

TELLER DEPORTIVO CON JUEGOS COLECTIVOS

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso de Deporte está diseñado para estudiantes de 13 a 14 años, con un enfoque integral que promueve la salud, la condición física, el trabajo en equipo y la ética deportiva. A lo largo de cuatro unidades, se busca desarrollar habilidades motrices, comprensión de hábitos saludables y capacidad de aplicar estrategias simples en diferentes situaciones de la vida real. Objetivo general: propiciar un desarrollo físico equilibrado, hábitos de vida activos y una actitud respetuosa hacia sí mismos y los demás a través de la práctica deportiva. Objetivos específicos: 1) mejorar la coordinación, la fuerza y la resistencia; 2) adquirir conocimientos básicos sobre higiene, nutrición y prevención de lesiones; 3) aprender reglas fundamentales y estrategias simples de deportes colectivos e individuales; 4) fomentar la seguridad, el juego limpio y la responsabilidad personal; 5) promover la planificación de rutinas de actividad física para el hogar y la escuela. Unidades: - Unidad 1: Fundamentos de salud y actividad física. Contenido práctico sobre higiene, hidratación, nutrición básica, calentamiento y enfriamiento, prevención de lesiones y evaluación física sencilla. - Unidad 2: Motricidad y deportes individuales. Desarrollo de coordinación, equilibrio, velocidad y flexibilidad mediante actividades como carrera, saltos, lanzamiento y circuitos de acondicionamiento. - Unidad 3: Deportes de equipo y táctica básica. Introducción a reglas y roles en fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol; trabajo en equipo, comunicación y toma de decisiones sencillas. - Unidad 4: Seguridad, ética deportiva y vida activa. Normas de seguridad, manejo de riesgos, juego limpio, respeto y hábitos para una vida activa; proyecto final de planificación de ejercicio personal. Evaluación: se combinarán observación formativa, rúbricas de desempeño, autoevaluación y proyectos breves. Se priorizará la participación, la mejora personal y la capacidad de aplicar lo aprendido en contextos reales, incluyendo actividades fuera del aula.

Competencias

- Demostrar hábitos de vida saludable, seguridad personal y autocuidado durante la práctica física.
- Desarrollar habilidades motrices básicas (coordinación, equilibrio, potencia) que permitan participar en diferentes actividades y deportes.
- Aplicar reglas, estrategias básicas y toma de decisiones para participar de forma responsable en juegos y prácticas deportivas.
- Trabajar en equipo, comunicarse de manera efectiva y respetar a los compañeros, fomentando la convivencia y la inclusión.
- Analizar su rendimiento, fijar metas realistas y diseñar planes de mejora personal de actividad física.
- Valorar la ética deportiva, el juego limpio y la diversidad en la práctica de deporte.

Requerimientos

- Ropa deportiva adecuada y calzado cómodo para actividades físicas diarias.
- Botella de agua reutilizable y toalla personal para mantener la hidratación y la higiene.
- Espacio seguro y libre de obstáculos para la realización de ejercicios y juegos.
- Equipo básico según unidad (balón, conos, colchonetas, etc.) y, cuando sea posible, equipo personal propio.
- Aprobación o consentimiento de los padres/tutores y, si corresponde, certificado médico de aptitud para actividad física.
- Compromiso de seguir normas de seguridad, inclusión y juego limpio durante el curso.

Unidades del Curso

Unidad 1: Diseño Curricular - Teller Deportivo con Juegos Colectivos Unidad 1: Reglas básicas y límites de la sesión en fútbol y baloncesto

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer reglas básicas de fútbol y baloncesto (tiempo de juego, puntuación, infracciones) y explicar cómo se aplican en situaciones de entrenamiento.
- Describir el objetivo de cada juego y los límites de la sesión para planificar ejercicios seguros y organizados.
- Identificar normas de seguridad y juego limpio que deben respetarse durante la práctica.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Reglas básicas y objetivos de fútbol y baloncesto. Descripción: conceptos clave para comprender cuándo se debe pitar, anotar y cuándo termina una jugada.
2. **Tema 2:** Organización de una sesión de entrenamiento. Descripción: tiempos, roles y transiciones entre ejercicios para mantener el ritmo y la seguridad.
3. **Tema 3:** Seguridad y juego limpio. Descripción: calentamiento, uso correcto de equipamiento y actitud respetuosa en el juego.

