

Explorando juegos predeportivos con raquetas: fuerza, control y trabajo en equipo

Educación Física | Recreación | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria (6-11 años) conozcan y practiquen juegos predeportivos que involucren la manipulación de objetos con raquetas o implementos similares. A través de actividades progresivas, los alumnos aprenderán a desplazarse y aplicar diferentes golpes básicos, fomentando el desarrollo integral: físico (coordinación, fuerza, control), cognitivo (reglas, estrategias), afectivo (autoestima, disfrute) y social (trabajo en equipo, respeto). La práctica de estos juegos no solo potencia habilidades deportivas, sino que también fortalece la convivencia y el aprendizaje activo, conectándose con situaciones cotidianas como compartir juegos y respetar normas en equipo. Además, se promueve la inclusión mediante la metodología del Diseño Universal para el Aprendizaje, asegurando que todos los estudiantes accedan al aprendizaje de manera diversa y significativa.

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar habilidades básicas de desplazamiento y manipulación de objetos con raquetas o implementos similares.
- Aplicar diferentes tipos de golpes predeportivos con control y precisión.
- Participar en actividades de trabajo en equipo respetando reglas básicas de juegos con raqueta.
- Reconocer la importancia del juego predeportivo para el desarrollo físico, cognitivo, afectivo y social.
- Demostrar comprensión y aplicación de reglas básicas en juegos predeportivos de raqueta.

Recursos Necesarios

- Raquetas o implementos similares (pelotas de foam o esponja y raquetas de plástico o madera) - mínimo 1 por estudiante o 1 por pareja
- Pelotas blandas (foam, esponja o goma blanda) - al menos 20 unidades
- Conos o marcadores para delimitación de áreas (al menos 20)
- Silbato para el docente
- Carteles impresos con imágenes y reglas básicas de juegos con raquetas
- Marcadores para piso (cinta adhesiva de colores)
- Reproductor de audio para música motivadora
- Hojas impresas con organizador gráfico simple (3 ideas principales) para cierre
- Pizarrón y plumones o rotafolios

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de motricidad gruesa: correr, saltar y lanzar objetos.
- Conocimiento previo básico de juegos en equipo y reglas simples (como respetar turnos).
- Experiencia previa en manipulación de objetos pequeños (pelotas, peluches, etc.)
- Actitud positiva para participar en actividades grupales y seguir instrucciones.

Actividades

Sesión 1: Primeros movimientos y golpes con raqueta

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Conocer la importancia de los juegos con raqueta y preparar el cuerpo para la actividad física.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Quién ha usado alguna vez una raqueta o ha jugado con una pelota? ¿Qué hicieron con ella?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten brevemente sus experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra una raqueta y una pelota de espuma y dice: "Hoy vamos a aprender a controlar estos objetos para divertirnos y jugar en equipo. ¿Quieren descubrir cómo?"
- **Estudiantes:** Expresan entusiasmo y curiosidad.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona el juego con actividades cotidianas, como lanzar y atrapar una pelota en el parque o jugar con amigos, explicando que estos juegos ayudan a desarrollar el cuerpo y la mente.
- **Estudiantes:** Escuchan y comprenden la conexión con su vida cotidiana.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido: Introducción práctica al desplazamiento y golpes básicos con raqueta, utilizando demostraciones visuales y actividades lúdicas.

• Actividad 1: "Camina con tu raqueta y pelota"

- **Objetivo:** Desarrollar el desplazamiento controlado con raqueta y pelota.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Vamos a caminar por el área llevando la pelota sobre la raqueta sin que se caiga. Si se cae, vuelve a empezar."
 - **Estudiantes:** Caminan con cuidado, intentando mantener la pelota sobre la raqueta.

- **Organización:** Individual con espacio suficiente.
- **Evidencia:** Capacidad para controlar la pelota mientras se desplazan.
- **Duración:** 20 minutos
- **Rol docente:** Observa, motiva, sugiere mantener concentración y equilibrio.

• **Actividad 2: "Golpe suave al compañero"**

- **Objetivo:** Practicar el golpe básico de empuje con raqueta para controlar la fuerza.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "En parejas, se pasarán la pelota golpeándola suavemente con la raqueta para que no se caiga."
 - **Estudiantes:** Practican golpes suaves entre sí, ajustando la fuerza para que la pelota no se caiga.
- **Organización:** Parejas
- **Evidencia:** Control del golpe y coordinación con compañero.
- **Duración:** 25 minutos
- **Rol docente:** Corrige postura, ofrece ejemplos, fomenta comunicación entre parejas.

