

<h1>Canastas con propósito: atacamos, defendemos y elegimos una vida saludable</h1>

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este proyecto de Educación Física propone que los estudiantes aprendan y apliquen estrategias básicas de ataque y defensa en el baloncesto mientras elaboran, en equipos, una campaña deportiva para promover decisiones saludables y prevenir el consumo de sustancias tóxicas. Durante tres sesiones de 120 minutos, los estudiantes analizarán situaciones reales de juego, practicarán el desmarque, el pase, la ocupación de espacios, la defensa individual y la comunicación, y diseñarán un producto final: un afiche, infografía o video breve acompañado de una demostración táctica.

El proyecto parte de la pregunta guía: **¿Cómo podemos demostrar que el trabajo en equipo, la actividad física y las decisiones saludables nos ayudan a enfrentar retos dentro y fuera de la cancha?** Los estudiantes trabajarán colaborativamente en grupos de tres o cuatro, asumirán roles y tomarán decisiones durante juegos reducidos. También analizarán mensajes de presión de grupo y distinguirán entre información confiable y mitos relacionados con bebidas energizantes, vapeadores, alcohol, tabaco y otras sustancias tóxicas. El enfoque no pretende juzgar a quienes enfrentan estas situaciones, sino fortalecer habilidades para decir “no”, pedir ayuda a un adulto de confianza y elegir alternativas saludables.

La experiencia conecta el deporte con la vida cotidiana: comunicarse, resolver problemas, respetar reglas, manejar la presión y cuidar el cuerpo son aprendizajes útiles en la escuela, la familia, la comunidad y los espacios deportivos.

Objetivos de Aprendizaje

Objetivos de aprendizaje

- **Identificar** y explicar al menos tres estrategias de ataque y tres de defensa en situaciones básicas de baloncesto.
- **Aplicar** el pase, el desmarque, la ocupación de espacios, la defensa individual y la comunicación durante juegos reducidos, respetando reglas y compañeros.
- **Analizar** situaciones de presión de grupo relacionadas con el consumo de sustancias tóxicas y proponer respuestas seguras, asertivas y saludables.
- **Diseñar** colaborativamente una campaña deportiva que relacione las estrategias del baloncesto con la prevención del consumo de sustancias tóxicas.
- **Evaluar** el propio desempeño y el de sus compañeros utilizando criterios de cooperación, toma de decisiones, ejecución táctica y cuidado de la salud.

Recursos Necesarios

Recursos requeridos

- 2 balones de baloncesto por grupo de 8 a 10 estudiantes, preferiblemente de talla adecuada.
- 12 a 20 conos, 12 aros, 8 petos de dos colores, 2 tableros o canastas y silbato.
- Tarjetas impresas con situaciones de ataque, defensa y presión de grupo.
- Hojas tamaño carta, cartulinas, marcadores, lápices de colores, cinta adhesiva y tijeras.
- Fichas de roles: capitán táctico, observador, encargado de materiales y vocero.
- Rúbrica de desempeño, lista de cotejo, autoevaluación y coevaluación impresas.
- Proyector, computador o teléfono institucional, altavoces y video educativo de 2 a 3 minutos sobre fundamentos del baloncesto y hábitos saludables.
- Herramientas digitales opcionales: Canva, Google Slides, PowerPoint o CapCut, utilizadas solo con autorización y supervisión docente.
- Pizarra, plumones y hojas adhesivas.
- Agua potable disponible, botiquín, protector solar si la clase es al aire libre y espacio seguro, despejado y señalizado.

Requisitos Previos

Requisitos previos

- Conocer reglas básicas: bote, pase, desplazamiento, doble drible, pasos y faltas personales.
- Realizar calentamiento, hidratación y vuelta a la calma de manera segura.
- Ejecutar pases de pecho, picado y por encima de la cabeza a corta distancia.
- Reconocer la importancia del respeto, la cooperación, el autocuidado y la comunicación durante la actividad física.
- Haber trabajado previamente hábitos saludables, toma de decisiones y búsqueda de ayuda ante situaciones de riesgo.
- Comprender que las sustancias tóxicas pueden afectar la salud y el rendimiento, y que ante una situación de presión se debe acudir a un adulto de confianza o a un servicio de orientación.

Actividades

Actividades del proyecto

Sesión 1: Leer la cancha y construir el reto

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos.

Propósito de la sesión

Docente: Explica: “Hoy aprenderemos a reconocer cómo un equipo ataca y cómo se organiza para defender. También iniciaremos una campaña para promover decisiones saludables. En la cancha, como en la vida, necesitamos observar, comunicarnos y elegir bien”. Presenta la pregunta guía: **¿Cómo podemos usar el baloncesto para promover una vida libre de sustancias tóxicas?**

Activación de conocimientos previos

- **Docente:** Muestra dos diagramas sencillos: un equipo atacante amontonado alrededor del balón y otro equipo ocupando espacios. Pregunta: “¿Cuál equipo tiene más posibilidades de pasar y avanzar? ¿Por qué?”.
- **Estudiantes:** Responden individualmente en una nota adhesiva y luego comentan con un compañero.
- **Docente:** Realiza una encuesta rápida con pulgares: “¿Qué es desmarcarse?”, “¿Qué significa defender a mi jugador?”, “¿Qué harías si alguien te ofrece una sustancia para mejorar tu rendimiento?”.

Motivación y contextualización

El docente realiza una demostración de 30 segundos: intenta atacar sin mirar ni comunicarse y luego repite usando señales y pases. Pregunta: “¿Qué cambió?”. Conecta la experiencia con la vida cotidiana: “Las decisiones saludables también requieren reconocer riesgos, pensar antes de actuar, comunicar lo que necesitamos y buscar apoyo”. Se aclara que nadie está obligado a contar experiencias personales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos.

Presentación activa del contenido: mapa de ataque y defensa (15 minutos)

Organización: grupos de cuatro. El docente coloca conos que representan espacios de la cancha y entrega tarjetas con las palabras *pase, desmarque, apoyo, ocupación de espacios, defensa individual, ayuda defensiva y comunicación*.

- **Docente:** Explica cada concepto mediante una demostración breve, evitando una exposición larga. Dice: “Atacar no significa correr todos hacia el balón; significa crear opciones. Defender no es empujar ni quitar el balón a cualquier precio; es ubicarse entre el atacante y la canasta, observar balón y jugador, y ayudar”.
- **Estudiantes:** Ordenan las tarjetas en dos categorías: ataque y defensa, y agregan un ejemplo práctico a cada una.
- **Docente:** Pregunta: “¿Qué ocurre si todos se acercan al balón?”, “¿Cómo puede ayudar un defensor sin abandonar completamente a su jugador?”.

Evidencia: mapa táctico inicial con conceptos y ejemplos.

Actividad 1: Semáforo de decisiones y pases (25 minutos)

Objetivo específico: Aplicar pase, desmarque y ocupación de espacios.

Organización: grupos de cuatro, en media cancha, con un balón y tres conos.

- El equipo atacante debe completar cinco pases sin que el defensor intercepte.

- Después de pasar, cada estudiante debe desplazarse a un espacio libre. No puede quedarse quieto ni acercarse demasiado al compañero con balón.
- El docente levanta una tarjeta verde para indicar “buscar espacio”, amarilla para “mirar antes de pasar” y roja para “detenerse y analizar”.
- En cada pausa, el docente pregunta: “¿Dónde estaba el espacio libre?”, “¿Qué opción segura tenía el jugador con balón?”.
- Los estudiantes cambian de defensor cada dos minutos.

Producto o evidencia: registro del grupo con dos decisiones correctas y una mejora necesaria.

Rol del docente: Observa si los estudiantes miran antes de pasar, se ofrecen como apoyo y respetan el espacio personal. Corrige con frases breves: “Pasa y muévete”, “abre la cancha”, “usa una señal de comunicación”.

