

Recepción en acción: potencia, resistencia y control para salvar cada balón

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de tres sesiones desarrolla la metodología de la recepción en voleibol mediante el Aprendizaje Basado en Retos. El reto central será: **“¿Cómo podemos recibir balones difíciles con control, potencia y resistencia para mantener una jugada activa?”** Durante las sesiones, los estudiantes observarán situaciones reales de juego, identificarán problemas, practicarán la postura y el desplazamiento, diseñarán estrategias en equipo y pondrán a prueba sus soluciones en desafíos progresivos.

La recepción se trabajará como una habilidad que requiere atención, comunicación, coordinación, fuerza explosiva y capacidad para mantener el esfuerzo. Los estudiantes aprenderán a flexionar las piernas, formar correctamente la plataforma con los antebrazos, orientar el cuerpo hacia el objetivo, desplazarse antes del contacto y comunicar “mía”. También realizarán circuitos y juegos con intervalos de trabajo y recuperación para estimular la potencia y la resistencia de manera segura y adecuada para su edad.

El aprendizaje es relevante porque estas capacidades se utilizan en otros deportes, en actividades recreativas y en situaciones cotidianas que requieren reaccionar, desplazarse y sostener un esfuerzo. El enfoque centrado en el estudiante permitirá que los equipos prueben, se equivoquen, ajusten sus decisiones y justifiquen cuál estrategia funciona mejor. La propuesta incluye evaluación diagnóstica, formativa y sumativa, así como autoevaluación y coevaluación.

Objetivos de Aprendizaje

- **Ejecutar** la técnica básica de recepción en voleibol, adoptando una postura estable, formando una plataforma adecuada y orientando el balón hacia un compañero o zona objetivo.
- **Aplicar** desplazamientos laterales, frontales y diagonales para colocarse detrás de la trayectoria del balón antes de realizar la recepción.
- **Desarrollar** potencia mediante acciones explosivas y resistencia mediante esfuerzos continuos o intervalados, respetando la técnica, la seguridad y las pausas de recuperación.
- **Diseñar** y poner a prueba una estrategia grupal para resolver el reto de mantener una secuencia de recepciones controladas bajo presión.
- **Evaluar** el propio desempeño y el de los compañeros utilizando criterios sencillos relacionados con control, comunicación, esfuerzo y toma de decisiones.

Recursos Necesarios

- 1 cancha de voleibol o espacio amplio y seguro, dividido en zonas.
- 1 red de voleibol; si no está disponible, una cuerda o cinta colocada aproximadamente a 2 metros.
- 12 a 16 balones de voleibol, espuma o balones ligeros.
- 20 conos o marcadores planos para delimitar estaciones, zonas objetivo y líneas de desplazamiento.
- 12 aros o círculos dibujados con cinta para marcar objetivos de recepción.
- 8 cuerdas cortas o bandas elásticas para ejercicios de activación y potencia, si están disponibles.
- 8 cronómetros o teléfonos con cronómetro; 1 dispositivo para el docente.
- Silbato, pizarra, marcadores y tarjetas de colores.
- Carteles impresos con la secuencia técnica: “prepararse, desplazarse, formar plataforma, contactar y recuperar”.
- Fichas impresas de observación, rúbrica breve, autoevaluación y coevaluación.
- Proyector o teléfono con un video corto, de 1 a 2 minutos, sobre recepción de antebrazos en voleibol.
- Aplicación de cronómetro o intervalos, como **Interval Timer**, opcional.
- Botiquín, agua disponible y lista de estudiantes con observaciones médicas relevantes.

Requisitos Previos

- Reconocer las normas básicas de seguridad, hidratación, calentamiento y respeto durante la práctica deportiva.
- Conocer desplazamientos básicos: carrera suave, desplazamiento lateral, frenado y cambio de dirección.
- Haber practicado anteriormente ejercicios de coordinación óculo-manual y control de balones.
- Identificar de manera general las partes del cuerpo que participan en una recepción: piernas, tronco, hombros, brazos y manos.
- Comprender que la potencia se relaciona con realizar una acción fuerte y rápida, mientras que la resistencia permite sostener el esfuerzo durante más tiempo.
- Usar ropa y calzado deportivo, mantener las uñas cortas y retirar objetos que puedan causar lesiones.