• **Actividad 3: "Carrera del control"**

- **Objetivo:** Combinar desplazamiento y control de la pelota con raqueta en un circuito sencillo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Por turnos, pasarán por un circuito marcado con conos llevando la pelota sobre la raqueta sin que se caiga."
 - **Estudiantes:** Realizan el circuito controlando la pelota, animando a sus compañeros.
- **Organización:** Individual, turnos
- **Evidencia:** Capacidad para desplazarse con control y precisión.
- **Duración:** 45 minutos
- **Rol docente:** Controla el orden, brinda retroalimentación inmediata, enfatiza esfuerzo y disfrute.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden practicar golpes más complejos o ayudar a compañeros.
- Estudiantes con más dificultad reciben apoyo visual y verbal adicional y pueden usar raquetas más grandes o pelotas más suaves.

Transición: Tras la carrera, se reúne al grupo para una breve charla y preparación para el cierre.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

- **Síntesis:** En grupo, dibujan en pizarrón o rotafolio tres puntos clave que aprendieron hoy (por ejemplo, "Caminar con pelota", "Golpe suave", "Trabajo en equipo").

- **Reflexión metacognitiva:** El docente pregunta: "*¿Qué les gustó más de hoy? ¿Qué les costó trabajo? ¿Cómo se ayudaron entre compañeros?*"
- **Retroalimentación:** El docente felicita los logros, destaca el esfuerzo y motiva a seguir practicando.
- **Transferencia:** Invita a practicar en casa o en el patio con familiares, explicando que estos juegos mejoran el cuerpo y la mente.
- **Tarea o reto:** Observar algún juego con raqueta en televisión o video y contar qué movimientos o golpes vieron.

Sesión 2: Golpes básicos y coordinación en movimiento

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Reforzar desplazamientos y comenzar a aprender diferentes tipos de golpes.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "*¿Qué recuerdan del juego con la pelota y la raqueta que hicimos? ¿Qué les gustó más?*"
- **Estudiantes:** Responden compartiendo impresiones.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra tarjetas con imágenes de golpes básicos (golpe de derecha, golpe de revés) y dice: "Hoy aprenderemos a usar estos golpes para controlar mejor la pelota."
- **Estudiantes:** Observan con interés y preguntan.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona los golpes con movimientos cotidianos, como empujar una puerta o recoger un objeto, para que vean la importancia del control de fuerza.
- **Estudiantes:** Comprenden la relación y se preparan para la práctica.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

• Actividad 1: "Golpe de derecha con pelotas grandes"

- **Objetivo:** Practicar el golpe de derecha para controlar la pelota.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Sujeta la raqueta con una mano, coloca la pelota delante y golpea suavemente para que rebote cerca de ti."
 - **Estudiantes:** Practican el golpe de derecha de forma individual con pelotas grandes para facilitar el control.
- **Organización:** Individual
- **Evidencia:** Control del golpe y precisión.
- **Duración:** 30 minutos

- **Rol docente:** Corrige postura, alienta y proporciona ejemplos visuales.

- **Actividad 2: "Golpe de revés en parejas"**

- **Objetivo:** Practicar el golpe de revés y la coordinación con compañero.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "En parejas, intercambien pelotas usando el golpe de revés. Intenten que la pelota no se caiga."
 - **Estudiantes:** Practican el golpe de revés, coordinando movimientos y comunicación.
- **Organización:** Parejas
- **Evidencia:** Control y cooperación.
- **Duración:** 30 minutos
- **Rol docente:** Observa, corrige técnica y fomenta comunicación positiva.

- **Actividad 3: "Circuito de golpes y desplazamientos"**

- **Objetivo:** Integrar golpes básicos con desplazamiento controlado.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Pasen por un circuito con conos golpeando la pelota con derecha y revés, siguiendo el orden que se les indique."
 - **Estudiantes:** Realizan el circuito, alternando golpes y desplazándose con control.
- **Organización:** Individual, por turnos
- **Evidencia:** Coordinación y control integral de desplazamientos y golpes.
- **Duración:** 30 minutos
- **Rol docente:** Organiza la fila, brinda retroalimentación personalizada.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden intentar golpes más rápidos o cambiar la dirección de la pelota.
- Estudiantes que requieran apoyo pueden practicar sin desplazarse inicialmente o usar pelotas más grandes.

