

<h1>Reto en movimiento: diseñamos juegos predeportivos para todos</h1>

Educación Física | Recreación | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

En esta sesión de Recreación, los estudiantes participarán en dinámicas de juegos predeportivos y asumirán el reto de crear una versión modificada de un juego que sea activa, segura, cooperativa e inclusiva. A través de desafíos breves relacionados con correr, lanzar, recibir, conducir y pasar objetos, reconocerán que los juegos predeportivos preparan habilidades necesarias para practicar deportes, pero también desarrollan comunicación, toma de decisiones, respeto por las reglas y trabajo en equipo.

La clase se organiza mediante Aprendizaje Basado en Retos. Primero, los estudiantes analizarán una situación cercana: organizar un juego para que participe todo el grupo, incluso quienes tienen diferentes niveles de habilidad o no dominan un deporte. Después, experimentarán con reglas, espacios y materiales, y finalmente diseñarán y probarán una dinámica propia. El docente actuará como guía, planteará preguntas y garantizará la seguridad, sin resolver el reto por los estudiantes.

Lo aprendido se relaciona con los recreos, las actividades familiares, los encuentros escolares y la posibilidad de organizar juegos en espacios reducidos. La propuesta favorece una participación equitativa, porque no se centra únicamente en ganar, sino en encontrar soluciones creativas para que todas las personas se muevan, colaboren y disfruten. Al finalizar, cada estudiante podrá explicar qué decisiones hicieron que el juego fuera más claro, seguro, divertido e inclusivo.

Objetivos de Aprendizaje

- **Identificar** al menos tres habilidades motrices básicas presentes en los juegos predeportivos, como desplazarse, lanzar, recibir, conducir o pasar.
- **Aplicar** reglas de seguridad, cooperación y comunicación durante la participación en dinámicas predeportivas.
- **Diseñar** en equipo una dinámica predeportiva con propósito, materiales, reglas, espacio y una adaptación inclusiva.
- **Evaluar** el funcionamiento de una dinámica mediante observaciones sobre participación, claridad de reglas, seguridad y colaboración.

Recursos Necesarios

- 12 conos o botellas plásticas rellenas con poca arena.
- 8 balones suaves, de espuma o de iniciación deportiva.
- 20 pañuelos, cintas o petos de cuatro colores.

- 12 aros o círculos marcados con cinta adhesiva.
- 4 cartulinas o pliegos de papel y 8 marcadores.
- Tarjetas impresas de reto, reglas y roles; una por equipo.
- Cuatro hojas de diseño del juego y lápices.
- Silbato, cronómetro y cinta adhesiva para delimitar espacios.
- Teléfono, tableta o computador con un video breve de juegos predeportivos sin sonido obligatorio; recurso audiovisual opcional de máximo un minuto.
- Lista de cotejo del docente y tarjetas de salida.
- Agua disponible y espacio amplio, limpio, plano y sin obstáculos.

Requisitos Previos

- Reconocer normas básicas de calentamiento, hidratación, cuidado del espacio y respeto a los compañeros.
- Haber practicado anteriormente desplazamientos, cambios de dirección, lanzamientos, recepciones y pases con objetos ligeros.
- Comprender instrucciones orales breves y participar en equipos de tres o cuatro integrantes.
- Conocer la diferencia entre una regla, un objetivo y un material dentro de un juego.
- Estar dispuesto a adaptar la intensidad o la forma de participación según las necesidades propias y del equipo.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos.

Propósito de la sesión: Activar el cuerpo y los conocimientos previos para comprender que un juego predeportivo puede modificarse con creatividad para que todas las personas participen de manera segura y divertida.

Activación de conocimientos previos: “¿Qué hace bueno a un juego?” (4 minutos)

Docente: Reúne al grupo en semicírculo y plantea exactamente la pregunta: “Si tuvieran que organizar un juego para el recreo y quisieran que participaran personas con diferentes habilidades, ¿qué tendría que cambiar o mantenerse?”. Escucha cuatro o cinco respuestas y las clasifica oralmente en: objetivo, reglas, materiales, espacio y participación.

Estudiantes: Piensan individualmente durante 20 segundos, comentan su idea con la persona cercana y comparten algunas respuestas. Luego mencionan una habilidad motriz que ya conocen: correr, saltar, lanzar, recibir, pasar o conducir.

Docente: Explica que un juego predeportivo utiliza habilidades de uno o varios deportes, pero puede tener reglas sencillas y adaptarse a diferentes participantes.

Motivación y enganche: demostración relámpago (3 minutos)

Docente: Muestra dos conos y un balón suave. Dice: “En 30 segundos veremos si podemos transportar el balón sin correr con él y sin que nadie quede fuera”. Realiza una demostración breve con tres voluntarios: deben pasarse el balón y derribar un cono desde una zona marcada. En la primera versión solo pueden tocar el balón dos estudiantes; en la segunda, todos deben tocarlo antes del lanzamiento.