Actividad 2: Espejo defensivo y ayuda (25 minutos)

Objetivo específico: Aplicar defensa individual, desplazamiento lateral y comunicación.

Organización: parejas y luego grupos de tres.

- Una persona es atacante sin balón y otra defensora. El atacante se desplaza entre dos conos sin correr hacia atrás; el defensor mantiene una distancia segura, flexiona rodillas y se desplaza lateralmente.
- En la segunda ronda, el atacante recibe balón y solo puede dar tres botes. El defensor intenta cerrar el camino sin contacto físico.
- En grupos de tres, dos atacantes intentan llegar a una línea y un defensor protege el espacio. El defensor debe decir “balón”, “ayuda” o “cambio” según la situación.
- Al terminar cada ronda, la pareja responde: “¿Mantuve al atacante delante de mí?”, “¿Comuniqué la ayuda?”.

Evidencia: lista de cotejo de tres acciones defensivas observables.

Rol del docente: Detiene la práctica si hay empujones, choques o contacto peligroso. Refuerza que defender con respeto es parte del juego limpio.

Actividad 3: Mini juego “decidir antes de reaccionar” (35 minutos)

Objetivos específicos: Integrar estrategias de ataque y defensa; analizar decisiones saludables.

Organización: equipos de cuatro o cinco, juegos de 4 contra 4 en canastas reducidas.

- Cada equipo recibe una tarjeta de reto: “realizar un desmarque antes de recibir”, “comunicar una ayuda defensiva” o “completar tres pases antes de lanzar”.
- Durante el juego, el docente introduce una tarjeta de situación saludable en una pausa: “Un compañero te ofrece una bebida o sustancia diciendo que te hará jugar mejor”.
- El equipo dispone de un minuto para proponer una respuesta con tres pasos: rechazar con claridad, alejarse y hablar con un adulto de confianza.
- El juego continúa y el equipo obtiene un punto táctico por cumplir el reto y un punto de convivencia por comunicarse y respetar las reglas.

- Al finalizar, cada grupo escribe una frase de campaña, por ejemplo: “Mi mejor rendimiento empieza con decisiones saludables”.

Evidencia: desempeño en juego, respuesta segura ante la situación y frase inicial de campaña.

Rol del docente: Observa la toma de decisiones, no solicita relatos personales y recuerda que las bebidas energizantes o suplementos no deben consumirse sin orientación adulta o profesional.

Diferenciación y transición

Quienes necesiten apoyo usarán balones más ligeros, espacios más amplios, tarjetas con dibujos y la regla de caminar en lugar de correr. Quienes terminen antes deberán crear una variante con dos apoyos ofensivos y una ayuda defensiva. El docente enlaza las actividades diciendo: “Ya sabemos qué hacer individualmente; ahora veremos cómo un equipo completo puede planearlo”.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos.

Síntesis y reflexión

- En equipos, completan tres frases: “En ataque es importante...”, “En defensa debemos...”, “Para cuidar nuestra salud podemos...”.
- Responden por escrito: “¿Qué estrategia utilicé mejor?”, “¿Qué debo mejorar para ayudar a mi equipo?”, “¿Qué diría si alguien me presiona para consumir una sustancia?”.

Retroalimentación: El docente destaca dos logros observados y una mejora común, usando ejemplos concretos del juego.

Transferencia y tarea: Cada estudiante pregunta en casa o investiga en una fuente confiable una recomendación sobre hidratación, descanso o prevención del consumo de sustancias. No debe buscar ni probar productos. La siguiente sesión se utilizará la información para diseñar la campaña.

Sesión 2: Convertir las decisiones en estrategias de equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos.

Conexión y objetivo

Docente: Recupera las frases de cierre de la sesión anterior y anuncia: “Hoy organizaremos ataques y defensas sencillos, analizaremos cómo la presión puede afectar nuestras decisiones y comenzaremos el producto de campaña”.

Activación y enganche

- Los estudiantes comparten la recomendación investigada y la clasifican en descanso, hidratación, alimentación, apoyo emocional o prevención.

- El docente presenta un reto: “Un equipo tiene 20 segundos para atacar. ¿Puede crear una oportunidad sin que todos corran al mismo lugar?”.
- Se pregunta: “¿Qué se parece entre una buena jugada y una buena decisión ante la presión de grupo?”. Los estudiantes escriben una semejanza: observar, pensar, comunicar, elegir y pedir ayuda.

Se realiza movilidad articular y trote suave con balón, enfatizando seguridad, hidratación y distancia entre compañeros.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos.

Presentación del contenido mediante tarjetas tácticas (15 minutos)

Organización: grupos de cuatro. Cada grupo recibe una tarjeta de ataque y una de defensa.

- Las tarjetas de ataque incluyen: “pasar y cortar”, “formar triángulo de apoyo” y “cambiar de lado”.
- Las tarjetas de defensa incluyen: “defensa individual”, “ayuda y recuperación” y “cerrar línea de pase”.
- **Docente:** Demuestra una opción en cámara lenta y pregunta: “¿Qué observa el jugador antes de moverse?”.
- **Estudiantes:** Representan la jugada sin balón, señalan los espacios con conos y explican el propósito de cada movimiento.

Evidencia: diagrama con flechas y explicación oral de una estrategia ofensiva y una defensiva.

Actividad 1: Estaciones tácticas (30 minutos)

Objetivo específico: Aplicar diferentes estrategias de ataque y defensa con toma de decisiones.

Organización: cuatro estaciones, grupos de cuatro, siete minutos por estación y un minuto para rotar.

- **Estación A:** pase y corte: después de pasar, el estudiante corta hacia la canasta o se abre a un espacio libre.
- **Estación B:** triángulo de apoyo: tres estudiantes mantienen líneas de pase y completan cinco pases.
- **Estación C:** cerrar línea de pase: el defensor se coloca entre atacante y objetivo, sin agarrar ni empujar.
- **Estación D:** ayuda y recuperación: un defensor ayuda brevemente a detener una penetración y vuelve a su jugador.
- En cada estación, el observador utiliza una lista: “mira antes de pasar”, “se desplaza a espacio libre”, “mantiene postura defensiva”, “comunica”.

Rol del docente: Pregunta “¿qué opción era más segura?”, “¿por qué te moviste allí?” y registra evidencias. Si un estudiante presenta dificultad motriz, adapta distancia, velocidad o función.

Actividad 2: Juego reducido con puntos de cooperación (25 minutos)

Objetivos específicos: Integrar ataque, defensa, comunicación y respeto.

Organización: partidos 4 contra 4, con rotación cada cinco minutos.

- El equipo obtiene un punto por canasta, un punto por una secuencia de tres pases y un punto por una comunicación defensiva clara.

- No se permite contacto físico intencional. Si ocurre, el juego se detiene, se explica la regla y se reinicia.
- Después de cada partido, el equipo responde: “¿Qué estrategia funcionó?”, “¿Cuándo perdimos la organización?”, “¿Cómo resolvimos un desacuerdo?”.
- El observador anota una conducta saludable: hidratarse con agua, respetar pausas, evitar burlas y pedir ayuda cuando es necesario.

Evidencia: planilla de juego y observación de cooperación.

Actividad 3: Taller de campaña “La mejor jugada es cuidarse” (30 minutos)

Objetivos específicos: Analizar presión de grupo y diseñar un mensaje preventivo.

Organización: equipos de tres o cuatro con roles: coordinador, diseñador, redactor y vocero.