Transición: Después del circuito, se hace una breve pausa para hidratarse y se explica la importancia del trabajo en equipo que se verá en la siguiente sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

- **Síntesis:** En grupos pequeños, los estudiantes comentan qué golpe les resultó más fácil y cuál más difícil, anotando 3 ideas en hojas para compartir.
- **Reflexión metacognitiva:** Preguntas: "*¿Cómo te sentiste usando los golpes? ¿Qué aprendiste sobre controlar la fuerza? ¿Para qué crees que sirve practicar estos golpes?*"
- **Retroalimentación:** El docente destaca avances y esfuerzo, motivando a practicar en casa.
- **Transferencia:** Invita a observar algún juego con raqueta y notar los golpes que aprendieron.

- **Tarea o reto:** Practicar en casa golpe de derecha o revés con una pelota suave.

Sesión 3: Trabajo en equipo y reglas básicas de juegos con raqueta

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Introducir el trabajo en equipo y las reglas básicas en juegos con raqueta.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Recuerdan cómo se deben pasar la pelota en parejas? ¿Qué reglas creen que hay en un juego en equipo?"
- **Estudiantes:** Participan con ideas y experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un breve video o imagen de un partido sencillo de bádminton o tenis, señalando el trabajo en equipo y las reglas.
- **Estudiantes:** Observan y comentan.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que conocer las reglas y trabajar en equipo hace que el juego sea justo y divertido para todos.
- **Estudiantes:** Comprenden la importancia y se preparan para aplicar reglas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

• **Actividad 1: "Construyendo nuestras reglas"**

- **Objetivo:** Comprender y proponer reglas básicas para un juego con raqueta sencillo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "En equipos de 4, piensen qué reglas son importantes para que el juego sea justo y divertido. Luego compartan con el grupo."
 - **Estudiantes:** Discuten y escriben reglas simples en papel.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Evidencia:** Lista de reglas propuestas.
- **Duración:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilita discusión, guía con preguntas: "¿Qué pasa si alguien no espera su turno?"

• **Actividad 2: "Juego predeportivo con reglas propias"**

- **Objetivo:** Aplicar reglas y trabajar en equipo en un juego sencillo con raqueta.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** "Vamos a jugar un partido donde cada equipo debe seguir sus reglas y respetar a los demás. Recuerden trabajar juntos."

- **Estudiantes:** Juegan en equipos de 4, aplicando las reglas creadas.

- **Organización:** Equipos de 4
- **Evidencia:** Participación activa, respeto a reglas y compañeros.
- **Duración:** 50 minutos
- **Rol docente:** Observa, interviene si se rompen reglas, refuerza trabajo en equipo.

• Actividad 3: "Refuerzo de golpe y desplazamiento"

- **Objetivo:** Integrar golpes básicos y desplazamiento durante el juego.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Durante el juego, practiquen los golpes y movimientos que aprendimos para mejorar el control."
 - **Estudiantes:** Aplican golpes y desplazamientos aprendidos.
- **Organización:** Equipos y parejas según sea necesario
- **Evidencia:** Mejora en habilidades motrices durante el juego.
- **Duración:** 15 minutos
- **Rol docente:** Da retroalimentación inmediata, motiva y destaca logros.

Diferenciación:

- Estudiantes con mayor facilidad pueden ayudar a explicar reglas a compañeros.
- Estudiantes con dificultades pueden recibir apoyo de un compañero o jugar con reglas adaptadas.

Transición: Se reúne a todo el grupo para comentar experiencias y preparar la siguiente sesión sobre golpes avanzados y estrategia.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

- **Síntesis:** Cada equipo comparte 3 reglas que crearon y por qué son importantes.
- **Reflexión metacognitiva:** Preguntas: "*¿Cómo ayudaron las reglas a que el juego fuera divertido? ¿Qué aprendiste sobre trabajar en equipo? ¿Qué regla fue la más importante?*"
- **Retroalimentación:** El docente refuerza la importancia del respeto y colaboración.
- **Transferencia:** Invita a aplicar trabajo en equipo y reglas en otros juegos y actividades diarias.
- **Tarea o reto:** Observar en algún juego cómo respetan las reglas y compartirlo en clase.