Actividades

- **Actividad 1: Exploración guiada de reglas** - Identificar y documentar las reglas básicas de fútbol y baloncesto en equipos pequeños. Puntos clave: identificar reglas clave (tiempo, scoring, faltas) y cuándo se aplican. Aprendizajes: comprensión de reglas y límites; capacidad de explicarlas a compañeros.
- **Actividad 2: Mini-partidos con reglas explícitas** - Realizar juegos reducidos donde se enfatizan las reglas y límites acordados. Puntos clave: aplicación de reglas en contexto; toma de decisiones rápida. Aprendizajes: uso correcto de reglas durante la práctica.
- **Actividad 3: Sesión de seguridad y calentamiento** - Calentamiento guiado y revisión de normas de seguridad/personal. Puntos clave: prevención de lesiones, uso adecuado de protecciones. Aprendizajes: hábitos de

seguridad y responsabilidad.

Evaluación

- Observación del cumplimiento de reglas durante los juegos y ejecución de las decisiones en situaciones de entrenamiento (rúbrica de reglas).
- Breve cuestionario oral o escrito sobre objetivos de cada juego y límites de la sesión.
- Registro de comportamiento seguro y observancia de normas de juego limpio (participación y actitud).

Unidad 2: Pases, recepciones y movimientos sin balón en situaciones de juego reducido

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar pases básicos y recepciones en distintas alturas y direcciones en situaciones de juego reducido.
- Ejecutar movimientos sin balón para crear espacios y opciones de juego.
- Coordinarse con compañeros para mantener la ejecución técnica en presión moderada.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Técnica de pase y recepción en fútbol y baloncesto. Descripción: fundamentos de agarre, precisión y recepción con distintas partes del cuerpo (pie, interior de pie, manos).
2. **Tema 2:** Movimientos sin balón y desmarques simples. Descripción: cómo moverse para liberar espacio y facilitar el pase.
3. **Tema 3:** Ritmo y coordinación en equipos pequeños. Descripción: sincronizar pases y movimientos para mantener la circulación del balón.

Actividades

- **Actividad 1: Circuito de pases y recepciones** - En parejas, practicar pases cortos y recepciones controladas. Puntos clave: técnica de pase, control del balón, seguimiento. Aprendizajes: precisión básica y control del balón.
- **Actividad 2: Desmarques y movimientos sin balón** - Trabajos en tríadas para crear y aprovechar espacios mediante desmarques simples. Puntos clave: lectura de espacio, timing. Aprendizajes: crear opciones de pase y mejorar la movilidad.
- **Actividad 3: Juego reducido 3x3** - Mini-partidos en espacios reducidos enfatizando pases y desmarques. Puntos clave: toma de decisiones rápidas, comunicación. Aprendizajes: ejecución técnica bajo presión moderada.

Evaluación

- Observación de la ejecución técnica (pases y recepciones) durante los ejercicios y el juego reducido, usando una lista de cotejo.

- Evaluación de la coordinación entre movimientos sin balón y pases en situaciones de 3x3.
- Rúbrica de progreso en precisión y recepción en contexto de juego reducido.

Unidad 3: Unidad 3: Estrategias simples de ataque y defensa en equipo

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar opciones de ataque simples en fútbol y baloncesto (pases de apoyo, desmarques) y elegir la mejor opción en contexto de juego reducido.
- Aplicar principios básicos de defensa: presión, cobertura y rotación en pares o trías.
- Comunicar decisiones y roles para sostener la coordinación del equipo durante la práctica.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Construcción de ataques simples. Descripción: cómo crear espacios y opciones de pase en ataque colaborativo.
2. **Tema 2:** Conceptos básicos de defensa en equipo. Descripción: presión coordinada, coberturas y cambios de marca.
3. **Tema 3:** Comunicación y roles en acciones técnicas. Descripción: cómo hablar y asignar responsabilidades para una jugada.

Actividades

- **Actividad 1: Juego de ataque en 4x4** - Trabajar en grupos para ejecutar una combinación simple (pases en movimiento y finalización). Puntos clave: coordinación, toma de decisiones y ejecución. Aprendizajes: mejora de la fluidez del ataque y lectura defensiva.
- **Actividad 2: Defensa en equipo a dos toques** - Práctica de presión y rotación en defensa con cambios de marca. Puntos clave: cobertura y comunicación. Aprendizajes: respuestas defensivas simples y cooperación.
- **Actividad 3: Mini-partido con roles definidos** - Asignar roles (portero, atacante, defensor) y practicar una jugada simple de ataque. Puntos clave: roles y responsabilidades. Aprendizajes: ejecución coordinada y responsabilidad compartida.