- El docente entrega una situación: “Un compañero dice que consumir una sustancia o usar un producto sin orientación profesional te hará más fuerte”.
- El grupo identifica el riesgo y redacta una respuesta asertiva usando el modelo: “No, prefiero cuidar mi salud. Me retiro y se lo cuento a...”.
- Relacionan una estrategia del baloncesto con la prevención: “Así como buscamos un espacio seguro para recibir el balón, buscamos personas seguras para pedir ayuda”.
- Elaboran un borrador de afiche, infografía o guion de video de 45 segundos con: título, mensaje, estrategia de juego, respuesta ante la presión y fuente confiable.
- El vocero explica el borrador en un minuto y recibe una sugerencia de otro grupo.

Rol del docente: Revisa que los mensajes no incluyan instrucciones de consumo, estigmas ni afirmaciones falsas. Orienta hacia familia, docentes, orientación escolar y servicios de salud.

Diferenciación y transición

Para estudiantes que necesitan apoyo se ofrecen plantillas con dibujos de la cancha, frases incompletas, demostraciones repetidas y posibilidad de ser observador o narrador. Quienes terminan antes agregan una segunda situación de presión y una respuesta alternativa. La transición se realiza con la consigna: “Del borrador pasaremos a una versión clara, breve y demostrable en la cancha”.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos.

Síntesis, retroalimentación y proyección

- Cada equipo presenta en 30 segundos su mensaje principal y una estrategia de ataque o defensa que lo representa.
- Los compañeros ofrecen retroalimentación usando dos expresiones: “Se entiende porque...” y “Podría mejorar si...”.
- Preguntas metacognitivas exactas: “¿Qué señal me permitió decidir mejor durante el juego?”, “¿Cómo demostramos que pedir ayuda es una decisión de fortaleza?”, “¿Qué parte de nuestra campaña necesita una fuente o explicación más clara?”.

Docente: Recoge los borradores, señala fortalezas y deja una recomendación concreta a cada equipo. Anticipa: “En la próxima sesión finalizarán la campaña, la demostrarán mediante un juego y evaluarán su aprendizaje”.

Tarea o reto: Revisar el mensaje y traer una versión final del texto, dibujo o guion. Quien no tenga acceso digital podrá trabajar en cartulina en la siguiente sesión.

Sesión 3: Jugar, comunicar y demostrar lo aprendido

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos.

Conexión, objetivo y activación

Docente: Explica: “Hoy aplicaremos las estrategias en situaciones de juego, presentaremos nuestras campañas y reflexionaremos sobre cómo cuidarnos”. Revisa normas de seguridad: calzado ajustado, calentamiento, hidratación con agua, respeto de turnos y suspensión inmediata ante dolor o mareo.

- Los estudiantes realizan un calentamiento dirigido: trote suave, movilidad de tobillos, rodillas, cadera, hombros y desplazamientos laterales.
- En parejas, responden: “¿Qué estrategia de ataque voy a intentar hoy?”, “¿Qué frase saludable quiero que recuerde otro estudiante?”.
- El docente observa disposición, coordinación y comprensión de las reglas antes de comenzar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos.

Actividad 1: Ensayo táctico y corrección entre pares (25 minutos)

Objetivos específicos: Aplicar estrategias y evaluar el desempeño propio y de compañeros.

Organización: equipos de cuatro o cinco.

- Cada equipo elige una estrategia de ataque y una de defensa para demostrar: pase y corte, triángulo de apoyo, defensa individual, ayuda y recuperación o cierre de línea de pase.
- Realizan la secuencia tres veces: primero lentamente, luego a velocidad moderada y finalmente con oposición pasiva.
- Un observador marca en la lista: “se ubicó en espacio libre”, “comunicó”, “respetó la regla de no contacto” y “tomó una decisión segura”.
- Después de cada intento, el equipo responde: “¿Qué salió bien?”, “¿Qué cambio realizaremos en el siguiente intento?”.

Rol del docente: Utiliza preguntas guía y retroalimentación específica: “Tu pase fue preciso; ahora mira el espacio antes de cortar”. No reemplaza la decisión del grupo.

Evidencia: lista de cotejo y demostración táctica corregida.

Actividad 2: Festival de juegos y decisiones saludables (35 minutos)

Objetivos específicos: Integrar estrategias de ataque y defensa, cooperación y prevención.

Organización: mini partidos de 4 contra 4, con rotación de funciones.

- Cada partido dura seis minutos. Los estudiantes cambian de equipo, árbitro, observador y encargado de comunicación.
- Para que una canasta cuente, el equipo debe haber realizado al menos una acción táctica acordada: desmarque, pase y corte, ayuda defensiva o comunicación.
- En una pausa, el árbitro lee una tarjeta de decisión: “Alguien ofrece una sustancia prometiendo mejor rendimiento”; “un compañero se siente presionado”; “un estudiante observa una situación de riesgo”.
- El equipo dispone de 45 segundos para representar una respuesta segura: decir no, alejarse, acompañar sin juzgar y acudir a un adulto de confianza.
- El docente recuerda: “No damos consejos médicos ni probamos productos; buscamos apoyo responsable”.

Evidencia: desempeño en partido, respuesta representada y planilla de convivencia.

Actividad 3: Producción y presentación de la campaña (35 minutos)

Objetivos específicos: Diseñar y comunicar una campaña preventiva vinculada al baloncesto.

Organización: equipos de tres o cuatro.

- Finalizan el afiche, infografía o video. Debe incluir un título, un mensaje claro, una estrategia de ataque o defensa, una respuesta frente a la presión y una vía de ayuda: familia, docente, orientación escolar o servicio de salud.
- Ensayan una presentación de dos minutos: muestran el producto, representan una jugada y explican la conexión con una decisión saludable.
- Cada equipo presenta mientras los demás completan una coevaluación con tres criterios: claridad del mensaje, relación con el baloncesto y propuesta segura.
- El docente realiza preguntas: “¿Qué conducta concreta promueve su campaña?”, “¿Qué información evitaron presentar como garantía?”, “¿A quién puede acudir un estudiante?”.

Evidencia: producto final y exposición oral o audiovisual.

Diferenciación y transición

Quienes necesitan apoyo pueden presentar con tarjetas de lectura, dibujos, demostración corporal o audio grabado. Quienes terminan antes incorporan subtítulos, una fuente institucional o una segunda estrategia táctica. Para evitar sobrecarga, el docente anuncia los cambios con silbato y asigna estaciones claramente señalizadas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos.

Síntesis colectiva

- En la pizarra se dibujan dos canastas: “Canasta del ataque y defensa” y “Canasta de decisiones saludables”. Cada estudiante pega una nota con un aprendizaje y una acción concreta.
- El grupo construye una síntesis oral: “Observar, comunicar, cooperar y pedir ayuda nos permite tomar mejores decisiones”.

Reflexión metacognitiva

- “¿Qué estrategia de ataque o defensa puedo explicar y aplicar con mayor seguridad?”
- “¿Qué hice cuando una jugada no funcionó y qué relación tiene eso con resolver una situación de presión?”
- “¿Qué decisión concreta tomaré para cuidar mi salud y a quién acudiré si necesito apoyo?”

Retroalimentación, transferencia y cierre

Docente: Entrega retroalimentación basada en la rúbrica, reconoce avances específicos y señala una meta personal. Los estudiantes completan autoevaluación y coevaluación, realizan respiración y estiramientos suaves, y guardan los materiales.

La transferencia consiste en colocar las campañas en un espacio autorizado de la escuela o compartirlas en una exposición deportiva. Se enfatiza que el deporte apoya el bienestar, pero no sustituye la orientación de profesionales de la salud. Como reto final, cada estudiante se compromete a comunicar una recomendación saludable y a identificar al menos un adulto de confianza al que podría acudir.

Evaluación

Evaluación

Tipo y momentos

- **Diagnóstica:** durante la Fase de Inicio de la Sesión 1, mediante la encuesta de pulgares, la comparación de diagramas y las respuestas sobre pase, desmarque, defensa y presión de grupo.
- **Formativa:** durante las estaciones, mini juegos, listas de cotejo, observación directa, preguntas guía, borradores de campaña y coevaluación de la Sesión 2.
- **Sumativa:** durante el Festival y las presentaciones finales de la Sesión 3, considerando el desempeño táctico, el producto de campaña, la comunicación y la reflexión individual.