Sesión 4: Golpes avanzados y estrategias básicas

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Introducir golpes avanzados y la importancia de las estrategias en juegos con raqueta.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Qué golpes recuerdan? Hoy aprenderemos a usar golpes nuevos para mejorar nuestros juegos."
- **Estudiantes:** Comparten respuestas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Demuestra un golpe de saque simple y explica cómo ayuda a iniciar el juego con ventaja.
- **Estudiantes:** Observan y preguntan.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que usar diferentes golpes y pensar estrategias hace los juegos más divertidos y desafiantes.
- **Estudiantes:** Se preparan para practicar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

• **Actividad 1: "Saque y devolución"**

- **Objetivo:** Practicar el saque básico y la devolución con control.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Vamos a practicar el saque: lanza la pelota y golpéala para que pase al otro lado. Luego, tu compañero devolverá el golpe."
 - **Estudiantes:** Practican en parejas el saque y devolución.
- **Organización:** Parejas
- **Evidencia:** Capacidad para realizar saque y devolución.
- **Duración:** 35 minutos
- **Rol docente:** Da ejemplos, corrige técnica y anima.

• **Actividad 2: "Juego con estrategia simple"**

- **Objetivo:** Aplicar golpes y trabajar en equipo usando estrategias básicas (por ejemplo, mover al contrario de un lado a otro).
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "En equipos, usen los golpes y piensen en cómo mover al equipo contrario para ganar puntos."
 - **Estudiantes:** Juegan aplicando estrategias simples.
- **Organización:** Equipos de 4
- **Evidencia:** Aplicación de estrategias y trabajo en equipo.
- **Duración:** 45 minutos
- **Rol docente:** Observa, sugiere mejoras y fomenta la comunicación.

• **Actividad 3: "Desafío de precisión"**

- **Objetivo:** Mejorar la precisión en golpes dirigidos a zonas marcadas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Intenten golpear la pelota para que caiga en las zonas marcadas con conos o cinta."
 - **Estudiantes:** Practican golpes dirigidos individualmente.
- **Organización:** Individual
- **Evidencia:** Precisión en golpes.
- **Duración:** 10 minutos
- **Rol docente:** Anima y corrige técnica.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden practicar golpes más rápidos o más precisos.
- Estudiantes con dificultad pueden usar pelotas más grandes y practicar sin presión de tiempo.

Transición: Preparación para la siguiente sesión que incluirá juegos completos con reglas y estrategias.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

- **Síntesis:** Organizador gráfico colectivo con dibujos y palabras para resumir golpes y estrategias aprendidas.
- **Reflexión metacognitiva:** Preguntas: "*¿Cuál fue el golpe que más te gustó? ¿Cómo ayudó la estrategia a tu equipo? ¿Qué te gustaría mejorar?*"
- **Retroalimentación:** El docente resalta los avances y motiva a seguir practicando en equipo.
- **Transferencia:** Invita a observar partidos o videos y reconocer golpes y estrategias.
- **Tarea o reto:** Practicar en casa el saque y devolución con alguien.

Sesión 5: Juegos predeportivos integradores y reflexión final

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Integrar todos los aprendizajes en juegos predeportivos y reflexionar sobre su importancia.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "*¿Qué habilidades y reglas hemos aprendido? ¿Cómo nos sentimos jugando en equipo?*"
- **Estudiantes:** Comparten ideas y sentimientos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Anuncia que hoy jugarán partidos reales poniendo en práctica todo lo aprendido.
- **Estudiantes:** Se muestran entusiasmados y listos.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que los juegos con raqueta nos ayudan a crecer en cuerpo y mente, y nos enseñan a convivir mejor.
- **Estudiantes:** Reconocen la importancia y se preparan.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

• Actividad 1: "Mini torneo de juegos predeportivos con raqueta"

- **Objetivo:** Aplicar todos los conocimientos y habilidades en un entorno de juego real.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Se organizarán en equipos para jugar mini partidos con las reglas que aprendimos."
 - **Estudiantes:** Juegan en equipos, aplicando desplazamientos, golpes, reglas y trabajo en equipo.
- **Organización:** Equipos de 4, partidos de 10 minutos cada uno, con rotación.
- **Evidencia:** Participación activa, aplicación de habilidades y respeto a reglas.
- **Duración:** 70 minutos
- **Rol docente:** Anima, supervisa, interviene para apoyar respeto y juego limpio.

