

Domina el balón: ¡Rodar, botar, lanzar y recibir con energía!

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

En este plan de clase, los estudiantes aprenderán a manipular el balón a través de acciones divertidas y activas como rodar, botar, lanzar y recibir. Estas habilidades no solo desarrollan la coordinación y el control motor, sino que fomentan valores esenciales como el esfuerzo personal, la perseverancia y la superación. Al practicar estas destrezas, los niños comprenderán la importancia de la constancia y el trabajo en equipo, habilidades que pueden aplicar tanto en el deporte como en su vida cotidiana.

El aprendizaje se presenta como un reto divertido y dinámico que motiva a los estudiantes a superarse a sí mismos, a través de actividades prácticas que involucran movimiento y toma de decisiones rápidas. Así, se conecta el aprendizaje con situaciones reales, como jugar con amigos en el recreo o participar en actividades deportivas fuera del aula, haciendo que el contenido sea significativo y relevante para ellos.

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar la habilidad de lanzar un balón con precisión y control.
- Practicar la recepción del balón después de que haya tocado con ambas manos el suelo.
- Aplicar técnicas de rodar y botar el balón para mejorar el dominio del mismo.
- Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia durante las actividades.

Recursos Necesarios

- Balones blandos o de tamaño adecuado para niños (al menos 1 balón por cada 3 estudiantes).
- Conos o marcas en el suelo para delimitar espacios de juego.
- Espacio amplio y seguro para actividad física (gimnasio, patio o cancha).
- Silbato para el docente.
- Tarjetas con instrucciones o imágenes de las acciones (rodar, botar, lanzar, recibir).
- Lista de cotejo para observación del docente.

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de movilidad general (caminar, correr, saltar).
- Conocimiento previo sobre el manejo básico del balón (agarrar, sostener).

- Experiencias previas en juegos grupales y respeto a reglas básicas.
- Comprensión de instrucciones simples y trabajo en equipo.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica a los estudiantes que hoy aprenderán a controlar mejor el balón usando diferentes movimientos divertidos como rodarlo, botarlo, lanzarlo y recibirlo, y que esto les ayudará a ser mejores en juegos y deportes.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar activamente.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra un balón y pregunta: "¿Quién sabe cómo hacer que el balón ruede? ¿Y cómo hacer que bote? ¿Han jugado a lanzar y atrapar un balón alguna vez?"

Estudiantes: Responden y comparten experiencias breves.

Motivación y enganche:

Docente: Realiza una demostración rápida rodando y botando el balón, luego lanza suavemente el balón a un estudiante que lo recibe tras dejarlo tocar el suelo con ambas manos, diciendo: "¡Vamos a hacer esto juntos y cada vez mejor!"

Estudiantes: Observan atentamente y muestran entusiasmo.

Contextualización:

Docente: Explica: "Estas habilidades les ayudarán a jugar mejor con sus amigos en el recreo o en el equipo de deportes, y también a aprender a esforzarse para mejorar siempre."

Estudiantes: Comprenden la importancia y se motivan para la actividad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Plantea el reto: "Vamos a crear un juego donde tendrán que usar rodar, botar, lanzar y recibir el balón para cumplir una misión en equipo. ¿Listos para el desafío?"

Estudiantes: Responden con entusiasmo y se preparan.

Actividad 1: "Circuito de habilidades con balón"

- **Objetivo:** Practicar rodar y botar el balón.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza el espacio con conos formando un circuito con dos estaciones: en la primera, ruedan el balón hasta la siguiente estación; en la segunda, deben botar el balón mientras avanzan.
 - Los estudiantes se dividen en grupos de 3-4 y pasan por el circuito por turnos.
 - **Docente dice a los estudiantes:** "Cuando sea su turno, lleven el balón rodando hasta el cono, luego, en la siguiente parte, boten el balón mientras caminan hasta la meta."
 - **Estudiantes:** Ejecutan las acciones, animan a sus compañeros y practican la coordinación.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Ejecución correcta y fluida de rodar y botar el balón.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Observa, corrige posturas, motiva esfuerzo y pregunta: "¿Cómo sienten el control del balón cuando lo ruedan? ¿Qué pasa si no lo botamos fuerte?"

