

Saque lateral bajo mano

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso de Deporte está diseñado para estudiantes de 11 a 12 años y se organiza en unidades que desarrollan habilidades motrices, coordinación y hábitos de juego seguros. La Unidad 3 se enfoca en la interacción entre postura, desplazamiento y precisión en el saque, con énfasis en dirigir la pelota hacia un objetivo cercano, fomentando el control, la mira y la fluidez de movimiento en situaciones próximas. En la Unidad 3, el alumnado aplica lo aprendido para adoptar una postura con peso distribuido y realizar dos pasos laterales antes de golpear la pelota, con el objetivo de dirigirla hacia un objetivo cercano. Se enfatiza el control, la coordinación entre movimiento del cuerpo y la mira, y la ejecución fluida en situaciones cercanas. Objetivo: Adopta una postura adecuada con el peso distribuido y realiza dos pasos laterales antes de golpear la pelota para dirigirla hacia un objetivo cercano. y específicos:

- Distribuir el peso corporal de forma equilibrada y adoptar una base estable.
- Realizar dos pasos laterales cortos previos al golpe y coordinar el movimiento con el saque.
- Dirigir la pelota hacia un objetivo cercano con control y precisión.

Competencias

- Resolver problemas simples de dirección y precisión en situaciones de juego real, aplicando una postura estable y control motor básico. - Coordinar movimiento corporal y mirada para lograr saques dirigidos a objetivos cercanos. - Demostrar control y fluidez en la ejecución de movimientos de ataque en distancias cortas. - Desarrollar hábitos de entrenamiento seguros, respetando reglas y normas de convivencia en el entorno deportivo. - Trabajar de forma colaborativa con compañeros para planificar y ajustar movimientos según el objetivo y el espacio disponible.

Requerimientos

- Ropa y calzado deportivo adecuados para actividades físicas. - Espacio libre o cancha de tamaño apropiado para practicar desplazamientos y saques. - Pelota de voleibol o de la disciplina correspondiente al tamaño apropiado para edad. - Agua para hidratación y colchón de seguridad básico en áreas de práctica. - Participación activa y actitud de respeto durante las sesiones.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Reconocimiento de las partes clave del saque lateral bajo mano

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir la postura corporal adecuada para el saque lateral bajo mano.

- Localizar la posición de los pies y la orientación del cuerpo para el saque.
- Describir el contacto con la pelota y la trayectoria deseada del saque.

Contenidos Temáticos

1. **Postura y base de apoyo:** Descripción breve de cómo debe colocarse el cuerpo para mantener equilibrio y estabilidad durante el saque.
2. **Colocación de los pies y alineación:** Explicación de la posición de los pies, ancho de base y orientación de los hombros.
3. **Contacto y trayectoria de la pelota:** Cómo se toca la pelota por debajo y cuál debe ser la trayectoria hacia el objetivo cercano.

Actividades

- **Actividad 1 - Observación y análisis de posturas:** Se observan videos cortos de saques bajos y se identifica la postura, la posición de los pies y la trayectoria. Puntos clave: equilibrio, base de apoyo, dirección de la pelota. Aprendizaje: reconocer variaciones y contrastarlas con la técnica deseada.
- **Actividad 2 - Práctica guiada de postura y pies:** En parejas, el alumnado adopta la postura correcta y practica la colocación de los pies frente a un objetivo cercano. Aprendizaje: estabilidad, alineación y seguridad durante el saque.
- **Actividad 3 - Registro de observación personal:** Cada estudiante registra en una ficha las tres partes clave que identificó y señala mejoras para la próxima sesión. Aprendizaje: autoevaluación y responsabilidad sobre el propio progreso.

Evaluación

Se evaluará el logro de los objetivos mediante: (1) observación formativa durante las actividades (identificación de postura, pies y trayectoria), (2) una breve autoevaluación en la que el estudiante describe la postura y el contacto, y (3) una verificación entre pares para comparar la ejecución observada con la técnica deseada. Criterios clave: claridad en la identificación de la postura, corrección de la posición de los pies y precisión en la trayectoria prevista.