Actividades

Sesión 1: Descubrimos la recepción y resolvemos el primer desafío

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 8 minutos

Propósito de la sesión

El docente explica: **“Hoy iniciaremos el reto de convertirnos en un equipo capaz de recibir balones que llegan a diferentes lugares. No buscaremos golpear el balón con fuerza sin control; aprenderemos a colocarnos, orientar la recepción y comunicarnos”**. Se aclara que la potencia debe estar acompañada de control

y que cada estudiante trabajará de acuerdo con sus posibilidades.

Activación de conocimientos previos

- **Docente:** Muestra un balón y pregunta: “Si el balón viene rápido hacia tus piernas, ¿qué harías primero: extender los brazos, moverte, quedarte quieto o flexionar las piernas? ¿Por qué?”.
- **Estudiantes:** Responden levantando una tarjeta con la opción elegida y explican brevemente su decisión a la persona que tienen al lado.
- **Docente:** Registra en la pizarra tres palabras que aparezcan en las respuestas, por ejemplo: *posición, movimiento y control*.

Motivación y contextualización

El docente muestra durante un minuto un video de una recepción en un partido juvenil o realiza una demostración breve: primero recibe sin mover los pies y después se desplaza, flexiona las piernas y orienta los antebrazos. Pregunta: **“¿Cuál de las dos recepciones permitiría continuar la jugada?”** Se conecta con situaciones cercanas: recibir un balón en educación física, controlar una pelota que se desvía o reaccionar rápidamente durante un juego recreativo.

Preparación física y seguridad

- Los estudiantes trotan suavemente alrededor del espacio durante 1 minuto.
- Realizan movilidad de tobillos, rodillas, cadera, hombros y muñecas durante 2 minutos.
- Ejecutan 3 series de 10 segundos de posición baja de recepción, con 10 segundos de descanso.
- El docente recuerda: “No bloqueen las rodillas, miren el balón, mantengan distancia y deténganse si sienten dolor”.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 47 minutos

Presentación del contenido mediante el reto

El docente presenta el reto inicial: **“Cada equipo debe conseguir que el balón llegue a una zona objetivo después de la recepción, aunque el lanzamiento cambie de dirección”**. En una demostración de 3 minutos se enseñan cinco claves: **1)** pies separados y uno ligeramente adelante; **2)** rodillas flexionadas; **3)** manos unidas y brazos extendidos para formar una plataforma; **4)** contacto con los antebrazos, no con las manos; **5)** orientación de hombros y plataforma hacia el objetivo. El docente pregunta: “¿Qué parte del cuerpo ayuda a dar altura: los brazos o las piernas?”. Se espera que comprendan que la fuerza principal se regula con piernas y hombros, sin realizar un golpe brusco con los brazos.

Actividad 1: Semáforo de la recepción

Objetivo específico: Ejecutar la postura y la plataforma básica de recepción.

Tiempo estimado: 12 minutos.

Organización: Parejas, con un balón y un espacio de 3 metros por pareja.

- **Docente:** Entrega a cada pareja una tarjeta verde, amarilla y roja. Explica: “Verde significa postura lista; amarillo, formar la plataforma; rojo, congelarse y revisar la posición”.
- **Estudiantes:** Se colocan frente a su pareja. A la señal verde adoptan la postura de recepción; a la señal amarilla unen las manos; a la señal roja mantienen la posición durante 5 segundos.
- El compañero observa cuatro puntos: pies separados, rodillas flexionadas, brazos extendidos y pulgares juntos.
- Después, el lanzador envía el balón suavemente al centro del cuerpo. El receptor amortigua el balón con la plataforma y lo devuelve hacia el compañero.
- Cambian de rol cada 5 lanzamientos. Realizan tres rondas: al centro, ligeramente a la derecha y ligeramente a la izquierda.