Criterios vinculados con los objetivos

- **Identificación conceptual:** explica correctamente tres estrategias de ataque y tres de defensa. Vinculado con el objetivo 1.
- **Ejecución táctica:** aplica pase, desmarque, ocupación de espacios, defensa individual y ayuda defensiva con seguridad. Vinculado con el objetivo 2.

- **Toma de decisiones saludables:** propone respuestas asertivas, seguras y respetuosas ante la presión para consumir sustancias tóxicas. Vinculado con el objetivo 3.
- **Diseño y comunicación:** crea una campaña clara, creativa y relacionada con el baloncesto, el autocuidado y la búsqueda de ayuda. Vinculado con el objetivo 4.
- **Autoevaluación y cooperación:** reconoce fortalezas, identifica mejoras, cumple su rol y respeta a sus compañeros. Vinculado con el objetivo 5.

Instrumentos sugeridos

- Lista de cotejo de fundamentos tácticos durante las Sesiones 1 y 2.
- Rúbrica de cuatro niveles para el partido final y la presentación de campaña.
- Registro anecdótico del docente sobre comunicación, respeto, seguridad y toma de decisiones.
- Portafolio de equipo con mapa táctico, planillas de juego, borrador y producto final.
- Autoevaluación individual y coevaluación grupal con escala de “logrado”, “en proceso” y “necesito apoyo”.

Evidencias de aprendizaje

- Mapa táctico inicial con clasificación de estrategias.
- Listas de cotejo de pases, desmarques, ocupación de espacios y defensa.
- Planillas de mini partidos y respuestas a situaciones de presión.
- Campaña final en afiche, infografía o video y exposición oral.
- Reflexión metacognitiva y compromiso personal de autocuidado.

Enriquecimientos

Inicio - Activar

Actividad de activación: “Semáforo de decisiones en la cancha”

Duración: 8 minutos

Propósito: Activar los conocimientos previos sobre ataque y defensa en el baloncesto, relacionándolos con la capacidad de tomar decisiones seguras y saludables frente a la presión del grupo y el consumo de sustancias tóxicas.

Materiales:

- Tres carteles o conos de colores: verde, amarillo y rojo.
- Balones de baloncesto, uno por cada grupo de 4 o 5 estudiantes.
- Espacio delimitado de la cancha.

Desarrollo

1. **Organización inicial — 1 minuto:** El docente divide al grupo en equipos pequeños. Cada equipo se ubica en una zona de la cancha con un balón.

2. **Recordatorio táctico — 2 minutos:** El docente pregunta rápidamente:

- ¿Qué acciones permiten conservar el balón durante un ataque?
- ¿Cómo puede un defensor impedir un pase o una penetración?
- ¿Por qué es importante comunicarse y tomar decisiones rápidas en el juego?

Los estudiantes responden mediante ejemplos o demostraciones breves, como pasar, desmarcarse, marcar al oponente o cerrar espacios.

3. **Juego del semáforo — 4 minutos:** Los equipos realizan desplazamientos suaves con balón, pases y movimientos de desmarque. El docente muestra un color y plantea una situación:

- **Verde:** “Tu equipo tiene una buena oportunidad de avanzar. ¿Qué decisión favorece el ataque?” Los estudiantes realizan un pase, una finta o un desmarque.
- **Amarillo:** “Un compañero te presiona para probar una sustancia que puede afectar tu salud. ¿Qué haces?” Los estudiantes se detienen, levantan una mano y expresan una respuesta segura, como decir “no”, alejarse, buscar apoyo o hablar con un adulto de confianza.
- **Rojo:** “El equipo pierde el balón o aparece una situación de riesgo.” Los estudiantes adoptan posición defensiva y mencionan una acción de protección: pedir ayuda, retirarse del lugar o informar a un adulto responsable.

4. **Cierre reflexivo — 1 minuto:** El docente pregunta: “¿Qué tienen en común defender el balón y proteger nuestra salud?”. Se espera que los estudiantes relacionen ambas acciones con anticiparse, reconocer riesgos, comunicarse y tomar decisiones responsables.

Orientaciones para el docente

- Presentar la prevención sin juzgar ni pedir a los estudiantes que revelen experiencias personales.
- Utilizar expresiones como “sustancias que pueden dañar la salud” y enfatizar que pedir ayuda es una decisión responsable.
- Recordar que en ataque y defensa no siempre gana quien actúa más rápido, sino quien observa, comunica y elige la mejor opción.
- Adaptar la actividad para estudiantes con diferentes niveles de experiencia, permitiendo desplazamientos caminando o pases a corta distancia.

Evaluación formativa

El docente observa si los estudiantes:

- Reconocen al menos una estrategia básica de ataque y una de defensa.
- Participan en la toma de decisiones durante el juego.
- Identifican respuestas seguras ante la presión para consumir sustancias tóxicas.
- Relacionan la defensa en el baloncesto con la protección de la salud y el bienestar.

Desarrollo - Ejemplos

Proyecto: “Canastas con propósito”

Los estudiantes crearán y presentarán una campaña escolar breve que relacione las estrategias de ataque y defensa en el baloncesto con la toma de decisiones saludables y la prevención del consumo de tabaco, vapeadores, alcohol, drogas y otras sustancias perjudiciales.

El producto final será una combinación de:

- Una demostración de una jugada de ataque y una estrategia de defensa.
- Un cartel, infografía o video corto con un mensaje preventivo.
- Una explicación de cómo el trabajo en equipo, la anticipación y el apoyo entre compañeros ayudan a enfrentar presiones o situaciones de riesgo.

Ejemplo práctico 1: Ataque con pase extra y decisiones saludables

Situación deportiva: un jugador tiene la posibilidad de lanzar, pero observa que un compañero está mejor ubicado. Decide pasarle el balón para aumentar las posibilidades de anotar.

Aplicación: el docente relaciona esta decisión con la capacidad de detenerse, observar y elegir antes de actuar frente a una invitación para consumir una sustancia.

- Un estudiante conduce el balón y es marcado por un defensor.
- Debe levantar la mirada, identificar dos opciones y decidir entre lanzar, pasar o cambiar de dirección.
- El compañero que recibe el pase debe agradecer y comunicar la siguiente acción.
- Después de la jugada, el equipo responde: “¿Qué ayudó a tomar una buena decisión?”.

Mensaje preventivo: “Antes de aceptar una propuesta, observo, pienso en las consecuencias y elijo lo que protege mi salud”.

Variación: cada equipo inventa una frase breve para responder de manera asertiva, por ejemplo: “No, prefiero cuidar mi rendimiento y mi salud”.

Ejemplo práctico 2: Defensa en equipo frente a la presión

Situación deportiva: un atacante intenta avanzar, pero la defensa se comunica, cubre los espacios y evita que un solo jugador enfrente el problema.

Aplicación: los estudiantes relacionan la defensa en zona con el apoyo de amigos, familiares, docentes u orientadores cuando alguien enfrenta presión para consumir sustancias.

- Se organiza un juego de 4 contra 4 en media cancha.
- El equipo defensor debe desplazarse unido y comunicarse mediante palabras como “ayuda”, “cambio” y “cubro”.
- Si un defensor queda superado, otro compañero debe realizar una ayuda defensiva.
- Se otorga un punto adicional por cada acción de comunicación y apoyo, no solo por recuperar el balón.

Mensaje preventivo: “Pedir ayuda no es una debilidad; es una estrategia para protegerme y proteger a mi equipo”.