Evaluación

- Observación de la capacidad para seleccionar opciones de ataque y ejecutar la jugada en contexto de juego reducido.
- Evaluación de la defensa en equipo: presión, cobertura y rotación durante las actividades.
- Rúbrica de comunicación y claridad de roles durante las dinámicas de grupo.

Unidad 4: Unidad 4: Planificación y ejecución de una jugada simple durante un mini-partido

Objetivos de Aprendizaje

- Definir una jugada simple con pases, desmarques y finalización en fútbol o baloncesto.
- Asignar roles y responsabilidades dentro del equipo para la ejecución de la jugada.
- Realizar la jugada en un mini-partido manteniendo la comunicación y la coordinación.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Planificación de jugadas simples. Descripción: cómo diseñar una secuencia breve de ataque con roles claros.
2. **Tema 2:** Roles y responsabilidades en equipo. Descripción: distribución de tareas y apoyo entre compañeros.
3. **Tema 3:** Implementación en mini-partido. Descripción: ejecución de la jugada con seguimiento y ajustes en tiempo real.

Actividades

- **Actividad 1: Diseño de una jugada simple** - En equipos, planificar una jugada de 3-4 acciones y asignar roles. Puntos clave: cooperación, claridad de roles. Aprendizajes: capacidad de planificación en equipo.
- **Actividad 2: Ensayo de la jugada en pista** - Practicar la jugada en un espacio reducido con feedback de compañeros. Puntos clave: ejecución y ajustes. Aprendizajes: refinamiento de la técnica y coordinación.
- **Actividad 3: Mini-partido con evaluación de la jugada** - Implementar la jugada planificada en un mini-partido y evaluar el resultado. Puntos clave: comunicación y responsabilidad compartida. Aprendizajes: aplicación real y aprendizaje de ajustes.

Evaluación

- Observación de la planificación y ejecución de la jugada en mini-partido, con criterios de claridad de roles y cooperación.
- Rúbrica de ejecución técnica y toma de decisiones durante la jugada.
- Autoevaluación y evaluación entre pares sobre la comunicación y la responsabilidad durante la jugada.

Unidad 5: Unidad 5: Hábitos de seguridad y responsabilidad durante la práctica

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar calentamientos adecuados y secundar a medidas de prevención de lesiones.
- Usar correctamente el equipamiento deportivo y revisar su estado antes de las actividades.
- Controlar el contacto físico para evitar lesiones y mantener un ambiente seguro y respetuoso.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Calentamiento seguro y estiramientos. Descripción: secuencia de calentamiento para preparar el cuerpo.

2. **Tema 2:** Equipamiento y revisión de estado. Descripción: zapatos, balón, protectores, ropa adecuada y revisión previa a la práctica.
3. **Tema 3:** Control de contacto y convivencia en equipo. Descripción: reglas de juego limpio y manejo de contactos para evitar lesiones.

Actividades

- **Actividad 1: Sesión de calentamiento guiado** - Realizar un calentamiento acompañado de ejercicios de movilidad y estiramientos. Puntos clave: seguridad articular, preparación física. Aprendizajes: reducción de riesgos de lesión.
- **Actividad 2: Revisión de equipamiento** - Verificación del estado de balones, zapato, protecciones y ropa; ajuste cuando sea necesario. Puntos clave: seguridad y responsabilidad. Aprendizajes: cuidado del material.
- **Actividad 3: Juego limpio y contactos controlados** - Actividades que practican el uso de contacto controlado y normas de convivencia. Puntos clave: respeto y seguridad. Aprendizajes: conducta respetuosa y responsable.

Evaluación

- Observación del cumplimiento de protocolos de seguridad y uso correcto de equipamiento.
- Autoevaluación sobre actitudes de juego limpio y manejo de contacto para evitar lesiones.
- Lista de verificación de calentamiento y preparación previa a la práctica.

Unidad 6: Unidad 6: Análisis de rendimiento personal y del equipo

Objetivos de Aprendizaje

- Recoger observaciones personales y de equipo tras la sesión (qué salió bien y qué podría mejorar).
- Proponer al menos una fortaleza y una oportunidad de mejora con ejemplos concretos y acciones a tomar.
- Compartir retroalimentación de forma respetuosa para apoyar al grupo.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Registro de rendimiento y autoevaluación. Descripción: herramientas simples para anotar observaciones personales y del equipo.
2. **Tema 2:** Identificación de fortalezas y áreas de mejora. Descripción: cómo extraer conclusiones prácticas a partir de la observación.
3. **Tema 3:** Retroalimentación constructiva y plan de acción

Actividades

- **Actividad 1: Diario de rendimiento** - Completar un diario corto con 2 fortalezas y 1 oportunidad de mejora por sesión. Puntos clave: autoevaluación y registro. Aprendizajes: claridad en el progreso personal.

