

# <h1>“¡Misión Voleibol!: construimos nuestro equipo de minivóley” </h1>

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Retos

## Descripción

Este plan de clase introduce a estudiantes de primaria, entre 6 y 11 años, en los fundamentos básicos del minivóley mediante juegos, retos cooperativos y situaciones sencillas de juego. Durante dos sesiones de 60 minutos, los estudiantes aprenderán la posición básica, el desplazamiento, el toque de antebrazos, el saque bajo y algunas normas elementales de seguridad y convivencia.

La propuesta utiliza la metodología de Aprendizaje Basado en Retos. El desafío central será: **“¿Cómo podemos lograr que nuestro equipo mantenga el balón en el aire y lo envíe al campo contrario usando movimientos seguros y cooperativos?”** Para resolverlo, los estudiantes observarán demostraciones, practicarán en parejas y equipos pequeños, probarán diferentes estrategias y participarán en minipartidos adaptados.

El minivóley es relevante porque favorece la coordinación, el equilibrio, la orientación espacial, la comunicación y el trabajo en equipo. Además, permite que los niños comprendan que aprender un deporte no consiste solamente en ganar, sino en practicar, ayudar a los compañeros, respetar reglas y buscar soluciones cuando algo no funciona. Las actividades pueden realizarse en una cancha, patio o espacio amplio, utilizando materiales reglamentarios o adaptados, como globos y balones livianos.

## Objetivos de Aprendizaje

### Objetivos de aprendizaje

- **Reconocer** la posición básica de preparación y los desplazamientos seguros del minivóley.
- **Ejecutar** el toque de antebrazos y el saque bajo con una técnica inicial adecuada a su edad.
- **Aplicar** los fundamentos básicos para mantener el balón en el aire y enviarlo por encima de una red o cuerda.
- **Cooperar** con sus compañeros mediante la comunicación, el respeto de turnos y el cumplimiento de reglas sencillas.
- **Evaluar** su propio desempeño y proponer una mejora concreta para participar en un minijuego de minivóley.

## Recursos Necesarios

### Recursos requeridos

- 8 a 12 balones de minivóley, balones de espuma o pelotas livianas.
- Globos, uno por pareja y algunos de reserva.

- 1 red baja o una cuerda colocada aproximadamente a 1,50 metros de altura.
- 20 conos o marcadores para delimitar zonas.
- 10 aros o círculos dibujados con tiza.
- Petos o cintas de tres colores para formar equipos.
- Carteles impresos con dibujos de la posición básica, toque de antebrazos y saque bajo.
- Tarjetas de reto con instrucciones sencillas.
- Hojas de autoevaluación con caritas o escala de colores.
- Lista de cotejo del docente y lápices.
- Silbato, cronómetro y parlante.
- Tableta o teléfono para mostrar un video breve y sin publicidad sobre minivóley, si está disponible.
- Música infantil o instrumental para la activación y las transiciones.
- Botiquín, agua y espacio despejado y seguro.

## Requisitos Previos

## Requisitos previos

- Reconocer las partes principales del cuerpo y realizar desplazamientos básicos: caminar, correr, saltar y detenerse.
- Comprender instrucciones simples como “alto”, “cambio”, “lanza”, “recibe” y “pasa”.
- Haber practicado previamente juegos de lanzar, atrapar y golpear objetos livianos.
- Conocer normas generales de seguridad: respetar el espacio personal, mirar antes de desplazarse y detenerse ante la señal del docente.
- Identificar la importancia de compartir materiales, respetar turnos y animar a los compañeros.

## Actividades

## Actividades de aprendizaje

### Sesión 1: Conocemos y controlamos el balón

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado:** 10 minutos.

**Propósito de la sesión:** Preparar el cuerpo, despertar el interés por el minivóley y reconocer la posición básica y el toque de antebrazos.

**Activación de conocimientos previos: “¿Qué hace un equipo?” (3 minutos)**

**Docente:** Reúne al grupo en semicírculo y muestra un balón. Pregunta exactamente: “**¿Qué podemos hacer para que este balón no caiga?**” y “**¿Qué necesita un equipo para jugar sin empujarse ni discutir?**” Escucha dos o tres respuestas y relaciona sus ideas con la cooperación, la comunicación y el cuidado.