Actividad 2: "Lanza y recibe después del toque al suelo"

- **Objetivo:** Lanzar el balón y recibirlo tras haber tocado con ambas manos el suelo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Explica y demuestra cómo lanzar el balón suavemente a un compañero y recibirlo luego de que el balón toque el suelo con ambas manos.
 - Los estudiantes forman parejas y practican el lanzamiento y recepción con la condición del toque al suelo.
 - **Docente dice:** "Lancen el balón suavemente para que toque el suelo, luego atrápenlo con ambas manos. Si no lo atrapan bien, intenten de nuevo con más cuidado."
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Lanzamientos y recepciones exitosas con toque al suelo.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Supervisa, ofrece retroalimentación instantánea y pregunta: "¿Qué hicieron para atrapar el balón mejor? ¿Les costó esperar a que tocara el suelo?"

Actividad 3: "Juego del desafío en equipo"

- **Objetivo:** Integrar rodar, botar, lanzar y recibir en una dinámica grupal que fomente la perseverancia.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza a los estudiantes en dos equipos. Cada equipo debe completar una secuencia: rodar el balón a un compañero, botarlo hacia otro, lanzar y recibir tras toque al suelo. Si fallan, deben intentarlo hasta lograrlo.

- **Docente dice:** "Cada vez que fallen, recuerden que con esfuerzo y práctica pueden mejorar. ¡Ánimo, equipo!"
- **Estudiantes:** Participan activamente, se apoyan y se esfuerzan para superar los retos.
- **Organización:** Dos equipos de 5-6 estudiantes.
- **Producto:** Realización exitosa de la secuencia en equipo con actitud perseverante.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Motiva, observa colaboración y perseverancia, y hace preguntas como: "¿Cómo se sienten cuando logran pasar el balón? ¿Qué hacen cuando algo no sale bien?"

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Se les invita a ayudar a compañeros que tienen dificultad o a intentar lanzar y recibir con mayor distancia.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** Se les asigna un espacio más reducido para facilitar el control del balón y reciben instrucciones individualizadas y demostraciones adicionales.

Transiciones:

Docente: Utiliza breves momentos para reunir a los estudiantes, hacer preguntas rápidas sobre lo aprendido y explicar la siguiente actividad para mantener el ritmo y concentración.

Estudiantes: Atienden y se preparan para continuar con entusiasmo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a los estudiantes formar un círculo y realizar un "ticket de salida" verbal: cada uno dice una acción con el balón que aprendió y cómo se esforzó para mejorar.

Estudiantes: Comparten sus ideas y sentimientos, reforzando lo aprendido.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué parte de lanzar y recibir con el balón te pareció más fácil y por qué?
- ¿Qué hiciste cuando no lograste atrapar el balón a la primera?
- ¿Cómo te sentiste al trabajar en equipo para pasar el balón?

Retroalimentación:

Docente: Felicita el esfuerzo y perseverancia, ofrece comentarios positivos específicos y sugiere áreas para seguir practicando, motivando a los estudiantes a no rendirse.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a practicar estas habilidades durante el recreo o con su familia, aplicando el esfuerzo y la perseverancia en otras áreas.

Tarea o reto:

Desafío para casa: Practicar rodar, botar, lanzar y recibir el balón con un familiar o amigo y contar en la próxima clase cómo fue la experiencia y qué aprendieron.

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante la fase de desarrollo y sumativa en el cierre.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para lanzar el balón con control y precisión (Objetivo 1).
- Habilidad para recibir el balón tras toque con ambas manos al suelo (Objetivo 2).
- Dominio de las técnicas de rodar y botar el balón (Objetivo 3).
- Demostración de esfuerzo, superación y perseverancia durante las actividades (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar la ejecución de habilidades durante actividades.
- Observación directa del docente para valorar actitud y esfuerzo.
- Autoevaluación verbal en la reflexión al cierre.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa y correcta en el circuito de rodar y botar.
- Recepciones exitosas del balón en parejas según la condición dada.
- Desarrollo eficaz del juego en equipo con perseverancia.
- Expresiones verbales de reflexión y autoevaluación durante el cierre.