Ejemplo práctico 3: Contraataque y control de impulsos

Situación deportiva: después de recuperar el balón, el equipo puede correr rápidamente hacia la canasta, pero necesita levantar la cabeza y organizarse para no perder el control.

Aplicación: los estudiantes identifican que actuar impulsivamente puede generar errores, tanto en el juego como en decisiones relacionadas con la salud.

- El equipo defensor recupera el balón y dispone de ocho segundos para iniciar el contraataque.
- Antes de avanzar, el jugador con el balón debe nombrar una opción: “pase”, “avance” o “pausa”.
- Si el equipo corre sin organización y pierde el balón, debe explicar qué información no observó.
- El docente pregunta cómo se puede aplicar la pausa y la observación ante una presión de grupo.

Mensaje preventivo: “Una pausa de pocos segundos puede ayudarme a elegir mejor”.

Ejemplo práctico 4: Finta, cambio de dirección y respuesta asertiva

Situación deportiva: el atacante realiza una finta para superar al defensor sin empujarlo ni cometer una falta.

Aplicación: los estudiantes practican formas respetuosas y firmes de apartarse de una situación de riesgo.

- En parejas, un estudiante ataca y otro defiende sin contacto físico.
- El atacante utiliza una finta y un cambio de dirección para encontrar un espacio libre.
- Después, cada estudiante representa una invitación ficticia a consumir una sustancia.
- La respuesta debe incluir tres elementos: decir “no”, dar una razón breve y proponer una alternativa.

Ejemplo de respuesta: “No, no quiero consumir. Quiero mantenerme bien para entrenar. Mejor vamos a jugar o hablamos con alguien de confianza”.

Casos de estudio para trabajar en equipos

Caso	Situación	Preguntas para analizar	Conexión con el baloncesto
1. La invitación después del partido	Al terminar un partido, algunos compañeros ofrecen un vapeador y dicen que “solo una vez no pasa nada”.	¿Qué presión aparece? ¿Qué respuesta firme y respetuosa puede dar el estudiante? ¿A quién puede acudir si la situación continúa?	Relacionar con levantar la mirada, observar las opciones y elegir un pase seguro en lugar de actuar apresuradamente.
2. El jugador que quiere rendir más	Un estudiante escucha que una bebida o sustancia le permitirá tener más energía para jugar y piensa en probarla sin consultar a un adulto.	¿Qué información debería verificar? ¿Por qué no es seguro aceptar productos desconocidos? ¿Qué alternativas saludables puede elegir?	Relacionar con la preparación física, la hidratación, el descanso y la toma de decisiones durante el ataque.

Caso	Situación	Preguntas para analizar	Conexión con el baloncesto
3. El compañero aislado	Un estudiante comienza a faltar a los entrenamientos y sus compañeros observan cambios en su ánimo y conducta.	¿Cómo pueden acercarse sin juzgar? ¿Qué frases muestran preocupación? ¿Qué adulto de confianza puede intervenir?	Relacionar con la ayuda defensiva: ningún jugador debe quedar solo ante una situación difícil.
4. La presión del grupo	Un grupo afirma que quien no consume es “cobarde” o “no pertenece al equipo”.	¿Cómo se puede responder sin discutir ni agredir? ¿Cómo se puede incluir a todos sin presionar? ¿Qué significa respetar una decisión saludable?	Relacionar con la comunicación defensiva, la cobertura y el respeto de las reglas.
5. La publicación en redes sociales	Un estudiante recibe un video que presenta el consumo como algo divertido y necesario para ser aceptado.	¿Qué mensaje intenta transmitir? ¿Cómo se puede cuestionar la información? ¿Qué acción responsable se puede tomar?	Relacionar con analizar la jugada antes de reaccionar y reconocer una “finta” o engaño.

Preguntas guía para el análisis de los casos

- ¿Cuál es el problema principal de la situación?
- ¿Qué opciones tiene el personaje?
- ¿Qué consecuencias puede tener cada opción para su salud, seguridad y relación con los demás?
- ¿Qué respuesta sería firme, respetuosa y realista?
- ¿Qué persona adulta o servicio de apoyo podría ayudar?
- ¿Qué estrategia del baloncesto representa mejor la situación: pase, ayuda defensiva, pausa, cambio de dirección o comunicación?

Secuencia de trabajo para las tres sesiones

Sesión	Actividades principales	Producto o evidencia
1. Exploramos y comprendemos	• Presentación del reto del proyecto. • Diagnóstico breve sobre estrategias de ataque, defensa y decisiones saludables. • Ejercicios de pase, desmarque, comunicación y defensa individual. • Análisis de los casos 1 y 2. • Formación de equipos de proyecto.	Mapa de ideas que relacione una estrategia deportiva con una decisión saludable.

Sesión	Actividades principales	Producto o evidencia
2. Practicamos y diseñamos	- Estaciones de ataque: pase extra, finta, cambio de dirección y contraataque. - Estaciones de defensa: posición básica, ayuda defensiva y defensa en zona. - Representación de los casos 3, 4 y 5. - Diseño del cartel, infografía, guion o video. - Redacción de mensajes preventivos.	Borrador del producto y demostración de una jugada vinculada con una decisión saludable.
3. Aplicamos y comunicamos	- Mini torneo con reglas de comunicación y apoyo. - Presentación de las jugadas creadas por los equipos. - Exposición de carteles, infografías o videos. - Retroalimentación entre compañeros. - Reflexión individual y compromiso de autocuidado.	Producto final, demostración deportiva y reflexión personal.

Mini torneo con propósito

El docente puede organizar partidos de 4 contra 4 o 5 contra 5, adaptando el tamaño de la cancha y las reglas al nivel del grupo. Además de los puntos obtenidos por las canastas, se asignan puntos de proceso.

Aspecto observado	Puntos sugeridos
Comunicación clara durante el ataque y la defensa	1 punto por cada acción destacada
Ayuda a un compañero que queda superado	1 punto
Decisión de realizar un pase seguro o una pausa	1 punto
Respeto de las reglas y del equipo contrario	1 punto
Explicación de la relación entre la jugada y la prevención	1 punto

El propósito no es premiar únicamente al equipo que anota más, sino valorar la cooperación, la comunicación, el autocontrol y la toma de decisiones.

Ejemplos de productos finales

- Cartel:** “En la cancha y en la vida: observo, pienso y elijo”. Incluye una imagen de un pase extra y tres alternativas saludables ante la presión.

- **Video de 60 segundos:** muestra una situación de presión, una respuesta asertiva y una jugada defensiva de ayuda.
- **Demostración en vivo:** representa una jugada de contraataque y explica cómo la pausa ayuda a evitar decisiones impulsivas.
- **Infografía:** presenta tres señales de presión de grupo, tres formas de pedir ayuda y tres hábitos que favorecen el rendimiento deportivo.
- **Guion teatral breve:** incluye a un estudiante, dos compañeros, un capitán de equipo y un adulto de confianza.

Ejemplo de guion para una dramatización

Escena: después del entrenamiento, dos estudiantes invitan a un compañero a probar un vapeador.

- **Estudiante 1:** “Vamos, pruébalo. Todos lo hacen”.
- **Estudiante 2:** “No, gracias. No quiero consumir y prefiero cuidar mi salud para entrenar”.
- **Estudiante 1:** “No seas aburrido”.
- **Estudiante 2:** “Pueden decidir por ustedes, pero yo ya decidí. Si quieren, vamos a practicar tiros o hablamos con el entrenador”.
- **Compañero observador:** “Si sigues sintiéndote presionado, podemos contárselo a un adulto de confianza”.

Después de la dramatización, el equipo representa una defensa en ayuda y explica que buscar apoyo es una acción colectiva de protección.