**Estudiantes:** Responden, imitan acciones de lanzar o golpear suavemente y mencionan reglas de convivencia.

### **Motivación y contextualización: “La misión del balón viajero” (4 minutos)**

**Docente:** Realiza una demostración breve: adopta la posición básica, junta los brazos y golpea suavemente un balón hacia arriba. Explica: “**Hoy seremos guardianes del balón. Nuestro reto será mantenerlo en el aire y ayudarlo a viajar hacia un compañero.**” Si es posible, muestra un video de máximo un minuto sobre niños jugando minivóley. Explica que en el minivóley la cancha, la red y el balón pueden ser más pequeños para que los niños aprendan mejor.

**Estudiantes:** Observan, identifican la posición de las piernas y nombran una acción que vieron.

### **Calentamiento “Semáforo del voleibol” (3 minutos)**

**Docente:** Indica que el grupo se desplazará libremente sin tocar a otros. Al decir “verde”, caminan o trotan; “amarillo”, adoptan posición baja con rodillas flexionadas; “rojo”, se detienen y colocan las manos listas para recibir. Repite las señales varias veces y recuerda mantener distancia.

**Estudiantes:** Se desplazan, se detienen y adoptan la postura indicada. Al finalizar, toman agua rápidamente.

## **Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado:** 45 minutos.

**Presentación del contenido:** El docente presenta el reto de la sesión: “**¿Cómo podemos recibir un balón sin usar las manos abiertas y dirigirlo hacia un compañero?**” Explica y demuestra lentamente tres claves del toque de antebrazos: “**piernas flexionadas, brazos juntos y plataforma plana**”. También muestra que el movimiento nace principalmente de las piernas, no de un golpe fuerte con los brazos.

### **Actividad 1: “Estatuas preparadas” (8 minutos)**

**Objetivo específico:** Reconocer y mantener la posición básica y los desplazamientos seguros.

- **Docente:** Coloca conos separados por el espacio y dice: “Pies separados, rodillas flexionadas, espalda cómoda, brazos delante y ojos en el balón”.
- **Estudiantes:** Se colocan en posición básica dentro de un aro o zona marcada.
- **Docente:** Da señales: “un paso a la derecha”, “un paso a la izquierda”, “adelante”, “atrás” y “alto”. Observa que los estudiantes no crucen los pies ni choquen.
- **Estudiantes:** Se desplazan con pasos cortos y regresan a la posición inicial.
- **Docente:** Pregunta: “¿Qué nos ayuda a no caernos?” y “¿Por qué debemos mirar el balón?”

**Organización:** Individual, distribuidos por el espacio. **Evidencia:** Mantiene la postura y se desplaza con control. **Rol docente:** Corrige suavemente la separación de los pies y utiliza la frase “bajo, miro y me preparo”.

## Actividad 2: “La plataforma mágica” (15 minutos)

**Objetivo específico:** Ejecutar el toque de antebrazos con un balón liviano.

- **Docente:** Forma parejas y entrega un globo o balón de espuma por pareja. Dice: “Un compañero lanza suave a la altura de la cintura y el otro recibe con los antebrazos”.
- **Estudiantes:** Un niño lanza y el otro junta las manos, estira los brazos y toca el balón hacia arriba.
- **Docente:** Indica cambiar de rol después de cinco intentos. Recuerda: “No golpees con las manos; presenta tus antebrazos como una pequeña rampa”.
- **Estudiantes:** Intentan que el balón suba y vuelva a su compañero.
- **Docente:** Pregunta: “¿Qué pasó cuando doblaste los brazos?” y “¿Qué puedes cambiar para que el balón vaya más alto?”

**Organización:** Parejas. **Evidencia:** Realiza al menos tres contactos controlados. **Rol docente:** Observa la unión de manos, la flexión de piernas y la dirección del balón.