Evidencia: Lista de cotejo rápida con cuatro criterios y cinco recepciones controladas. **Docente:** Corrige con indicaciones concretas: “Baja un poco la cadera”, “apunta el pecho hacia tu compañero” o “no balancees los brazos; usa las piernas”.

Actividad 2: Llego antes que el balón

Objetivo específico: Aplicar desplazamientos y desarrollar potencia en acciones cortas.

Tiempo estimado: 15 minutos.

Organización: Grupos de 3: lanzador, receptor y observador.

- Se colocan tres conos formando una línea: centro, derecha e izquierda, separados por 2 metros.
- **Lanzador:** Envía el balón por debajo de los hombros hacia uno de los tres espacios.
- **Receptor:** Parte desde el centro, realiza un desplazamiento rápido, frena con control, adopta la postura y dirige el balón al lanzador.
- **Observador:** Dice “sí” si el compañero llegó antes del contacto y “ajusta” si recibió cruzando los pies o desequilibrado.
- Después de 5 intentos, rotan los roles. Realizan dos rondas: la primera a ritmo moderado y la segunda con cambios de dirección más rápidos.

Docente: Recuerda que la potencia se expresa en el primer desplazamiento, pero la recepción debe terminar equilibrada. Pregunta: “¿Qué te permitió llegar rápido sin caerte?”. Se espera que mencionen pasos cortos, flexión y mirada al balón.

Actividad 3: Primer intento del reto “Zona segura”

Objetivo específico: Diseñar una respuesta grupal para mantener el control del balón.

Tiempo estimado: 20 minutos.

Organización: Equipos de 4. Cada equipo delimita una zona objetivo con dos aros o conos.

- **Docente:** Explica: “Tendrán 3 minutos para acordar quién recibe, quién apoya y qué palabra usarán para comunicarse”.
- Un estudiante lanza balones variados desde el otro lado de la zona; el receptor intenta dirigirlos al aro.

- El equipo obtiene 1 punto por una recepción que llegue a la zona y otro punto si alguien comunica claramente “mía”.
- Trabajan durante 4 minutos, descansan 1 minuto para analizar qué funcionó y repiten una segunda ronda de 4 minutos.
- En la segunda ronda, el lanzador puede enviar el balón a derecha o izquierda para obligar al receptor a desplazarse.
- Al finalizar, cada equipo escribe una decisión que mantendrá y una que modificará para la siguiente sesión.

Docente: Observa técnica, seguridad, participación y comunicación. Formula preguntas: “¿La zona objetivo está demasiado lejos?”, “¿quién cubre el espacio libre?” y “¿cómo pueden usar menos fuerza y obtener más precisión?”.

Diferenciación y transición

Quienes necesiten apoyo reciben balones de espuma, lanzamientos más lentos, una zona objetivo más grande y una tarjeta visual con la secuencia técnica. Quienes terminen antes deben recibir después de dos desplazamientos y explicar a su equipo qué ajuste realizaron. Para pasar de una actividad a otra, el docente utiliza una señal sonora; los estudiantes dejan el balón en el suelo, caminan hacia la siguiente estación y transportan únicamente el material indicado.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis y reflexión

Los estudiantes realizan un ticket de salida con tres frases: **“Para recibir mejor debo...”**, **“Para llegar al balón con potencia necesito...”** y **“Una palabra que ayudará a mi equipo es...”**. Luego responden oralmente: “¿Qué fue más importante hoy: golpear fuerte o colocarse bien? ¿Por qué?”.

Retroalimentación: El docente destaca dos logros observados, por ejemplo, la flexión de piernas y la comunicación, y entrega una mejora concreta a cada equipo. Se anticipa: **“En la próxima sesión recibiremos balones más difíciles y mediremos cuánto tiempo podemos mantener la calidad de la recepción”**.

Tarea o reto: Cada estudiante observará, en televisión o internet, una acción de recepción y anotará qué hizo el jugador antes, durante y después del contacto.

