

Voleibol, acrosport y baile folclóricos

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso de la asignatura Deporte está diseñado para estudiantes de 13 a 14 años y se centra en el baile folclórico como manifestación de ritmo, cultura y expresión corporal en grupo. A través de bailes folclóricos representativos de la cultura local o regional, el alumnado desarrolla ritmo, postura, memoria corporal y expresión facial. Se trabajan movimientos básicos y una coreografía en grupo que promueve la identidad cultural y la convivencia escolar.

Objetivo: Promover la expresión cultural y el desarrollo de la coordinación y memoria corporal a través de un baile folclórico, fortaleciendo el trabajo en equipo y la interpretación musical.

Específicos:

- Identificar ritmos y patrones de movimientos característicos del baile folclórico seleccionado y su contexto cultural.
- Aprender y reproducir pasos básicos y figuras simples en parejas o grupos, manteniendo la sincronía.
- Desarrollar una coreografía grupal y presentarla con claridad y expresión durante una muestra final.

Competencias

- Demostrar habilidad para escuchar, coordinarse y ejecutar movimientos coreográficos con ritmo y precisión dentro de un grupo.
- Aplicar el conocimiento cultural para comprender el significado de los movimientos, la música y la vestimenta en contextos folclóricos.
- Trabajar en equipo, comunicarse de forma respetuosa y contribuir a la convivencia escolar durante ensayos y presentaciones.
- Desarrollar la memoria corporal y la expresión facial para comunicar emociones y interpretaciones durante la muestra final.
- Mostrar responsabilidad y seguridad física al realizar calentamiento, ejercicios de técnica y coreografía en diferentes espacios.

Requerimientos

- Ropa cómoda y zapatos aptos para baile; agua y toalla para hidratación y cuidado personal.
- Espacio amplio y seguro (gimnasio o sala con piso adecuado) para practicar movimientos en grupo.
- Equipo de audio para reproducir la música y, opcionalmente, material visual sobre la cultura del baile seleccionado.
- Guía didáctica y supervisión del docente para instrucción de ritmos, pasos básicos y coordinación.
- Calentamiento previo y estiramientos al inicio de cada sesión para prevenir lesiones.

Unidades del Curso

Unidad 1: Voleibol: fundamentos y juego en equipo

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y aplicar técnicas básicas de pase y toque (manos) y de saque básico, en situaciones de juego reducido.
- Demostrar coordinación ojo-mano, colocación en cancha y comunicación efectiva con el equipo durante ejercicios y juegos.
- Respetar normas de seguridad, convivencia y fair play durante la práctica del voleibol.

Contenidos Temáticos

1. Pases y toques básicos

Fundamentos del pase de antebrazos y pase de dedos, posición corporal, movimiento de pies y control del balón.

2. Recepción y saque básico

Técnicas de recepción con antebrazos, fundamentos del saque bajo y saque lateral, y reacción ante el balón en movimiento.

3. Reglas básicas y organización de juego en equipo

Conceptos de rotación, posición en pista, comunicación y estrategias simples en juego 3x3 o 4x4.

Actividades

- **Círculo de pases** Actividad de calentamiento en la que los y las estudiantes se pasan el balón en círculo usando pases de antebrazos y de dedos, profundizando en precisión y control del balón, con énfasis en comunicación verbal y no verbal.
- **Juegos de saque y recepción** En parejas o tríadas, practicar saque bajo y recepción, aumentando gradualmente la distancia y la velocidad del balón para mejorar la anticipación y la técnica.
- **Partido reducido de voleibol** Partidos 4 contra 4 (o 3 contra 3) con reglas simplificadas; se prioriza el trabajo en equipo, la rotación y la toma de decisiones rápidas bajo presión.
- **Rúbrica de seguridad y convivencia** Actividad de reflexión individual y grupal sobre normas de seguridad, cuidado mutuo y juego limpio durante la unidad.