• Actividad 2: "Juego libre dirigido"

- **Objetivo:** Fomentar disfrute y creatividad aplicando lo aprendido.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Ahora podrán jugar libremente con sus equipos, inventando nuevas formas de pasar la pelota y usar sus golpes."
 - **Estudiantes:** Juegan libremente bajo supervisión.
- **Organización:** Equipos o libre
- **Evidencia:** Creatividad y disfrute.
- **Duración:** 20 minutos
- **Rol docente:** Observa, motiva y apoya en el juego.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

- **Síntesis:** Cada estudiante escribe o dibuja en una hoja 3 cosas que aprendió y le gustaron del plan.
- **Reflexión metacognitiva:** Preguntas: "*¿Qué fue lo más divertido? ¿Qué aprendí sobre trabajar en equipo? ¿Por qué es importante controlar la fuerza y la pelota?*"
- **Retroalimentación:** El docente hace comentarios positivos generales y destaca la importancia del esfuerzo y el compañerismo.
- **Transferencia:** Invita a seguir practicando en casa, en el parque o con amigos para seguir creciendo.
- **Tarea o reto:** Contar a la familia lo aprendido e invitar a jugar con reglas simples.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la primera sesión, durante la activación de conocimientos previos, para identificar experiencias previas con raquetas y manipulación de objetos.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones, observando la participación, aplicación de golpes, desplazamientos, trabajo en equipo y respeto a reglas.
- **Sumativa:** En la última sesión, mediante la observación del desempeño en el mini torneo y la reflexión final individual.

Criterios de evaluación:

- Demuestra control básico y desplazamiento con raqueta y pelota (Objetivo 1).
- Aplica diferentes golpes predeportivos con precisión y control (Objetivo 2).
- Participa activamente en trabajo en equipo respetando reglas (Objetivo 3).
- Reconoce la importancia del juego predeportivo para el desarrollo integral (Objetivo 4).
- Aplica reglas básicas en los juegos con raqueta (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para habilidades motrices y aplicación de golpes.
- Observación directa durante juegos y actividades.
- Rubrica simple para trabajo en equipo y respeto a reglas.
- Autoevaluación y reflexión escrita en cierre de última sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación y desempeño en actividades prácticas (control de pelota, golpes, desplazamientos).
- Listas de reglas creadas y aplicadas en juegos.
- Desempeño en mini torneo mostrando integración de habilidades y trabajo en equipo.
- Respuestas y reflexiones escritas en actividades de cierre.

Enriquecimientos

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: “Mi Raqueta Imaginaria”

Duración: 5-10 minutos

Objetivo: Conectar con los conocimientos previos de los estudiantes sobre deportes con raqueta y habilidades motrices básicas relacionadas, para preparar el terreno hacia el aprendizaje progresivo de desplazamientos, golpes, trabajo en equipo y reglas básicas.

Materiales: Ninguno (actividad lúdica e imaginativa)

- **Descripción:**

- Los estudiantes se ubican en un espacio amplio, cada uno con espacio suficiente para moverse con seguridad.
- El docente inicia la actividad preguntando a los estudiantes si conocen algún deporte que se juegue con raquetas (por ejemplo, tenis, bádminton, ping-pong) y les pide que compartan alguna experiencia o lo que saben sobre esos juegos.
- A continuación, el docente invita a los niños a imaginar que tienen una raqueta en la mano, la sostienen firmemente y la usan para golpear una pelota invisible o un objeto imaginario.
- El docente guía a los niños para que realicen movimientos básicos: agarrar la raqueta, balancearla suavemente, golpear hacia arriba, hacia adelante y hacia los lados, mientras describen en voz alta lo que hacen (“Estoy golpeando la pelota hacia adelante”).
- Se incorpora un pequeño juego donde el docente dice “Golpea la pelota hacia la derecha” o “Mueve tu raqueta para detener la pelota”, fomentando la atención, coordinación y control motor.
- Finalmente, se hace una breve reflexión grupal para que los niños comenten cómo se sintieron al hacer esos movimientos y qué creen que pueden aprender en las próximas sesiones sobre el uso de la raqueta y el trabajo en equipo.

Conexión con los objetivos de aprendizaje: Esta actividad introduce de manera lúdica y accesible el manejo y control de una raqueta (o su representación), estimula la coordinación motriz y el control del cuerpo, y abre el espacio para que los estudiantes se familiaricen con los conceptos básicos que se trabajarán durante las 5 sesiones. Además, incentiva la expresión verbal y la reflexión, aspectos clave para el desarrollo integral (físico, cognitivo y social).

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para el Plan de Clase

Los siguientes ejemplos y casos de estudio están diseñados para que los estudiantes de primaria (6-11 años) puedan experimentar de forma progresiva y significativa los juegos predeportivos con raquetas, fomentando el desarrollo integral y alineados con la metodología Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA).