## Actividad 3: Reto “Tres toques para salvar el balón” (12 minutos)

**Objetivos específicos:** Aplicar el toque de antebrazos y cooperar con el equipo.

- **Docente:** Forma grupos de tres o cuatro y entrega un balón liviano. Explica: “El reto es conseguir tres toques seguidos sin que el balón caiga. Se puede atrapar una vez si es necesario”.
- **Estudiantes:** Se ubican formando un triángulo, se nombran antes de pasar y tratan de mantener el balón en el aire.
- **Docente:** Da una segunda misión: “Ahora intenten cinco contactos. Cada vez que alguien toque el balón debe decir ‘mío’”.
- **Estudiantes:** Se comunican, cuentan los contactos y prueban nuevas posiciones.
- **Docente:** Detiene brevemente para preguntar: “¿Qué organización les ayudó?” y “¿Cómo ayudaron a quien tuvo dificultad?”

**Evidencia:** Registro oral del número máximo de contactos y participación cooperativa. **Rol docente:** Valora el esfuerzo y propone acercar al grupo o usar un globo si el reto es muy difícil.

## Diferenciación y transición

Quienes necesitan apoyo pueden usar globos, permitir un bote y recibir el balón desde una distancia corta. El docente o un compañero puede guiar físicamente la colocación de los brazos sin forzar articulaciones. Quienes terminan antes intentan diez contactos, alternan antebrazos y pase suave, o crean una señal de equipo. Para pasar a la siguiente actividad, el docente dice: **“Ya aprendimos a recibir; en la próxima sesión descubriremos cómo iniciar la jugada y enviar el balón al otro lado.”**

## Fase de Cierre

**Tiempo estimado:** 5 minutos.

## Síntesis y reflexión

**Docente:** Reúne al grupo y pide que todos representen con su cuerpo la posición básica. Después pregunta: “**¿Cuáles son las tres claves del toque de antebrazos?**” Los estudiantes responden: piernas flexionadas, brazos juntos y ojos en el balón.

Realiza una reflexión rápida con pulgares: arriba si lo logró, al medio si necesita practicar y abajo si requiere ayuda.

Pregunta: “**¿Qué hiciste para que el balón no cayera?**” y “**¿Cómo ayudaste a tu equipo?**”

**Retroalimentación:** El docente menciona dos logros observados y una mejora general: “Hoy vi buena comunicación; para la próxima recordaremos mover primero las piernas”.

**Anticipo:** Explica que en la siguiente sesión practicarán el saque bajo y resolverán el reto de jugar por encima de una cuerda o red. Como tarea opcional, los estudiantes pueden observar en casa cómo un objeto liviano cambia de dirección cuando lo golpean suavemente.

## Sesión 2: Iniciamos la jugada y superamos el reto

### Fase de Inicio

**Tiempo estimado:** 10 minutos.

**Propósito de la sesión:** Recordar el toque de antebrazos, aprender el saque bajo y usar ambos fundamentos en un minijuego cooperativo.

### Conexión con la sesión anterior: “La clave escondida” (3 minutos)

**Docente:** Muestra tres tarjetas con dibujos: piernas flexionadas, brazos juntos y ojos en el balón. Pregunta: “**¿Qué hicimos con estas tres claves en la sesión anterior?**” y “**¿Qué podemos hacer si el balón llega a un lugar diferente?**”

**Estudiantes:** Responden y realizan una demostración rápida de la posición básica.

### Motivación: “El saque que abre el juego” (4 minutos)

**Docente:** Explica: “**Todo partido comienza con un saque. Nuestro reto de hoy será enviar el balón por encima de la cuerda hacia un espacio libre, sin lanzar con fuerza excesiva.**” Realiza una demostración del saque bajo: pie contrario adelante, balón sostenido con una mano, brazo atrás y golpe suave con la mano abierta o cerrada.