Sesión 2: Resistimos, nos desplazamos y mejoramos la solución

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 7 minutos

Conexión con la sesión anterior y objetivo

El docente reúne al grupo y pregunta: **“¿Qué tres acciones recordamos antes de recibir?”** Los estudiantes responden: prepararse, desplazarse y formar la plataforma. Dos voluntarios muestran una recepción correcta y otra con piernas rígidas. El docente explica: **“Hoy aumentaremos el tiempo de trabajo y la variedad de**

desplazamientos para desarrollar resistencia sin perder la técnica”.

Activación concreta

- Durante 60 segundos, los estudiantes realizan desplazamiento lateral entre dos conos.
- Durante 30 segundos, descansan y controlan su respiración.
- Repiten dos veces alternando desplazamiento frontal y diagonal.
- En parejas responden: “¿Qué cambia en tu recepción cuando estás cansado?”. Dos parejas comparten sus respuestas.

Docente: Relaciona las respuestas con la necesidad de dosificar el esfuerzo, comunicarse y mantener una postura segura. Verifica que nadie presente dolor o mareo antes de comenzar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 48 minutos

Presentación del contenido y ajuste del reto

El docente retoma la evidencia de la sesión anterior y presenta la nueva condición: **“Ahora el reto será mantener recepciones controladas durante varios minutos, incluyendo desplazamientos y momentos de presión. Un equipo no gana por hacer el movimiento más fuerte, sino por sostener la calidad y tomar buenas decisiones”**. Se explican los intervalos: trabajar 30 segundos, recuperar 30 segundos y repetir. Se recuerda que la resistencia se desarrolla gradualmente y que el estudiante puede caminar o reducir la intensidad si lo necesita.

Actividad 1: Circuito potencia-control

Objetivo específico: Desarrollar potencia y coordinación manteniendo una postura funcional.

Tiempo estimado: 15 minutos.

Organización: Grupos de 4; cuatro estaciones, 3 minutos por estación, con 30 segundos para cambiar.

- **Estación A:** Saltos pequeños sobre una línea, aterrizando con rodillas flexionadas; después, adoptar postura de recepción.
- **Estación B:** Salida explosiva desde un cono hacia la derecha o izquierda y regreso caminando.
- **Estación C:** Lanzamiento del balón al suelo, desplazamiento hacia él y recepción después del bote.
- **Estación D:** Pase de antebrazos hacia una zona marcada, buscando precisión y no fuerza excesiva.
- En cada estación, un estudiante observa la técnica y recuerda: “aterrizas suave”, “mira al frente” o “mantén el equilibrio”.

Docente: Controla la intensidad y pregunta: “¿Dónde deben caer tus pies para poder reaccionar otra vez?”. Detiene la estación si hay empujones, saltos peligrosos o exceso de velocidad sin control.

Actividad 2: Recepción por intervalos

Objetivo específico: Aplicar la recepción durante esfuerzos repetidos y desarrollar resistencia.

Tiempo estimado: 15 minutos.

Organización: Grupos de 3: lanzador, receptor y registrador.

- El lanzador envía un balón cada 5 o 6 segundos hacia distintos espacios cercanos.
- El receptor trabaja durante 30 segundos: se desplaza, recibe y regresa a la posición inicial.
- El registrador cuenta recepciones controladas, no solo contactos.
- Descansan 30 segundos, revisan la postura y repiten cuatro rondas.
- Después de cada ronda el receptor expresa su nivel de esfuerzo con una escala del 1 al 5: 1 significa muy fácil y 5 significa muy difícil.
- Rotan los roles para que todos realicen la recepción y el registro.

Docente: Pregunta: “¿Qué puedes hacer para mantener la precisión cuando aumenta el cansancio?”. Guía hacia respuestas como respirar, usar pasos cortos, pedir apoyo y no golpear el balón con los brazos.

Actividad 3: Laboratorio de estrategias

Objetivo específico: Diseñar y mejorar una estrategia grupal frente a balones cambiantes.

Tiempo estimado: 18 minutos.

Organización: Equipos de 4.