Unidad 2: Unidad 2: Demostración y ejecución técnica inicial del saque lateral bajo mano

Objetivos de Aprendizaje

- Demostrar el agarre correcto y la trayectoria del brazo para el saque lateral bajo mano.
- Realizar el contacto por debajo de la pelota y el movimiento de la muñeca para dirigir la pelota.
- Mantener una postura estable durante la ejecución con equilibrio.

Contenidos Temáticos

1. **Agarre y trayectoria del brazo:** Cómo sostener la pelota y la secuencia de movimiento para iniciar el saque.

2. **Contacto por debajo de la pelota:** Ubicación de la mano y punto de toque para generar la trayectoria deseada.
3. **Movimiento de la muñeca y estabilidad:** Coordinación entre muñeca y tronco para mantener la estabilidad durante la ejecución.

Actividades

- **Actividad 1 - Demostración guiada y réplica en parejas:** Un estudiante demuestra la técnica básica y el compañero intenta replicarla, con retroalimentación del docente y de su compañero. Aprendizaje: precisión en agarre, contacto y trayectoria; control de la muñeca.
- **Actividad 2 - Rutina de muñeca y contacto:** Con pelotas ligeras, el alumnado practica el movimiento de la muñeca y el contacto por debajo, priorizando un contacto limpio y directo hacia adelante.
- **Actividad 3 - Prueba de ejecución aislada:** Se ejecuta un saque aislado frente a un objetivo cercano para evaluar la estabilidad de la postura y la consistencia del contacto.

Evaluación

Evaluación por objetivos: (1) agarre y trayectoria adecuados (observación y rúbrica de ejecución), (2) contacto por debajo y movimiento de la muñeca (demostración práctica y verificación de repetición), (3) postura estable (observación continua y registro de progreso). Se utilizan rubricas simples de 3 niveles (0-2) para cada objetivo.

Unidad 3: Unidad 3: Postura, desplazamiento y precisión: dirigir el saque hacia un objetivo cercano

Objetivos de Aprendizaje

- Distribuir el peso corporal de forma equilibrada y adoptar una base estable.
- Realizar dos pasos laterales cortos previos al golpe y coordinar el movimiento con el saque.
- Dirigir la pelota hacia un objetivo cercano con control y precisión.

Contenidos Temáticos

1. **Distribución del peso y base estable:** cómo repartir el peso entre ambos pies para mantener equilibrio.
2. **Desplazamiento lateral y coordinación:** ejecución de dos pasos cortos y sincronización con el golpe.
3. **Precisión y objetivo cercano:** técnicas de mira y control para dirigir la pelota hacia un objetivo específico.

Actividades

- **Actividad 1 - Ejercicio de base y peso:** se practica la distribución del peso en una posición estable y se observa el equilibrio en reposo y durante movimientos cortos laterales. Aprendizaje: estabilidad y control del centro de gravedad.
- **Actividad 2 - Dos pasos laterales y golpe:** en parejas, se realizan dos pasos laterales cortos antes del saque, enfocándose en la sincronización con el contacto de la pelota. Aprendizaje: coordinación entre pasos y golpe.

- **Actividad 3 - Desafío de precisión:** se utilizan objetivos cercanos para dirigir la pelota con mayor control, comparando ejecuciones y ajustando la mira. Aprendizaje: control de potencia y precisión.

Evaluación

Evaluación por objetivos: (1) distribución de peso y base estable (observación y rúbrica de estabilidad), (2) ejecución de dos pasos laterales y coordinación (prueba práctica guiada), (3) dirección hacia un objetivo cercano (prueba de precisión con retroalimentación). Los criterios permiten medir progreso en control, equilibrio y precisión.