- **Actividad 2: Revisión de videos o observación en directo** - Analizar una jugada realizada y proponer mejoras. Puntos clave: análisis objetivo. Aprendizajes: capacidad de observación y crítica constructiva.
- **Actividad 3: Plan de acción de mejora** - Proponer acciones concretas para abordar la mejora identificada y practicar en la siguiente sesión.

Evaluación

- Revisión del diario de rendimiento y de las propuestas de mejora con claridad y alcance.
- Observación de la implementación de las acciones de mejora en las siguientes sesiones.
- Participación en la retroalimentación entre pares de forma respetuosa.

Unidad 7: Unidad 7: Comunicación efectiva y liderazgo básico durante dinámicas de grupo

Objetivos de Aprendizaje

- Utilizar lenguaje claro y positivo al orientar a los compañeros durante las actividades.
- Promover la participación de todos y asegurar que cada voz sea escuchada.
- Identificar prácticas de liderazgo inclusivo y aplicarlas en las dinámicas de grupo.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Técnicas de comunicación en equipo. Descripción: escucha activa, feedback efectivo y expresión de ideas.
2. **Tema 2:** Liderazgo básico y roles. Descripción: cómo guiar sin imponer, distribuir tareas y apoyar a los demás.
3. **Tema 3:** Dinámicas de grupo inclusivas. Descripción: estrategias para que todos participen y se sientan valorados.

Actividades

- **Actividad 1: Ronda de turnos y roles** - Asignar roles y rotarlos para fomentar el liderazgo compartido. Puntos clave: inclusión y claridad. Aprendizajes: experiencia de liderazgo colectivo.
- **Actividad 2: Retroalimentación positiva en equipo** - Sesión de feedback entre compañeros enfocada en aspectos observables y constructivos. Puntos clave: lenguaje respetuoso. Aprendizajes: comunicación eficaz y apoyo mutuo.
- **Actividad 3: Dinámica de participación igualitaria** - Actividades de grupo que requieren que todas las voces sean escuchadas para planificar una jugada.

Evaluación

- Observación de la participación equitativa y de la calidad de la comunicación durante las dinámicas.
- Rúbrica de liderazgo y cooperación en equipo, incluyendo niveles de inclusión y respeto.
- Autoevaluación de habilidades de comunicación y liderazgo para la mejora continua.

Unidad 8: Unidad 8: Juego limpio y actitud respetuosa hacia oponentes y compañeros

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer comportamientos de juego limpio y conductas poco respetuosas durante las actividades.
- Promover acciones correctivas para mantener un ambiente seguro e inclusivo.
- Demostrar actitudes de respeto y fair play en todas las interacciones deportivas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Normas de juego limpio y respeto. Descripción: reglas no escritas sobre cómo competir de forma honesta.
2. **Tema 2:** Conductas inclusivas y manejo de conflictos. Descripción: estrategias para evitar intimidación y promover participación de todos.
3. **Tema 3:** Evaluación final de actitudes. Descripción: retroalimentación y reflexión sobre la conducta durante las sesiones.

Actividades

- **Actividad 1: Observación de comportamientos** - Registrar ejemplos de juego limpio y de conductas que requieren mejora. Puntos clave: autocontrol y respeto. Aprendizajes: reconocimiento de conductas positivas y áreas a mejorar.
- **Actividad 2: Intervenciones para resolver conflictos** - Dinámica de resolución de conflictos entre pares con mediación de un compañero designado. Puntos clave: comunicación y resolución pacífica. Aprendizajes: manejo de conflictos.
- **Actividad 3: Simulación de escenarios de fair play** - Escenarios prácticos para practicar respuestas adecuadas ante conductas desleales. Puntos clave: toma de decisiones responsables. Aprendizajes: actitudes de juego limpio en situaciones desafiantes.

Evaluación

- Registro de comportamiento y cumplimiento de normas de juego limpio durante las sesiones.
- Evaluación de respuestas ante conductas antiéticas y calidad de las intervenciones para fomentar el respeto.
- Autoevaluación y evaluación entre pares sobre actitud respetuosa y participación inclusiva.