- Cada equipo recibe una tarjeta-problema: *balón corto, balón hacia la línea lateral, dos balones consecutivos o receptor cansado*.
- Durante 3 minutos, el equipo conversa y dibuja en una hoja la ubicación de sus integrantes, la palabra de comunicación y la forma de cubrir el espacio.
- Durante 4 minutos, prueba la estrategia con lanzamientos controlados.
- Durante 2 minutos, observa los resultados: número de recepciones dentro de la zona, comunicaciones claras y errores por falta de desplazamiento.
- Durante 4 minutos, modifica una sola decisión y vuelve a probar.
- En los últimos 5 minutos, cada equipo explica: “Nuestro problema era..., cambiamos..., y mejoramos porque...”.

Docente: No ofrece la solución directamente. Pregunta: “¿Qué jugador queda libre?”, “¿qué harán si dos compañeros van al mismo balón?” y “¿cómo repartirán el esfuerzo?”. Registra evidencias de toma de decisiones y cooperación.

Diferenciación y transición

Para estudiantes que necesitan apoyo se reduce la distancia, se permite un bote antes de la recepción y se amplía la zona objetivo. También pueden desempeñar inicialmente el rol de lanzador u observador. Para quienes avanzan rápidamente se propone mantener la recepción después de un desplazamiento diagonal y cambiar la palabra de comunicación según la situación. La transición se realiza en 30 segundos: al escuchar dos silbatazos, los estudiantes congelan la postura, toman agua si la necesitan y se dirigen a la siguiente estación caminando.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis, reflexión y transferencia

En plenaria, el docente dibuja dos columnas en la pizarra: **“ayuda a resistir”** y **“hace perder el control”**. Los estudiantes aportan ejemplos: respirar, ubicarse, usar pasos cortos, tensarse demasiado o golpear con los brazos.

Responden en su cuaderno: **“¿Cuántas recepciones controladas logré en mi mejor ronda?”**, **“¿Qué ajuste técnico me ayudó cuando estaba cansado?”** y **“¿Cómo contribuyó mi comunicación al equipo?”**

Retroalimentación: El docente comunica a cada equipo un logro y un aspecto por mejorar. Explica que en la siguiente sesión se realizará el desafío final con puntuación y observación entre compañeros.

Tarea o reto: Cada equipo debe llegar a la siguiente sesión con una frase corta de comunicación y una estrategia para cubrir balones cortos o laterales.

Sesión 3: Desafío final: mantener viva la jugada

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 7 minutos

Conexión y propósito

El docente pide a cada equipo que diga su frase de comunicación y muestre con el cuerpo cómo se organizará. Explica: **“Hoy pondremos a prueba todo lo aprendido. El reto no consiste únicamente en sumar puntos: consiste en sostener una recepción segura, potente cuando sea necesario, resistente y coordinada”**.

Activación específica

- Los estudiantes realizan 2 minutos de trote suave con cambios de dirección al escuchar una palmada.
- Realizan 2 minutos de movilidad dinámica: talones atrás, elevación de rodillas, círculos de brazos y desplazamiento lateral.
- Durante 2 minutos, en parejas, forman la plataforma y realizan cinco recepciones suaves, cinco a la derecha y cinco a la izquierda.
- El docente pregunta: “¿Qué señal usarán para evitar que dos jugadores vayan al mismo balón?”. Cada equipo responde en voz alta.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 43 minutos

Presentación del desafío final

El docente explica las reglas: cada equipo de 4 tendrá una zona de recepción, un lanzador externo y una zona objetivo. En cada ronda se lanzarán balones al centro, a los lados y a corta distancia. La meta es conseguir la mayor cantidad de recepciones controladas en 4 minutos, sin perder la comunicación ni poner en riesgo a los participantes. Una recepción

controlada vale 1 punto; una recepción dirigida a la zona objetivo vale 2 puntos; una comunicación clara y oportuna suma 1 punto adicional por jugada. No se penaliza un error aislado, pero sí se descuenta un punto si hay contacto peligroso, empujón o invasión de la zona de otro grupo.

Actividad 1: Ensayo táctico con retroalimentación

Objetivo específico: Ajustar la estrategia grupal antes de la prueba final.

Tiempo estimado: 12 minutos.