**Estudiantes:** Observan y señalan qué pie está adelante y con qué mano se golpea.

### Calentamiento “Balón viajero” (3 minutos)

**Docente:** Organiza parejas. Un estudiante lanza el balón hacia arriba, se desplaza a un cono y vuelve; su compañero atrapa el balón. Luego cambian. Indica: “**Muévanse mirando al frente y respetando el espacio.**”

**Estudiantes:** Activan piernas y brazos, cambian de rol y se preparan para practicar.

### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado:** 45 minutos.

**Presentación del contenido:** El docente plantea el reto central: “¿Cómo podemos comenzar una jugada, pasar el balón por encima de la red y mantenerlo en juego usando comunicación y control?” Se explica que la fuerza debe ser moderada y que el objetivo inicial es dirigir el balón, no golpearlo fuerte.

### **Actividad 1: “Saque a la isla” (12 minutos)**

**Objetivo específico:** Ejecutar un saque bajo dirigido hacia una zona.

- **Docente:** Marca tres “islas” con aros o conos al otro lado de una cuerda baja. Dice: “El balón debe viajar a una isla. Primero sostengo, luego llevo el brazo atrás y finalmente golpeo suave hacia adelante”.
- **Estudiantes:** Practican individualmente con balón liviano, primero sin red y después por encima de la cuerda.
- **Docente:** Organiza filas cortas para evitar esperas. Después de cada intento, el estudiante recoge su balón por el costado y regresa por fuera del área.
- **Estudiantes:** Intentan acertar en una isla y animan al compañero sin burlas.
- **Docente:** Pregunta: “¿Qué cambiaste para que el balón llegara más lejos?” y “¿Por qué debemos esperar la señal antes de sacar?”

**Organización:** Grupos de cuatro o cinco. **Evidencia:** Tres intentos de saque, registrando si el balón cruza la cuerda y llega a una zona. **Rol docente:** Corrige posición de pies, contacto y dirección, priorizando seguridad.

### **Actividad 2: “Construimos la jugada” (15 minutos)**

**Objetivos específicos:** Aplicar saque y toque de antebrazos, y cooperar con los compañeros.

- **Docente:** Forma equipos de tres. Explica: “Una persona saca o lanza, otra recibe con antebrazos y la tercera atrapa y devuelve el balón”.
- **Estudiantes:** Realizan la secuencia saque-lanzamiento, recepción y atrapada.
- **Docente:** Propone progresión: “Ahora, en vez de atrapar, intenten devolver el balón con antebrazos”.
- **Estudiantes:** Se turnan en los tres roles y dicen “mío” antes de recibir.
- **Docente:** Detiene el juego y pregunta: “¿Dónde debe colocarse quien recibe?” y “¿Qué palabra nos ayuda a evitar choques?”

**Evidencia:** Secuencia cooperativa de al menos tres acciones. **Rol docente:** Observa ubicación, comunicación, control y respeto de turnos.

### **Actividad 3: Reto final “Minivóley de los exploradores” (18 minutos)**

**Objetivos específicos:** Aplicar los fundamentos básicos, respetar reglas sencillas y evaluar el propio desempeño.

- **Docente:** Divide la cancha en dos o tres espacios pequeños. Forma equipos de tres o cuatro y explica las reglas: “Se inicia con saque bajo o lanzamiento; se permite un bote; cada equipo intenta devolver el balón por encima de la cuerda; todos deben tocar o participar antes de cambiar”.
- **Estudiantes:** Juegan partidos cortos de tres minutos. Después de cada punto, rotan posiciones.

- **Docente:** Entrega a cada equipo una tarjeta de misión: “lograr tres contactos”, “decir ‘mío’ antes de recibir” o “enviar el balón a un espacio libre”.
- **Estudiantes:** Intentan cumplir la misión, conversan y modifican su estrategia.
- **Docente:** Realiza pausas breves para preguntar: “¿Qué estrategia está funcionando?” y “¿Qué pueden cambiar en el siguiente punto?”
- **Estudiantes:** Al finalizar, completan oralmente: “Nuestro equipo mejoró en...” y “La próxima vez intentaremos...”

**Evidencia:** Desempeño en el minijuego y cumplimiento de la tarjeta de misión. **Rol docente:** Aplica una lista de cotejo y ofrece retroalimentación inmediata, destacando esfuerzo, técnica y cooperación, no solo el resultado.