Estudiantes: Observan y responden: “¿Qué versión permitió participar a más personas?”, “¿Qué regla fue más clara?” y “¿Qué podríamos modificar?”.

Contextualización y presentación del reto (3 minutos)

Docente: Presenta el reto: “Diseñen y prueben un juego predeportivo de cinco minutos que use al menos una habilidad motriz, incluya a todo el equipo, tenga una regla de seguridad y pueda adaptarse si alguien necesita más tiempo o espacio”. Organiza equipos de tres o cuatro y asigna los roles iniciales: coordinador, encargado de materiales, observador de seguridad y portavoz.

Estudiantes: Escuchan el reto, forman equipos, reciben una tarjeta y se preparan para experimentar. El docente recuerda: no empujar, lanzar solo hacia zonas permitidas, mantener distancia y detenerse al escuchar un silbato.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos.

Presentación del contenido: El docente no expone una definición extensa; presenta el contenido mediante preguntas y prueba práctica. Explica: “Un juego predeportivo tiene un objetivo, reglas, espacio, materiales y habilidades motrices. Para que sea una buena dinámica, debe ser seguro, comprensible, activo y participativo”. En una cartulina escribe cinco palabras clave: **objetivo, habilidad, regla, inclusión y seguridad**. Cada equipo deberá tomar decisiones sobre ellas durante el reto.

Actividad 1. Estaciones de habilidades: “Prueba y descubre” (10 minutos)

Objetivo específico: Identificar habilidades motrices presentes en los juegos predeportivos.

Organización: Equipos de tres o cuatro; cuatro estaciones señaladas con conos. Los equipos cambian de estación cada dos minutos y treinta segundos.

- **Estación 1:** Pasar el balón entre integrantes y completar cinco pases sin que caiga.
- **Estación 2:** Lanzar el balón suave para derribar una botella desde una línea.
- **Estación 3:** Conducir el balón con el pie o con la mano alrededor de tres conos.
- **Estación 4:** Desplazarse hasta un aro, regresar y entregar un pañuelo al siguiente compañero.

Docente: Indica: “No compitan todavía por velocidad; observen qué habilidad utiliza cada estación y cómo pueden ayudarse”. Pregunta: “¿Qué parte del cuerpo controló el objeto?”, “¿Qué hizo que el pase fuera preciso?” y “¿Cómo podría participar alguien que necesita una distancia menor?”.

Estudiantes: Realizan las tareas, nombran la habilidad utilizada y anotan en su tarjeta una posible adaptación.

Evidencia: tarjeta con cuatro habilidades y una adaptación. Al finalizar, el docente hace sonar el silbato y pide dejar los materiales en su lugar.

Actividad 2. Laboratorio de reglas: “Cambia una condición” (12 minutos)

Objetivo específico: Aplicar reglas de seguridad, cooperación y comunicación, y analizar cómo una modificación cambia el juego.

Organización: Los mismos equipos, en un espacio delimitado. Cada equipo recibe un balón, cuatro conos y una tarjeta con una condición: “todos deben tocar el balón”, “no se puede correr con el balón”, “se debe pasar antes de anotar” o “la anotación vale doble si participa todo el equipo”.

- **Docente:** Dice: “Jueguen durante tres minutos al desafío de su tarjeta. Después modificarán solo una regla y observarán qué cambia”.
- **Estudiantes:** Inventan rápidamente un objetivo sencillo, como llevar el balón a una zona o derribar un cono, y juegan respetando la condición.
- **Docente:** Detiene la acción y pregunta: “¿La regla permitió que todos participaran?”, “¿Hubo algún riesgo?” y “¿La regla se podía explicar en una sola frase?”.
- **Estudiantes:** Cambian una regla, vuelven a jugar tres minutos y comparan ambas versiones.

Evidencia: cada equipo registra qué regla funcionó mejor y por qué. El docente observa comunicación, respeto de turnos, control de fuerza y cumplimiento de normas.

Actividad 3. Reto principal: “Diseña, prueba y mejora” (13 minutos)

Objetivos específicos: Diseñar una dinámica predeportiva inclusiva y evaluar su funcionamiento.

Organización: Equipos de tres o cuatro. Entrega una hoja con los apartados: nombre, objetivo, habilidad motriz, materiales, espacio, tres reglas, regla de seguridad y adaptación inclusiva.