Evaluación del proyecto

Criterio	Logro esperado
Comprensión táctica	Explica y ejecuta al menos una estrategia de ataque y una de defensa.
Toma de decisiones	Identifica opciones y consecuencias en situaciones relacionadas con la presión para consumir sustancias.
Comunicación asertiva	Propone respuestas claras, respetuosas y firmes ante una invitación de riesgo.
Trabajo colaborativo	Escucha, apoya y cumple una responsabilidad dentro del equipo.
Mensaje preventivo	Elabora un mensaje adecuado para adolescentes, sin burlas, amenazas ni estigmatización.
Reflexión personal	Reconoce una acción concreta para cuidar su salud y solicitar ayuda cuando la necesite.

Cierre reflexivo individual

Al finalizar la tercera sesión, cada estudiante responde en una tarjeta de salida:

- ¿Qué estrategia de ataque aprendí y cuándo puedo utilizarla?
- ¿Qué estrategia de defensa me ayudó a comprender mejor la importancia del apoyo?

- ¿Qué podría decir si alguien me presiona para consumir una sustancia?
- ¿Qué adulto o persona de confianza podría ayudarme ante una situación de riesgo?
- ¿Qué hábito saludable me comprometo a fortalecer esta semana?

Orientaciones de seguridad y acompañamiento

- Presentar las situaciones de consumo de forma preventiva, sin mostrar marcas, productos ni instrucciones de uso.
- Evitar etiquetar o ridiculizar a estudiantes que puedan tener experiencias cercanas con el consumo.
- Recordar que pedir ayuda a un familiar, docente, orientador o profesional de salud es una conducta responsable.
- Si un estudiante revela una situación personal de riesgo, escucharlo con respeto y activar los protocolos de protección de la institución.
- Adaptar los ejercicios para que todos participen, considerando diferencias de condición física, experiencia y necesidades educativas.

Cierre - Reflexionar

Preguntas y actividades de reflexión metacognitiva para el cierre

Las siguientes propuestas están diseñadas para los últimos 15 a 25 minutos de cada sesión. Relacionan las estrategias de ataque y defensa en el baloncesto con la toma de decisiones, el trabajo en equipo y la prevención del consumo de sustancias tóxicas.

Sesión 1: Reconocemos nuestras fortalezas y tomamos decisiones

Propósito del cierre: identificar qué aprendieron sobre las estrategias básicas de ataque y defensa, reconocer cómo toman decisiones durante el juego y relacionar la práctica deportiva con el cuidado de la salud.

Actividad: “Semáforo de mi aprendizaje”

- Entregar a cada estudiante tres tarjetas o permitir que dibuje un semáforo en su cuaderno.
- En cada color, escribir una respuesta:
- **Verde:** algo que puedo realizar o explicar con seguridad.
- **Amarillo:** algo que todavía necesito practicar o comprender mejor.
- **Rojo:** una dificultad que me impidió participar o tomar buenas decisiones.
- Solicitar que compartan una respuesta con un compañero y luego recoger algunas participaciones voluntarias.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué estrategia de ataque practicamos hoy? ¿En qué momento fue útil?
- ¿Qué estrategia de defensa logré aplicar mejor: marcar, cubrir espacios, interceptar o regresar rápidamente a defender?
- ¿Cómo decidí cuándo pasar, avanzar, lanzar o proteger el balón?
- ¿Qué hice cuando una primera decisión no funcionó?
- ¿Cómo influyó la comunicación con mis compañeros en el resultado de la jugada?

- ¿Qué relación encuentro entre pensar antes de actuar en el juego y pensar antes de aceptar algo que puede dañar mi salud?
- ¿Qué beneficios puede aportar la actividad física para mantener una vida saludable?

Ticket de salida:

- Una estrategia de ataque que aprendí es...
- Una acción defensiva que debo mejorar es...
- Una decisión saludable que puedo tomar cuando alguien me ofrece una sustancia tóxica es...

El docente puede revisar los tickets para identificar qué estudiantes necesitan apoyo en los aspectos técnicos, en la toma de decisiones o en la comprensión de los riesgos asociados con el consumo de sustancias.

Sesión 2: Analizamos nuestras decisiones bajo presión

Propósito del cierre: analizar cómo actúan los estudiantes ante la presión, los errores y la influencia de otras personas, tanto en el juego como en situaciones relacionadas con el cuidado de la salud.

Actividad: “La repetición de la jugada”

- Formar equipos de cuatro o cinco estudiantes.
- Cada equipo elige una jugada realizada durante la clase: una acción de ataque, una recuperación defensiva o una situación de presión.
- Los estudiantes describen qué ocurrió, qué decisión tomaron, cuál fue el resultado y qué cambiarían si pudieran repetir la jugada.
- Después, relacionan esa experiencia con una decisión cotidiana relacionada con la prevención del consumo de sustancias tóxicas.

Guía de análisis para los equipos:

- ¿Cuál era el objetivo de la jugada?
- ¿Qué opciones tenía el jugador o el equipo?
- ¿Qué información observamos antes de decidir?
- ¿La decisión fue impulsiva o fue pensada?
- ¿Qué persona o acción ayudó a resolver la situación?
- ¿Qué alternativa más segura podríamos elegir?

Preguntas de reflexión individual:

- ¿Qué hice cuando sentí presión para actuar rápidamente durante el juego?
- ¿Pude mantener la calma cuando cometí un error? ¿Qué me ayudó?
- ¿Cómo puedo responder si alguien me presiona para probar alcohol, cigarrillos, vapeadores u otra sustancia?
- ¿Por qué decir “no” puede ser una decisión de autocuidado y no una falta de compañerismo?
- ¿Qué personas adultas de confianza podrían orientarme si enfrento una situación de presión?
- ¿Cómo puede un equipo deportivo apoyar a sus integrantes para tomar decisiones saludables?

Actividad breve: “Pausa, piensa y decide”

Presentar situaciones ficticias y pedir que los estudiantes respondan utilizando tres pasos:

- **Pausa:** ¿qué está ocurriendo?
- **Piensa:** ¿qué opciones tengo y qué consecuencias puede tener cada una?
- **Decide:** ¿cuál es la opción más segura y saludable?

Situaciones sugeridas:

- Un grupo de compañeros ofrece una sustancia y dice que “todos lo hacen”.
- Un estudiante se siente triste o preocupado y alguien le sugiere consumir una sustancia para olvidar el problema.
- Un compañero del equipo llega a entrenar bajo los efectos de una sustancia.
- Un estudiante quiere rechazar una invitación, pero teme quedarse fuera del grupo.

Las respuestas deben centrarse en buscar apoyo, retirarse de la situación, expresar una negativa clara y acudir a un adulto de confianza. No es necesario que los estudiantes compartan experiencias personales.

Sesión 3: Integramos lo aprendido y asumimos compromisos

Propósito del cierre: valorar el aprendizaje del proyecto, explicar la relación entre el baloncesto y la prevención del consumo de sustancias tóxicas, y establecer compromisos realistas de autocuidado.

Actividad: “La jugada saludable”

Cada equipo diseña y presenta una breve secuencia que incluya:

- Una acción de ataque, como pasar, desmarcarse, avanzar o lanzar.
- Una acción de defensa, como marcar, cubrir un espacio, ayudar a un compañero o recuperar la posición.
- Una decisión saludable frente a una situación de presión.
- Un mensaje breve de prevención, por ejemplo: “Piensa antes de decidir”, “Cuidar mi cuerpo también es jugar en equipo” o “Pedir ayuda es una fortaleza”.

Después de cada presentación, el público responde:

- ¿Qué estrategia de ataque identificamos?
- ¿Qué acción defensiva observamos?
- ¿Qué decisión saludable presentó el equipo?
- ¿Qué aspecto de la jugada podría mejorarse?