## Diferenciación y transiciones

Para estudiantes que necesitan apoyo, se reduce la distancia, se permite atrapar y lanzar, se utiliza un globo o se baja la cuerda. Un compañero puede actuar como guía verbal. Para quienes avanzan rápidamente, se elimina el bote, se solicita una secuencia de dos o tres toques o se les propone dirigir el saque hacia una zona específica. El docente conecta las actividades diciendo: **“Primero apuntamos a una isla, luego construimos una jugada y ahora usaremos todo en un partido.”**

## Fase de Cierre

**Tiempo estimado:** 5 minutos.

## Síntesis, reflexión y transferencia

**Docente:** Reúne a los estudiantes y construye oralmente una cadena de tres pasos: **“Me preparo, recibo y envío”**. Pide que cada estudiante muestre con sus brazos cómo realiza el toque de antebrazos y con un gesto cómo inicia el saque bajo.

Formula las preguntas exactas: **“¿Qué parte de tu técnica mejoró hoy?”**, **“¿Cómo supiste dónde enviar el balón?”** y **“¿Qué harás diferente la próxima vez?”** Los estudiantes responden con una frase o eligen una carita: lo logré, estoy practicando o necesito ayuda.

**Retroalimentación:** El docente reconoce avances concretos: “Observé que flexionaste las piernas y miraste el balón” o “Tu equipo se comunicó antes de recibir”. Señala una mejora posible de manera positiva.

**Transferencia:** Explica que estas habilidades también sirven para lanzar, recibir y cooperar en otros juegos. Como reto opcional, cada estudiante puede practicar en casa con un globo, intentando realizar cinco contactos suaves con un familiar, siempre en un espacio seguro.

## Evaluación

# Evaluación

## Tipo y momentos de evaluación

- **Diagnóstica:** Durante el inicio de la sesión 1, en “¿Qué hace un equipo?”, mediante preguntas y observación de los movimientos previos.
- **Formativa:** Durante “Estatuas preparadas”, “La plataforma mágica”, “Saque a la isla” y “Construimos la jugada”, mediante observación directa, preguntas guía y correcciones inmediatas.
- **Sumativa:** En el reto final “Minivóley de los exploradores” de la sesión 2 y en la autoevaluación de cierre.

### Criterios de evaluación vinculados a los objetivos

- **Reconoce** y adopta la posición básica, con pies separados, rodillas flexionadas y mirada dirigida al balón. Vinculado al objetivo 1.
- **Ejecuta** el toque de antebrazos manteniendo los brazos juntos y orientando la plataforma hacia el balón. Vinculado al objetivo 2.
- **Ejecuta** el saque bajo intentando dirigir el balón por encima de la cuerda o hacia una zona marcada. Vinculado al objetivo 2.
- **Aplica** los fundamentos en una situación de minijuego, manteniendo el balón en juego con ayuda de su equipo. Vinculado al objetivo 3.
- **Coopera y evalúa** su desempeño, respetando turnos, comunicándose y proponiendo una mejora concreta. Vinculado a los objetivos 4 y 5.

### Instrumentos sugeridos

- Lista de cotejo del docente con los indicadores: posición básica, toque de antebrazos, saque bajo, desplazamiento seguro y cooperación.
- Observación directa durante las prácticas y el minijuego.
- Registro del número de contactos logrados por cada equipo.
- Autoevaluación con caritas o colores: verde “lo logro”, amarillo “estoy practicando” y rojo “necesito ayuda”.
- Coevaluación oral mediante la frase: “Mi compañero lo hizo bien cuando...”

### Evidencias de aprendizaje

- Demostración de la posición básica y desplazamientos en “Estatuas preparadas”.
- Intentos controlados de toque de antebrazos con globo o balón.
- Saques dirigidos hacia las “islas” o por encima de la cuerda.
- Participación en una secuencia cooperativa de saque, recepción y devolución.
- Desempeño en el minijuego y respuesta de autoevaluación sobre un logro y una mejora.