Sesión 1: Introducción a la manipulación de raquetas y desplazamiento básico

- **Ejemplo práctico:** *Juego “Atrapa y controla”*

- Los estudiantes trabajan en parejas usando raquetas de espuma y pelotas ligeras.
- El objetivo es que un estudiante lance la pelota suavemente y el otro la reciba y controle con la raqueta sin dejarla caer.
- Se enfatiza el desplazamiento lateral y hacia adelante para posicionarse correctamente.

- **Caso de estudio:** *“El equipo que aprende a escuchar”*

- Una pareja de estudiantes con diferentes niveles de habilidad practica la comunicación para coordinar movimientos y controlar la pelota.
- Se reflexiona con el grupo sobre cómo la comunicación y la escucha mejoran el trabajo en equipo.

Sesión 2: Aprendizaje de golpes básicos con raqueta

- **Ejemplo práctico:** *“Golpes suaves y controlados”*

- Se enseña el golpe de empuje y golpe plano con raquetas de espuma y pelotas de espuma.
- Los estudiantes practican golpear la pelota hacia objetivos marcados en el suelo para mejorar la precisión y el control.
- Se usan apoyos visuales (círculos de colores) y modelos demostrativos para facilitar el aprendizaje.

- **Caso de estudio:** *“Superando el miedo al golpe”*

- Un estudiante tímido que teme golpear fuerte recibe adaptaciones y apoyo para practicar golpes suaves, aumentando su confianza.
- Se reflexiona sobre cómo las adaptaciones permiten que todos participen y aprendan al propio ritmo.

Sesión 3: Desplazamientos combinados y coordinación con raqueta

- **Ejemplo práctico:** *“Circuito de obstáculos con raqueta”*

- Se arma un circuito con conos y líneas donde los niños deben desplazarse con la raqueta controlando una pelota.
- Se pone énfasis en el equilibrio, la coordinación y la planificación de movimientos.
- Se ofrece la opción de realizar el circuito en diferentes niveles de dificultad según la habilidad de cada estudiante.

- **Caso de estudio:** *“Trabajo en equipo para superar el circuito”*

- Grupos pequeños elaboran estrategias para ayudar a todos a completar el circuito, fomentando el apoyo mutuo y la colaboración.
- Se discute cómo la cooperación mejora el rendimiento y la experiencia de aprendizaje.

Sesión 4: Introducción a las reglas básicas y juego en equipo

- **Ejemplo práctico:** *“Mini partido de dobles”*

- Se forman equipos de 2 para jugar partidos cortos con reglas simples adaptadas a la edad.
- Se enfatizan las reglas básicas: rotación, conteo de puntos sencillos y respeto por turnos.
- Se usa un lenguaje claro y apoyos visuales para explicar las reglas.

- **Caso de estudio:** *“Resolviendo conflictos en el juego”*

- Se presenta un escenario donde un desacuerdo surge sobre una regla durante el juego.
- Los estudiantes practican la comunicación asertiva y la búsqueda de soluciones en equipo.

Sesión 5: Juego recreativo integrador y valoración de aprendizajes

- **Ejemplo práctico:** *“Torneo amistoso con estaciones”*

- Se organizan estaciones con diferentes actividades predeportivas: control de pelota, golpes variados, y mini partidos.
- Los estudiantes rotan en grupos y aplican lo aprendido en un ambiente lúdico y colaborativo.
- Se promueve la valoración del esfuerzo propio y de los compañeros mediante retroalimentación positiva.
- **Caso de estudio:** *“Celebrando el progreso personal y grupal”*
 - Se realiza una reflexión grupal sobre lo aprendido, destacando el desarrollo físico, cognitivo, afectivo y social.
 - Los estudiantes comparten sus experiencias y reconocen la importancia del trabajo en equipo y la perseverancia.

Consideraciones metodológicas según Diseño Universal para el Aprendizaje

- **Representación:** Uso de apoyos visuales, demostraciones y lenguaje claro para explicar conceptos y reglas.
- **Acción y expresión:** Variedad de materiales (raquetas de diferentes tamaños, pelotas de espuma), opciones para adaptar dificultad y modos de participación.
- **Compromiso:** Actividades en equipo, retos progresivos, y retroalimentación positiva para motivar la participación activa y el interés.