Preguntas finales de metacognición:

- ¿Qué aprendí sobre ataque y defensa que antes no sabía?
- ¿Qué habilidad mejoré más: comunicación, pase, desplazamiento, marcaje, toma de decisiones o autocontrol?
- ¿Cómo comprobé que estaba aprendiendo?
- ¿Qué error me ayudó a mejorar?
- ¿Cómo se relacionan la disciplina deportiva y el cuidado de la salud?

- ¿Qué consecuencias puede tener el consumo de sustancias tóxicas en el rendimiento físico, la concentración y las relaciones con otras personas?
- ¿Qué estrategias puedo utilizar para enfrentar la presión de grupo?
- ¿A quién acudiría si necesito orientación o si me preocupa el consumo de una persona cercana?
- ¿Qué mensaje de prevención me gustaría compartir con otros estudiantes?

Actividad: “Mi compromiso en tres tiempos”

Cada estudiante completa de forma individual:

- **Antes:** una señal que me ayudará a reconocer una situación de riesgo es...
- **Durante:** una respuesta que puedo utilizar para rechazar una sustancia es...
- **Después:** una persona o institución a la que puedo acudir para pedir ayuda es...

El compromiso debe ser concreto, positivo y alcanzable. Por ejemplo: “Cuando me ofrezcan una sustancia, diré que no, me retiraré del lugar y avisaré a un adulto de confianza”.

Rúbrica breve para valorar la reflexión

Criterio	Logro destacado	En proceso	Requiere apoyo
Comprensión de las estrategias	Explica y relaciona correctamente acciones de ataque y defensa con situaciones de juego.	Reconoce algunas acciones, pero necesita precisar su utilidad.	Presenta dificultades para identificar las estrategias.
Toma de decisiones	Explica cómo observar, analizar opciones y elegir una respuesta segura.	Propone una respuesta, aunque con poca explicación.	Responde impulsivamente o no identifica alternativas.
Prevención del consumo	Reconoce riesgos, plantea formas de rechazar sustancias y menciona redes de apoyo.	Identifica algunos riesgos, pero necesita ampliar sus estrategias.	Requiere orientación para reconocer situaciones de riesgo y pedir ayuda.
Metacognición	Describe qué aprendió, qué debe mejorar y cómo lo puede aplicar.	Reconoce algunos aprendizajes o dificultades.	Da respuestas muy generales o no logra explicar su proceso.
Trabajo en equipo	Escucha, comunica sus ideas y contribuye respetuosamente al producto grupal.	Participa de manera irregular.	Necesita apoyo para integrarse y respetar las ideas de los demás.

Recomendaciones para el docente

- Formular preguntas abiertas y permitir que los estudiantes respondan oralmente, por escrito o mediante dibujos y esquemas.
- Evitar solicitar testimonios personales sobre consumo de sustancias. Utilizar situaciones ficticias y centrarse en habilidades de prevención.

- Reforzar que pedir ayuda es una conducta responsable y que ningún estudiante debe enfrentar solo una situación de riesgo.
- Relacionar las respuestas con habilidades deportivas observables: autocontrol, comunicación, anticipación, cooperación y toma de decisiones.
- Utilizar las respuestas para ajustar las siguientes actividades y ofrecer retroalimentación breve, respetuosa y específica.

Recomendaciones - Competencias

Enfoque general para potenciar el proyecto

El plan ofrece una conexión natural entre las decisiones tácticas del baloncesto y las decisiones saludables: observar antes de actuar, reconocer riesgos, comunicarse, pedir apoyo y asumir responsabilidades. Para estudiantes de 12 a 15 años conviene trabajar con situaciones concretas, breves y cercanas, evitando discursos alarmistas o la obligación de compartir experiencias personales.

Se recomienda que el producto final sea una mini campaña escolar elaborada por equipos, por ejemplo, un cartel, video breve, lema o presentación titulada “Jugamos limpio, elegimos saludable”. La campaña debe relacionar una estrategia de ataque o defensa con una habilidad para prevenir el consumo de sustancias tóxicas.

1. Competencias cognitivas prioritarias

Competencia	Cómo se desarrolla en el proyecto	Modificación concreta de las actividades
Pensamiento crítico	Analizar opciones, consecuencias y mensajes relacionados con el rendimiento deportivo y el consumo de sustancias.	Incluir tarjetas con afirmaciones como “Una sustancia siempre mejora el rendimiento” o “Pedir ayuda demuestra debilidad”. Los equipos deben clasificarlas como “verdadero”, “falso” o “depende”, y justificar su decisión con argumentos.
Resolución de problemas	Elegir estrategias de ataque y defensa ante situaciones cambiantes del juego y de la vida cotidiana.	Convertir los ejercicios tácticos en retos: “El equipo atacante no puede quedarse quieto”, “La defensa debe proteger una zona”, “Un jugador recibe una propuesta riesgosa y debe elegir una respuesta segura”. Después, los estudiantes prueban, ajustan y vuelven a jugar.
Creatividad	Diseñar soluciones tácticas y mensajes preventivos atractivos para otros adolescentes.	Solicitar que cada equipo cree una jugada con nombre propio y un mensaje saludable relacionado. Ejemplo: “Pase de apoyo: hablar con alguien de confianza antes de decidir”.

Modificaciones específicas para la sesión 1

- **Activación de conocimientos previos:** después de observar los diagramas, pedir que cada pareja explique qué podría ocurrir si los jugadores no ocupan espacios. Luego, trasladar la idea a la prevención: “¿Qué puede pasar cuando una persona decide sin informarse ni pedir apoyo?”.
- **Demostración del docente:** añadir una tercera versión en la que el docente se detenga, observe, consulte a un compañero y tome una decisión. Preguntar: “¿Qué pasos ayudaron a mejorar la jugada?”. Estos pasos pueden resumirse como observar, pensar, consultar y actuar.
- **Mapa de ataque y defensa:** entregar a cada grupo una tarjeta-problema. Por ejemplo: “Dos compañeros ocupan el mismo espacio”, “Nadie avisa cuando queda libre un atacante” o “Un jugador recibe presión para probar una sustancia”. El grupo debe proponer una respuesta táctica y una respuesta saludable.
- **Juego reducido:** realizar partidos de 3 contra 3 o 4 contra 4 con pausas de observación. Cada equipo debe identificar una decisión eficaz de ataque, una ayuda defensiva y una forma adecuada de comunicación.
- **Cierre de la sesión:** solicitar una respuesta breve en una tarjeta de salida: “Una señal de buen trabajo en equipo es...” y “Una estrategia para responder ante una propuesta riesgosa es...”.

Propuesta de secuencia para las tres sesiones

Sesión	Foco de aprendizaje	Actividad implementable	Producto o evidencia
1. Leer la cancha y construir el reto	Reconocer espacios, apoyos, comunicación y decisiones seguras.	Demostración, tarjetas de conceptos, retos de 3 contra 3 y análisis breve de situaciones.	Mapa básico de ataque y defensa y primera lista de mensajes preventivos.
2. Probar, ajustar y decidir	Resolver problemas tácticos y practicar respuestas ante la presión de grupo.	Circuito de desafíos: desmarque, pase, ayuda defensiva y situaciones simuladas de toma de decisiones.	Borrador de una jugada y de una respuesta saludable ante una oferta riesgosa.
3. Jugar con propósito y comunicar	Aplicar estrategias y comunicar un mensaje preventivo claro.	Mini torneo con reglas de cooperación y presentación de campañas elaboradas por los equipos.	Campaña “Jugamos limpio, elegimos saludable” y autoevaluación del equipo.

2. Técnicas de facilitación docente

- **Preguntas breves y concretas:** “¿Qué viste?”, “¿Qué opción tenían?”, “¿Qué consecuencia podía ocurrir?”, “¿Qué apoyo necesitabas?”.
- **Demostración-práctica-pausa:** mostrar una acción durante pocos segundos, permitir que los estudiantes la prueben y detener el juego para analizar una decisión específica.
- **Andamiaje visual:** utilizar tarjetas o pictogramas con palabras como observar, comunicar, apoyar, decidir y pedir ayuda.
- **Preguntas sin exposición personal:** hablar de “un personaje”, “un compañero” o “una situación hipotética”, de modo que los estudiantes puedan reflexionar sin revelar experiencias propias.