- **Docente:** Indica: “Tienen cuatro minutos para diseñar. Su juego debe poder explicarse en menos de un minuto y todos deben tener una función”.
- **Estudiantes:** Elaboran el diseño y asignan roles. Pueden crear, por ejemplo, un juego de pases, lanzamiento a objetivos, conducción o relevo cooperativo.
- **Docente:** Revisa cada propuesta y formula preguntas: “¿Qué deben conseguir para ganar o completar el reto?”, “¿Qué ocurre si el balón sale?”, “¿Cómo evitarán choques?” y “¿Qué adaptación permite participar a quien necesita más tiempo?”.
- **Estudiantes:** Prueban el juego durante cinco minutos con otro equipo. El equipo visitante utiliza dos estrellas y un ajuste: señala dos aspectos positivos y una modificación necesaria.
- **Estudiantes:** Disponen de los cuatro minutos finales para aplicar el ajuste y repetir una parte del juego.

Evidencia: ficha completa, demostración del juego y retroalimentación de otro equipo. El docente utiliza una lista de cotejo para verificar objetivo claro, habilidad motriz, seguridad, inclusión y colaboración.

Diferenciación y transiciones

Quienes necesiten apoyo pueden usar un modelo de juego con frases incompletas: “El objetivo es...”, “Para lograrlo debemos...”, “La regla de seguridad será...”. También pueden reducir la distancia, usar balones más grandes o realizar

pases rodados. El docente permite demostrar mediante dibujos o explicación oral. Los equipos que terminan antes agregan una segunda adaptación, crean una forma de puntuación cooperativa o explican el juego sin utilizar la palabra “ganar”. Para las transiciones, el docente usa el silbato: un sonido significa detenerse y dos sonidos significan recoger materiales y desplazarse caminando al siguiente espacio.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos.

Síntesis: “Las cinco claves” (3 minutos)

Docente: Dibuja en una cartulina cinco espacios: objetivo, habilidad, regla, seguridad e inclusión. Pide a cada equipo que escriba una palabra o frase breve en uno de ellos y la coloque en el espacio correspondiente.

Estudiantes: Comparten su aporte y completan oralmente la frase: “Un buen juego predeportivo necesita...”. El docente resume: “Debe ser activo, claro, seguro y posible para todos”.

Reflexión metacognitiva y retroalimentación (4 minutos)

Docente: Entrega una tarjeta de salida con estas preguntas exactas:

- “¿Qué habilidad motriz utilicé o desarrollé y en qué momento del juego apareció?”
- “¿Qué regla o adaptación ayudó más a que todos participaran? Explica por qué”.
- “Si volviera a diseñar el juego, ¿qué cambiaría para hacerlo más seguro o más claro?”.

Estudiantes: Responden individualmente y entregan la tarjeta. El docente ofrece retroalimentación inmediata mencionando un logro observable y una mejora concreta por equipo, por ejemplo: “El objetivo fue claro; ahora necesitan reducir la distancia entre las zonas para evitar lanzamientos fuertes”.

Transferencia y tarea-reto (3 minutos)

Docente: Pregunta: “¿En qué espacio fuera de la escuela podrían usar este juego: recreo, parque, reunión familiar o barrio?”. Explica que las reglas pueden modificarse según el espacio, materiales y participantes.

Estudiantes: Escriben como tarea una propuesta breve: adaptar su juego para un espacio pequeño y para una persona que no pueda correr. Deben incluir un dibujo del espacio, un material alternativo y una nueva regla de seguridad. El docente cierra recordando que diseñar recreación también implica cuidar y hacer participar a los demás.

Evaluación

Tipo de evaluación

Se aplicará evaluación **diagnóstica** durante la activación de conocimientos previos en el inicio, **formativa** durante las estaciones, el laboratorio de reglas y la prueba del diseño, y **sumativa** mediante la ficha del juego, su demostración y la tarjeta de salida en el cierre.

Criterios de evaluación

- **Identifica** al menos tres habilidades motrices y las relaciona con las actividades realizadas. Vinculado con el objetivo 1.
- **Aplica** normas de seguridad, cooperación, comunicación y respeto de turnos durante la práctica. Vinculado con el objetivo 2.
- **Diseña** una dinámica con objetivo claro, habilidad motriz, materiales, reglas, espacio y adaptación inclusiva. Vinculado con el objetivo 3.
- **Evalúa** el juego mediante observaciones concretas sobre participación, claridad, seguridad y posibles mejoras. Vinculado con el objetivo 4.

Instrumentos sugeridos

- Lista de cotejo del docente durante las estaciones y el reto principal.
- Rúbrica breve para valorar la ficha y demostración del juego: logrado, en proceso y requiere apoyo.
- Coevaluación “dos estrellas y un ajuste” entre equipos.
- Autoevaluación mediante la tarjeta de salida.

Evidencias de aprendizaje

- Tarjeta de estaciones con habilidades motrices y adaptaciones.
- Registro de la regla modificada y explicación de su efecto.
- Ficha escrita y demostración del juego predeportivo diseñado.
- Retroalimentación entregada a otro equipo.
- Tarjeta de salida con reflexión sobre habilidad, inclusión, seguridad y mejora.