Desarrollo - Tareas

Tareas Estructuradas para la Fase de Desarrollo

Las siguientes tareas están diseñadas para implementarse a lo largo de las 5 sesiones, siguiendo una progresión que permite a los estudiantes de primaria (6-11 años) desarrollar habilidades motrices, cognitivas y sociales relacionadas con juegos predeportivos de raqueta. Cada tarea considera principios del Diseño Universal para el Aprendizaje, ofreciendo instrucciones claras, tiempos adecuados y productos esperados que reflejan los objetivos de aprendizaje.

Sesión	Tarea	Instrucciones	Tiempo Estimado	Producto Esperado	Objetivo Específico
--------	-------	---------------	-----------------	-------------------	---------------------

1	Exploración y familiarización con la raqueta	• Presentar la raqueta y explicar sus partes usando lenguaje sencillo. • Permitir que cada niño manipule la raqueta libremente para conocer su peso y forma. • Realizar juegos simples de pasar la raqueta entre compañeros sin soltarla. • Guiar para que cada niño describa cómo se siente al sostener la raqueta.	30 minutos	Participación activa y descripción oral de la experiencia con la raqueta.	Familiarizarse con la raqueta y estimular el control motor básico.
2	Desplazamiento y control básico de la raqueta	• Enseñar a los niños a desplazarse de forma controlada sosteniendo la raqueta. • Realizar circuitos sencillos donde deban caminar, correr y detenerse con la raqueta. • Incluir ejercicios de equilibrio y coordinación con la raqueta. • Incorporar pausas para reflexionar sobre cómo controlar mejor la raqueta al moverse.	40 minutos	Ejecutar el circuito con control adecuado de la raqueta y desplazamientos coordinados.	Desarrollar habilidades motrices básicas y coordinación mano-ojo.

3	Práctica de golpes básicos con objetos suaves	• Introducir golpes sencillos (golpe de empuje y golpe de control) usando pelotas suaves o globos. • Organizar parejas para que practiquen pasar la pelota con la raqueta. • Explicar y practicar reglas básicas para respetar turnos y espacios. • Fomentar la comunicación verbal para mejorar la coordinación en pareja.	45 minutos	Realizar pases controlados en pareja respetando reglas básicas.	Aprender golpes básicos y mejorar la cooperación en equipo.
4	Juegos predeportivos en equipo con énfasis en reglas y trabajo colaborativo	• Dividir a los niños en equipos pequeños para jugar un juego predeportivo adaptado (e.g., "tenis en equipo" con reglas simplificadas). • Recordar y aplicar reglas básicas de desplazamiento, golpes y puntuación. • Promover roles dentro del equipo (quién golpea, quién recoge, quién anima). • Realizar pausas para reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo y el respeto a las reglas.	50 minutos	Participación activa en juego por equipos con aplicación de reglas y colaboración.	Integrar habilidades motrices y sociales para el trabajo en equipo y comprensión de reglas.

5	Mini torneo de juegos predeportivos con raquetas	• Organizar un mini torneo con juegos y retos que integren desplazamiento, golpes y trabajo en equipo. • Explicar el formato y las reglas del torneo de forma clara y visual. • Incluir actividades de autoevaluación y reflexión en grupo sobre lo aprendido. • Reconocer la participación de todos con diplomas o medallas simbólicas.	60 minutos	Participación en torneo, aplicación de habilidades y reflexión grupal.	Consolidar aprendizajes y promover el desarrollo integral a través del juego.
---	--	---	------------	--	---

Consideraciones Metodológicas DUA

- **Representación:** Uso de demostraciones visuales y lenguaje sencillo para explicar conceptos y reglas.
- **Acción y expresión:** Permitir diferentes formas de interacción con la raqueta, respetando ritmos y estilos de aprendizaje.
- **Compromiso:** Incorporar elementos lúdicos, refuerzos positivos y roles colaborativos para mantener alta motivación.

Estas tareas apoyan el desarrollo integral (físico, cognitivo, afectivo y social) de los estudiantes, a la vez que promueven la adquisición progresiva de habilidades en juegos predeportivos con raquetas.

Cierre - Reflexionar

Preguntas de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- ¿Qué movimientos aprendimos para desplazarnos con la raqueta y cómo te ayudaron a jugar mejor?
- ¿Cuál fue el golpe con la raqueta que te pareció más fácil y cuál el más difícil? ¿Por qué?
- ¿Cómo te sentiste cuando jugaste en equipo? ¿Qué cosas hicieron que el equipo jugara bien junto?
- ¿Por qué es importante seguir las reglas cuando jugamos con raquetas?
- ¿Qué aprendiste sobre cómo usar la fuerza y el control al manipular la raqueta y la pelota?
- ¿De qué manera crees que practicar estos juegos te ayuda a ser más fuerte, más rápido o mejor amigo de tus compañeros?
- Si tuvieras que explicar a un amigo cómo jugar un juego predeportivo con raqueta, ¿qué le dirías?