- **Retroalimentación descriptiva:** sustituir “lo hicieron mal” por “el equipo creó una opción de pase, pero necesita comunicar antes de cambiar de posición”.
- **Tiempo de espera:** dejar unos segundos para que los estudiantes piensen antes de responder, especialmente en temas relacionados con presión de grupo.
- **Corrección positiva:** reconocer conductas observables: escuchar, animar sin insultar, pedir ayuda, respetar turnos y aceptar un error.

3. Competencias interpersonales

Colaboración

- Organizar equipos de cuatro o cinco estudiantes con roles rotativos: capitán táctico, observador, comunicador, responsable del material y vocero.
- Cambiar los roles en cada actividad para evitar que siempre lideren los mismos estudiantes.
- Establecer una regla de equipo: todas las decisiones deben escuchar al menos dos propuestas antes de elegir una.

Comunicación

- Practicar señales verbales y no verbales del juego: “solo”, “cambio”, “ayuda”, “pase” y señal de mano acordada.
- Relacionar estas señales con formas saludables de comunicación: expresar “no quiero”, alejarse, hablar con una persona de confianza y buscar apoyo adulto.
- Solicitar que el mensaje de campaña tenga un lenguaje positivo, claro y adecuado para adolescentes. Por ejemplo: “Tu mejor rendimiento empieza con decisiones seguras”.

Negociación

- Plantear decisiones sencillas: elegir entre dos jugadas, distribuir responsabilidades o acordar el lema de la campaña.
- Usar una estructura de tres pasos: cada persona propone, el equipo compara ventajas y finalmente llega a un acuerdo.
- Enseñar frases útiles: “Entiendo tu idea, pero propongo...”, “¿Qué opción ayuda a todos?” y “Podemos probar ambas y comparar”.

Conciencia socioemocional

- Realizar una pausa de 30 segundos después de un error para identificar la emoción y elegir una respuesta: respirar, pedir una explicación, intentarlo de nuevo o solicitar apoyo.
- Reconocer que la presión de grupo puede generar nervios, miedo o deseo de aceptación, sin etiquetar ni ridiculizar a quien se sienta así.
- Reforzar que pedir ayuda a una familia, docente, orientador o profesional de salud es una conducta responsable.

4. Estrategias de trabajo colaborativo adecuadas para la edad

Estrategia	Aplicación
Piensa-comparte-actúa	Cada estudiante piensa una respuesta, la comparte con su pareja y el equipo la aplica en una jugada o en una situación simulada.
Rompecabezas de estrategias	Cada grupo estudia una estrategia: desmarque, apoyo, defensa individual o ayuda defensiva. Después, un integrante la explica a otro grupo.
Observador con evidencia	Un estudiante observa y registra conductas concretas: “se comunicaron antes del pase”, “ayudaron al compañero” o “ajustaron la jugada después del error”.
Reto cooperativo	El equipo obtiene puntos no solo por encestar, sino también por completar pases, incluir a todos, comunicarse y resolver el reto sin burlas.

5. Preguntas de reflexión adaptadas a 12-15 años

- ¿Qué hizo que el equipo funcionara mejor?
- ¿Cómo supiste cuándo pasar, avanzar o pedir ayuda?
- ¿Qué haces cuando una estrategia no funciona?
- ¿Cómo puedes decir “no” de manera firme y segura ante una propuesta que puede perjudicarte?
- ¿Qué personas adultas o servicios de confianza pueden ayudarte si sientes presión?
- ¿Qué diferencia hay entre apoyar a un amigo y encubrir una decisión peligrosa?
- ¿Cómo podemos cuidar a un compañero sin juzgarlo ni ponerlo en riesgo?

6. Actitudes y valores: momentos específicos de desarrollo

Actitud o valor	Momento de la secuencia	Actividad breve o pregunta
Responsabilidad	Inicio de la sesión 1 y organización de materiales.	Cada equipo firma un acuerdo de cuidado: respetar el cuerpo, el material, las reglas y a los compañeros.
Adaptabilidad	Sesión 2, durante los juegos con reglas cambiantes.	Modificar una regla, como limitar el número de botes o exigir que todos toquen el balón. Preguntar: “¿Qué tuvimos que cambiar para continuar?”.
Resiliencia	Después de una pérdida de balón, un fallo o una derrota.	Aplicar la rutina “paro, respiro, analizo y vuelvo a intentar”. Preguntar: “¿Qué aprendimos del error?”.
Mentalidad de crecimiento	Durante la práctica y la retroalimentación.	Cambiar expresiones como “no puedo defender” por “todavía estoy aprendiendo a defender”. Cada estudiante escribe una mejora concreta para el siguiente intento.

Actitud o valor	Momento de la secuencia	Actividad breve o pregunta
Curiosidad	Sesión 1, al analizar afirmaciones sobre sustancias y rendimiento.	Formular preguntas que permitan verificar la información: “¿Quién lo afirma?”, “¿Qué evidencia existe?” y “¿A quién podemos preguntar?”.
Ciudadanía global	Sesión 3, al presentar la campaña.	Reflexionar sobre cómo el cuidado de la salud, el juego limpio y la inclusión contribuyen a comunidades más seguras.

7. Actividad de toma de decisiones saludables

En la sesión 2 puede incorporarse el modelo “P.A.S.A.”, presentado como una estrategia fácil de recordar:

- **P: Pausa:** no responder impulsivamente.
- **A: Analiza:** identifica el riesgo y las posibles consecuencias.
- **S: Sal de la situación:** aléjate o cambia de grupo si existe presión.
- **A: Acude a alguien:** busca a una persona adulta o de confianza.

Los estudiantes pueden representar, en parejas, situaciones ficticias como una invitación a consumir una sustancia para “jugar mejor” o una presión para ocultar información. La representación debe centrarse en respuestas seguras, no en dramatizar ni describir sustancias específicas.

8. Evaluación de competencias

Criterio	Logro esperado	Evidencia
Pensamiento táctico	Reconoce espacios, propone apoyos y ajusta la estrategia.	Participación en juegos reducidos y explicación de una jugada.
Resolución de problemas	Prueba una solución, identifica dificultades y realiza cambios.	Registro del reto antes y después del ajuste.
Colaboración	Escucha, cumple su rol, incluye a sus compañeros y respeta acuerdos.	Lista de cotejo del docente y coevaluación.
Toma de decisiones saludables	Identifica riesgos, expresa una negativa segura y reconoce fuentes de apoyo.	Respuesta a una situación hipotética y participación en la campaña.
Mentalidad de crecimiento	Utiliza el error para ajustar su actuación y persevera.	Autoevaluación: “Antes hacía..., ahora intento...”.

9. Recomendaciones de cuidado y enfoque preventivo

- No pedir testimonios personales ni preguntar públicamente quién ha consumido sustancias.
- Evitar asociar el consumo con una característica moral negativa. Enfatizar que existen riesgos, presión social y necesidad de apoyo.

- Utilizar información validada por organismos de salud y adaptar el lenguaje a la edad.
- Explicar que ninguna actividad deportiva sustituye la orientación médica o psicológica profesional.
- Si un estudiante revela una situación de riesgo, escucharlo sin juzgar, proteger su confidencialidad dentro de los límites institucionales y activar el protocolo de orientación y protección correspondiente.
- Evaluar principalmente las competencias observables: comunicación, cooperación, análisis, toma de decisiones y búsqueda de apoyo; no evaluar experiencias personales ni opiniones privadas sobre el consumo.