Organización: Equipos de 4 y un observador de otro equipo.

- El equipo explica al observador su ubicación, palabra clave y responsabilidad de cada integrante.
- Realiza una ronda de 3 minutos con lanzamientos variados.
- El observador registra tres aspectos: posición antes del lanzamiento, desplazamiento y comunicación.
- El equipo dispone de 2 minutos para elegir un solo ajuste prioritario.
- Realiza una segunda ronda de 3 minutos y compara el resultado con la primera.
- En los últimos 2 minutos, el observador entrega la retroalimentación usando la frase: “Funcionó..., observé..., sugiero...”.

Docente: Verifica que la retroalimentación sea respetuosa y concreta. Pregunta: “¿Qué evidencia demuestra que el ajuste funcionó?”.

Actividad 2: Desafío final “Mantener viva la jugada”

Objetivo específico: Integrar recepción, potencia, resistencia, comunicación y toma de decisiones.

Tiempo estimado: 20 minutos.

Organización: Equipos de 4. Se realizan tres rondas de 4 minutos, con 2 minutos de recuperación y análisis entre rondas.

- En la primera ronda, los lanzamientos son moderados y se prioriza la precisión.
- En la segunda ronda, se incluyen desplazamientos laterales y balones cortos.
- En la tercera ronda, se combinan cambios de dirección y dos balones consecutivos, manteniendo siempre una distancia segura.
- Un estudiante registra la puntuación; otro observa la técnica; los otros dos reciben. Cambian los roles entre rondas.
- Durante la recuperación, cada equipo responde: “¿Qué está funcionando?”, “¿qué nos está haciendo perder puntos?” y “¿qué ajuste aplicaremos ahora?”.
- Al finalizar, cada equipo informa sus recepciones controladas, puntos obtenidos y estrategia más efectiva.

Docente: Controla el tiempo, observa la técnica y aplica la rúbrica. Refuerza con mensajes breves: “llega antes”, “plataforma al objetivo”, “comunica temprano” y “recupera caminando”. Si un estudiante muestra fatiga excesiva, permite descanso y asigna temporalmente un rol de observación.

Actividad 3: Recuperación activa y comparación de resultados

Objetivo específico: Evaluar el desempeño propio y grupal en relación con los objetivos.

Tiempo estimado: 11 minutos.

- Los estudiantes caminan lentamente durante 2 minutos y realizan respiraciones controladas.
- Cada equipo compara el resultado de la primera y la última ronda de la secuencia: recepciones controladas, desplazamientos efectivos y comunicaciones.
- Individualmente completan una escala de 1 a 4 para técnica, potencia, resistencia, comunicación y toma de decisiones.
- En parejas, intercambian la hoja y escriben una fortaleza y una recomendación respetuosa.
- El docente solicita a tres estudiantes que compartan un cambio realizado durante el plan.

La evidencia final es la combinación del desempeño en el desafío, la hoja de resultados, la autoevaluación y la coevaluación.

Diferenciación y transición

Los estudiantes que necesitan apoyo pueden utilizar un balón ligero, una zona objetivo más amplia, lanzamientos con bote previo o intervalos de 20 segundos de trabajo y 40 de recuperación. Quienes avanzan pueden asumir lanzamientos con trayectorias más variadas, mantener dos zonas de cobertura y explicar al grupo por qué su ajuste mejora la recepción. Para la transición al cierre, todos colocan los balones en el carro o zona indicada, caminan, beben agua y se sientan en semicírculo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis colectiva

El docente entrega una tarjeta a cada estudiante para escribir tres ideas: **“Antes del contacto...”**, **“Durante el contacto...”** y **“Después de la recepción...”**. En plenaria se construye una secuencia común: prepararse, leer la trayectoria, desplazarse, formar la plataforma, orientar, comunicar y recuperar la posición.

Reflexión metacognitiva

- “¿Qué cambio técnico permitió que mis recepciones fueran más controladas?”
- “¿Cómo utilicé la potencia sin perder el equilibrio ni la precisión?”
- “¿Qué hice para sostener el esfuerzo y ayudar a mi equipo cuando apareció el cansancio?”