Actividades de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- **Diálogo en Círculo:** Reúnan a los estudiantes en círculo y que cada uno comparta cuál fue su parte favorita de la clase y qué aprendió sobre el trabajo en equipo o los golpes con raqueta.
- **Dibuja Tu Juego Ideal:** Pide a los estudiantes que dibujen una escena donde usan la raqueta y expliquen qué movimientos o reglas están usando en su dibujo.
- **Comparte una Idea:** En parejas, que los niños cuenten algo nuevo que aprendieron esta semana y cómo lo aplicaron en el juego.
- **Mini-entrevista:** El docente puede hacer preguntas individuales para que el estudiante explique con sus propias palabras cómo controla la pelota o por qué es importante el trabajo en equipo.
- **“Lo Mejor y Lo Que Quiero Mejorar”:** Cada estudiante dice en voz alta algo que hizo bien y algo en lo que quiere mejorar para la próxima sesión.

Cierre - Rubrica

Rúbrica de Evaluación para "Explorando juegos predeportivos con raquetas: fuerza, control y trabajo en equipo"

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Satisfactorio (2 puntos)	En desarrollo (1 punto)
Dominio de desplazamientos básicos Capacidad para moverse con agilidad y coordinación en el espacio durante las actividades.	Se desplaza con gran coordinación y rapidez, anticipando los movimientos necesarios para el juego.	Se desplaza con buena coordinación y logra posicionarse adecuadamente en la mayoría de las situaciones.	Se desplaza de forma básica, pero a veces pierde la posición correcta o la rapidez necesaria.	Presenta dificultad para desplazarse y posicionarse correctamente durante las actividades.
Aplicación de golpes con raqueta Capacidad para usar diferentes golpes para controlar y manipular el objeto (pelota o similar).	Realiza golpes variados (golpes básicos) con buena técnica, fuerza y control, adaptándose a diferentes situaciones.	Realiza golpes básicos con técnica adecuada y controla el objeto en la mayoría de las situaciones.	Realiza algunos golpes, pero con técnica y control limitados; requiere apoyo para mejorar.	Presenta dificultad para realizar golpes básicos y controlar el objeto con la raqueta.

Criterio	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Satisfactorio (2 puntos)	En desarrollo (1 punto)
Comprensión y respeto de reglas básicas Conocimiento y aplicación de las reglas fundamentales de los juegos predeportivos con raqueta.	Aplica correctamente las reglas en el juego y ayuda a que otros también las respeten.	Aplica la mayoría de las reglas básicas y corrige sus errores con apoyo.	Conoce algunas reglas básicas, pero las aplica de forma inconsistente durante el juego.	No comprende ni aplica las reglas básicas durante las actividades.
Trabajo en equipo y cooperación Participación activa y positiva con sus compañeros durante las actividades grupales.	Colabora siempre con sus compañeros, muestra liderazgo positivo y favorece la comunicación y el apoyo mutuo.	Colabora con sus compañeros, cumple su rol y participa activamente en el trabajo en equipo.	Participa de forma limitada en el equipo y a veces tiene dificultades para cooperar.	Presenta dificultades para trabajar en equipo y no coopera con sus compañeros.
Desarrollo integral (físico, cognitivo, afectivo, social) Demuestra avances en coordinación motriz, atención, actitud positiva y relaciones sociales durante las sesiones.	Demuestra un desarrollo notable en todas las áreas: mejora física, atención constante, actitud motivada y buenas relaciones con sus compañeros.	Demuestra avances en la mayoría de las áreas y mantiene una actitud positiva durante las actividades.	Muestra avances limitados en algunas áreas, con necesidad de apoyo para mantener atención y actitud positiva.	No muestra avances claros en las áreas y presenta dificultades para integrarse socialmente durante las actividades.

Indicaciones para la evaluación:

- La evaluación se realizará de forma continua durante las 5 sesiones, observando la progresión y participación del estudiante.
- Se recomienda complementar la rúbrica con autoevaluación y coevaluación para fomentar la reflexión y conciencia del propio aprendizaje.
- Use lenguaje sencillo y ejemplos claros para explicar los criterios a los estudiantes.