Evaluación

La evaluación se realiza para cada objetivo de aprendizaje de la unidad mediante:

- Observación formativa de técnica de pase/recepción, movilidad y comunicación durante las actividades (objetivos 1 y 2).
- Evaluación de participación, cooperación y respeto a normas de seguridad (objetivo 3).

- Prueba práctica final: partido reducido con criterios de control del balón, precisión de pases, colocación y trabajo en equipo (integración de los tres objetivos).

Unidad 2: Acroport: estructuras, seguridad y trabajo en grupo

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar y aplicar las normas de seguridad y de higiene para la práctica del acroport, evaluando posibles riesgos.
- Construir al menos 2 estructuras simples (p. ej., columna y puente) con roles definidos y supervisión adecuada.
- Cooperar con el grupo para coordinar movimientos, respetando límites de peso y comunicación clara.

Contenidos Temáticos

1. Seguridad y bases del acroport

Normas de calentamiento, estiramientos, supervisión, y prevención de lesiones al participar en estructuras.

2. Estructuras simples

Construcción de columnas, puentes y combinaciones básicas con roles (base, base de apoyo, volador) y progresiones seguras.

3. Dinámica de grupo y coreografía

Coordinación de secuencias cortas en grupo y desarrollo de una mini coreografía de acroport.

Actividades

- **Evaluación de riesgos y calentamiento** Sesión previa para identificar riesgos, revisar normas y realizar un calentamiento específico para evitar lesiones.
- **Ensayo de estructuras simples en parejas** Construcción guiada de una columna y un puente con supervisión, enfoque en equilibrio, seguridad y comunicación.
- **Montaje de secuencia en grupo** Ensayo de una secuencia de acroport 4-6 personas con roles definidos y progresiones seguras.
- **Presentación y retroalimentación** Presentación de la coreografía final y reflexión grupal sobre el trabajo en equipo y las mejoras posibles.

Evaluación

La evaluación se centra en:

- Seguridad y manejo de riesgos durante la práctica (objetivo 1).
- Construcción adecuada de estructuras simples, estabilidad y técnica (objetivo 2).
- Coordinación, comunicación y cooperación en la secuencia grupal (objetivo 3).

Unidad 3: Baile folclórico: ritmo, cultura y coreografía en grupo

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar ritmos y patrones de movimientos característicos del baile folclórico seleccionado y su contexto cultural.
- Aprender y reproducir pasos básicos y figuras simples en parejas o grupos, manteniendo la sincronía.
- Desarrollar una coreografía grupal y presentarla con claridad y expresión durante una muestra final.

Contenidos Temáticos

1. Ritmo, postura y musicalidad

Comprender el tempo, el pulso y la postura adecuada para bailar; relación entre música y movimiento.

2. Pasos básicos y figuras simples

Aprendizaje de pasos característicos y figuras simples que se pueden combinar para una coreografía corta.

3. Coreografía en grupo e interpretación cultural

Ensayo de una secuencia coreográfica en coordinación con el grupo y expresión de significado cultural.

Actividades

- **Calentamiento musical y lectura de ritmo** Actividad de inicio para identificar el tempo, ejercicios de movilidad y postura, y ejercicios de sincronización musical.
- **Aprendizaje de pasos básicos** Práctica guiada de pasos característicos y su combinación en frases cortas, con apoyo de indicaciones rítmicas.
- **Ensayo de coreografía en grupo** Ensayo de una coreografía de 8-12 tiempos con roles y entradas/giros coordinados, enfocándose en memoria y expresión.
- **Presentación final** Exhibición de la coreografía ante la clase, con retroalimentación y reflexión sobre el significado cultural.

Evaluación

La evaluación para esta unidad se centra en:

- Reconocimiento y ejecución de ritmos y posturas (objetivo 1).
- Precisión y fluidez de los pasos y figuras básicas (objetivo 2).
- Coordinación, memoria y expresión cultural en la coreografía final (objetivo 3).