaciones específicas a actividades existentes:

- Durante la actividad “Calentamiento y coordinación en parejas”, incluir retos donde las parejas diseñen un mini juego con reglas propias para fortalecer la creatividad.
- Incorporar sesiones breves de análisis tras cada juego, donde las parejas reflexionen sobre qué estrategias funcionaron y cuáles no, fomentando pensamiento crítico.
- Introducir problemas prácticos como situaciones de juego con limitaciones de tiempo o movimientos permitidos para que resuelvan en conjunto.

Técnicas de facilitación para el docente:

- Uso de preguntas abiertas para guiar la reflexión y análisis (“¿Qué podrías cambiar para que la siguiente ronda sea más efectiva?”).
- Dinámicas de role-play para simular situaciones de juego y resolución de conflictos.
- Facilitación de debates cortos para compartir aprendizajes y estrategias entre parejas.

2. Competencias Interpersonales

El trabajo en parejas favorece el desarrollo de habilidades sociales esenciales para esta etapa de madurez:

- **Colaboración:** Promover que los estudiantes planifiquen y ejecuten jugadas juntos, enfatizando la cooperación.
- **Comunicación:** Fomentar el diálogo constante durante el juego para coordinar movimientos y reforzar la escucha activa.
- **Conciencia Socioemocional:** Incluir espacios para que cada pareja exprese cómo se sienten respecto a su desempeño y relación durante el juego.

Estrategias de trabajo colaborativo:

- Asignar roles rotativos dentro de la pareja (ejemplo: líder de estrategia y líder de motivación) para fortalecer la empatía y responsabilidad compartida.
- Implementar actividades de “feedback constructivo” entre parejas después de cada ronda, usando pautas para reforzar la comunicación respetuosa.
- Diseñar ejercicios donde las parejas deban negociar reglas o estrategias antes de jugar, favoreciendo la negociación y el consenso.

Puntos de reflexión adaptados:

- ¿Cómo te sentiste al comunicarte con tu compañero? ¿Qué funcionó y qué podrías mejorar?
- ¿Qué aprendiste sobre tu pareja que no sabías antes?
- ¿Cómo manejaron las diferencias o desacuerdos durante el juego?

3. Actitudes y Valores

El plan puede integrar momentos específicos para fomentar actitudes y valores clave que complementen el aprendizaje deportivo y social:

- **Responsabilidad:** Asignar responsabilidades claras durante las sesiones, como cuidar el material o apoyar a parejas con dificultades.

- **Resiliencia y Mentalidad de Crecimiento:** Promover el enfoque en el aprendizaje de los errores y el esfuerzo continuo, no solo en ganar.
- **Adaptabilidad:** Incentivar la flexibilidad para modificar estrategias y roles según las necesidades que surjan en el juego.
- **Curiosidad:** Invitar a los estudiantes a investigar y compartir curiosidades o información sobre el tenis de mesa y sus beneficios sociales.

Momentos específicos para su desarrollo:

- Al inicio de cada sesión, breves preguntas para establecer intenciones relacionadas con actitudes (ej. “¿Qué actitud quiero mostrar hoy en mi pareja?”).
- Durante la fase de reflexión al cierre de cada sesión, preguntas que inviten a la autoevaluación emocional y actitudinal.
- En actividades de resolución de problemas, reforzar la importancia de intentar distintas estrategias y aprender de los errores.

Preguntas de reflexión o actividades breves:

- “Piensa en un momento donde algo no salió como esperabas. ¿Qué aprendiste y cómo lo afrontaste?”
- “¿Qué significa para ti ser un buen compañero en este juego y en la vida?”
- “Describe una situación en la que tuviste que adaptarte para ayudar a tu pareja a mejorar.”

Recomendaciones - Dei

Diversidad

- **Adaptación en la presentación inicial:** Invitar a estudiantes a compartir sus experiencias previas con el tenis de mesa o deportes similares en grupos pequeños antes de la plenaria, permitiendo que quienes se expresen mejor en su lengua materna o dialecto local participen activamente. Esto valoriza la diversidad lingüística y cultural del grupo.
- **Modificación en la actividad de calentamiento:** Incorporar variantes de calentamiento que consideren diferentes niveles de habilidad motriz, por ejemplo, ejercicios sentados o con apoyo para estudiantes con limitaciones físicas. Esto asegura que todos puedan participar desde sus capacidades.
- **Recursos adicionales:** Proveer materiales visuales y auditivos complementarios (como imágenes, videos con subtítulos y descripciones) que reflejen diversidad cultural y corporal, para que los estudiantes se reconozcan en los ejemplos y se motiven más.

Impacto positivo: Estas adaptaciones fomentan un ambiente en el que se reconocen y valoran las diferencias individuales y culturales, promoviendo la participación activa de todos los estudiantes y enriqueciendo la experiencia grupal.

Equidad de Género

- **Adaptación en la formación de parejas:** Permitir que los estudiantes elijan pareja libremente, sin imponer parejas mixtas o por género, para respetar las identidades y preferencias, y evitar estereotipos sobre quién debe jugar con quién.
- **Modificación del lenguaje del docente:** Usar lenguaje inclusivo y evitar frases que refuercen roles de género tradicionales (por ejemplo, evitar “los chicos deben ser fuertes y las chicas cuidadosas”), enfatizando que el tenis de mesa es para todas las personas y que las habilidades se desarrollan con práctica, no por género.
- **Recursos adicionales:** Incluir testimonios o breves historias de jugadores/as de tenis de mesa de diferentes géneros, enfatizando la diversidad de identidades y cómo todas pueden destacar en el deporte.

Impacto positivo: Estas acciones contribuyen a dismantelar estereotipos y generan un ambiente respetuoso y seguro para que todos los estudiantes, independientemente de su género, se sientan motivados y valorados.

Inclusión

- **Adaptación de las actividades físicas:** Para estudiantes con discapacidades físicas o barreras de aprendizaje, ofrecer opciones adaptadas como usar raquetas más ligeras, pelotas con sonido para personas con discapacidad visual, o permitir pausas adicionales para quienes lo requieran.
- **Modificación en la evaluación:** Implementar evaluaciones basadas en la mejora personal y la colaboración en pareja, en lugar de solo desempeño técnico, para valorar el esfuerzo y la participación de todos.
- **Recursos adicionales y estrategias:** Contar con apoyo de asistentes o monitores para brindar acompañamiento personalizado durante las prácticas, y usar señales visuales o auditivas para facilitar la comprensión de instrucciones a estudiantes con dificultades de atención o procesamiento.

Impacto positivo: Estas adaptaciones garantizan que todos los estudiantes tengan acceso equitativo a la experiencia de aprendizaje, fomentando un sentido de pertenencia e impulsando su desarrollo integral.