Retroalimentación y transferencia

Docente: Comparte una fortaleza general del grupo y una meta de mejora. Entrega retroalimentación individual breve utilizando el formato: **“Lograste..., todavía puedes mejorar..., en la próxima práctica intenta...”**. Los estudiantes relacionan lo aprendido con otros deportes: recibir un pase en baloncesto, controlar un balón en fútbol o reaccionar ante un objeto que cambia de dirección.

Cierre del reto

Cada equipo responde: “¿Cuál fue nuestra solución al reto y qué evidencia demuestra que funcionó?” El docente reconoce la colaboración, el esfuerzo sostenido, la seguridad y la capacidad de ajustar estrategias. Como extensión opcional, los estudiantes pueden practicar en casa, en un espacio seguro, la postura de recepción frente a una pared durante tres series de 30 segundos, sin realizar lanzamientos fuertes.

Evaluación

Tipo y momentos de evaluación

- **Diagnóstica:** En la apertura de la sesión 1, mediante la pregunta detonadora, la demostración inicial y la observación de la postura durante el “Semáforo de la recepción”.
- **Formativa:** Durante las actividades de las sesiones 1 y 2, mediante observación directa, preguntas guía, registro de recepciones controladas, análisis de la escala de esfuerzo y retroalimentación entre compañeros.
- **Sumativa:** En la sesión 3, durante el “Desafío final: Mantener viva la jugada”, complementada con la autoevaluación, la coevaluación y la explicación de la estrategia.

Criterios de evaluación vinculados con los objetivos

- **Objetivo 1:** Adopta una postura estable, forma una plataforma con los antebrazos, contacta el balón correctamente y lo orienta hacia el objetivo en al menos 4 de 6 intentos.
- **Objetivo 2:** Se desplaza hacia la trayectoria del balón con pasos seguros, evita cruzar los pies de manera descontrolada y logra colocarse antes del contacto en la mayoría de los intentos.
- **Objetivo 3:** Realiza acciones rápidas y explosivas con aterrizajes seguros, sostiene esfuerzos intervalados y regula su intensidad sin abandonar la técnica.
- **Objetivo 4:** Participa en el diseño, prueba y ajuste de una estrategia grupal, asignando responsabilidades y utilizando una comunicación clara.
- **Objetivo 5:** Identifica una fortaleza y un aspecto de mejora propios y de un compañero, utilizando evidencias observables y lenguaje respetuoso.

Instrumentos sugeridos

- **Lista de cotejo técnica:** pies separados, rodillas flexionadas, plataforma correcta, contacto con antebrazos y orientación al objetivo.
- **Rúbrica de desempeño:** técnica, desplazamiento, potencia, resistencia, comunicación y toma de decisiones, con niveles de inicio, proceso, logro y destacado.
- **Registro de observación docente:** participación, seguridad, cooperación y capacidad de ajustar la estrategia.
- **Hoja de resultados del reto:** recepciones controladas, puntos obtenidos y comparación entre rondas.
- **Autoevaluación y coevaluación:** escala de 1 a 4 y comentario de fortaleza y recomendación.

Evidencias de aprendizaje

- Recepciones realizadas durante las parejas y estaciones.
- Registro de desplazamientos y recepciones controladas durante los intervalos.
- Diagrama y explicación de la estrategia grupal.
- Puntuación y desempeño observado en el desafío final.
- Ticket de salida, autoevaluación, coevaluación y reflexión sobre potencia y resistencia.

Escala de valoración sugerida

- **4 - Destacado:** Ejecuta con control, se desplaza oportunamente, sostiene el esfuerzo y ayuda al equipo a ajustar la estrategia.
- **3 - Logrado:** Ejecuta la mayoría de los elementos técnicos y participa de manera constante, aunque requiere ajustes ocasionales.
- **2 - En proceso:** Realiza algunos elementos, pero pierde postura, orientación o continuidad cuando aumenta la dificultad.
- **1 - Inicial:** Necesita apoyo frecuente para adoptar la postura, desplazarse con seguridad y participar en la estrategia.