

Juegos pre deportivos del baloncestos

Educación Física | Recreación

Descripción del Curso

Este curso corresponde a la Unidad 4: Seguridad y convivencia en la cancha, dentro de la asignatura Recreación. Dirigido a alumnos de 9-10 años, la unidad enfatiza la importancia de la seguridad y la convivencia durante las actividades deportivas, promoviendo reglas básicas, el uso ordenado del espacio y el respeto mutuo. Se busca que los estudiantes aprendan a evitar empujones, a mantener distancia adecuada entre compañeros y a gestionar el entorno de juego de manera responsable, favoreciendo experiencias positivas y seguras para todos. A lo largo de la unidad, los contenidos se enfocan en identificar situaciones de riesgo y responder de forma segura; demostrar prácticas de convivencia seguras (mantener distancia, evitar empujones y uso ordenado del espacio); y organizar y mantener el espacio de juego durante las sesiones. La metodología combina actividades lúdicas, demostraciones y prácticas supervisadas con reflexión posterior, promoviendo el aprendizaje experiencial a través de la observación, la experimentación y la retroalimentación del docente. Se busca desarrollar hábitos de seguridad, comunicación asertiva, cooperación y responsabilidad personal y colectiva, de modo que el estudiante pueda transferir estas conductas a otros contextos de juego y rutina diaria. Esta unidad se enmarca en un programa más amplio de Recreación cuyo objetivo es contribuir al desarrollo integral del estudiante en lo físico, social, emocional y cognitivo. Al finalizar la unidad, el estudiante debe ser capaz de aplicar reglas básicas de seguridad y convivencia en diferentes contextos de juego, colaborar con sus pares para mantener espacios de juego ordenados y mostrar conductas que favorezcan un clima seguro, respetuoso y agradable para todos.

Competencias

- Demostrar conductas de seguridad y convivencia durante la práctica deportiva, cumpliendo reglas y normas establecidas.
- Aplicar estrategias de convivencia para prevenir conflictos y promover un ambiente de juego respetuoso y colaborativo.
- Organizar y gestionar el uso del espacio de juego de forma segura y ordenada, favoreciendo la fluidez de las actividades.
- Comunicar de forma asertiva y colaborar con pares y docentes para resolver situaciones de riesgo o preocupación en el área de recreación.
- Desarrollar responsabilidad, autocontrol y empatía al interactuar con otros durante las actividades y en contextos cotidianos.

Requerimientos

- Ropa y calzado deportivo cómodo y adecuado para actividades físicas diarias.

- Espacio o cancha apta para realizar las actividades de recreación de forma segura.
- Materiales de apoyo: conos, marcadores de límites, pelotas de tamaño adecuado y silbato del docente.
- Reglas básicas de seguridad y convivencia impresas o disponibles para consulta rápida.
- Supervisión docente constante y apoyo de la institución para garantizar un entorno seguro.
- Compromiso de los estudiantes y, cuando corresponda, autorización de padres o tutores para prácticas específicas.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Habilidades básicas y juego seguro

Objetivos de Aprendizaje

1. Demostrar manejo del balón en situaciones de juego, con control y seguridad.
2. Realizar pases de pecho a un compañero a corta distancia (2-3 m) con técnica básica y precisión inicial.
3. Ejecutar tiros a corta distancia (1-2 m) con técnica básica y seguimiento del lanzamiento.

Contenidos Temáticos

1. **Manejo básico del balón y control:** Descripción corta: práctica de dribling controlado en desplazamientos cortos, manteniendo la vista al frente y reduciendo velocidad para evitar perder la pelota.
2. **Pases de pecho y recepción segura:** Descripción corta: ejercicios en parejas para mejorar la técnica, la dirección del pase y la recepción sin contacto excesivo.
3. **Tiro a corta distancia y seguimiento:** Descripción corta: tiro desde 1-2 m con énfasis en punto de liberación y mantenimiento del seguimiento.

Actividades

1. **Actividad: Control del balón en parejas** - Descripción: parejas colorean un circuito corto para driblar sin mirar la pelota, enfatizando control y seguridad. Puntos clave: postura, control, mirada al frente. Aprendizajes: mejora del manejo del balón y la seguridad al driblar.
2. **Actividad: Pase de pecho en tríos** - Descripción: en tríos, uno pasa a otro y recibe, aumentando gradualmente la distancia entre compañeros. Puntos clave: técnica de pase, giro de muñeca, recepción suave. Aprendizajes: coordinación y precisión en pases.
3. **Actividad: Tiro a corta distancia en fila** - Descripción: cada alumno realiza un tiro desde 1-2 m en fila, con retroalimentación de compañeros y del docente. Puntos clave: técnica de liberación, equilibrio y seguimiento. Aprendizajes: consolidación del tiro corto con seguridad.

Evaluación

- Observación del manejo del balón durante dribling y desplazamientos cortos (control, posición de cuerpo, mirada).

- Precisión y seguridad en pases de pecho entre compañeros (dirección, fuerza adecuada, recepción segura).
- Ejecución de tiros a corta distancia con técnica básica y seguimiento (posición, liberación y continuidad del movimiento).
- Participación y cooperación durante las actividades, incluyendo respeto de turnos y normas de seguridad.

Unidad 2: Unidad 2: Tiro a corta distancia y técnica básica

Objetivos de Aprendizaje

1. Adoptar una postura adecuada y la colocación de manos para el tiro desde corta distancia.
2. Ejecutar tiros con un seguimiento claro del lanzamiento y control de la trayectoria.
3. Mantener la seguridad y el control corporal al realizar el tiro.

Contenidos Temáticos

1. **Técnica de tiro a corta distancia:** Descripción corta: revisión de la postura, agarre y liberación para tiros desde 1-2 m.
2. **Seguimiento y control del lanzamiento:** Descripción corta: énfasis en el seguimiento hacia la canasta y la continuidad del movimiento.
3. **Seguridad y control corporal al lanzar:** Descripción corta: manejo de la fuerza y la estabilidad para evitar caídas o impulsos bruscos.

Actividades

1. **Actividad: Tiro estático en parejas** - Descripción: parejas practican tiros desde 1-2 m con retroalimentación del compañero y del docente. Puntos clave: colocación de manos, timing de liberación, seguimiento. Aprendizajes: ejecución estable de tiros cortos y control de la trayectoria.
2. **Actividad: Circuito de tiro corto** - Descripción: circuito con varias estaciones de tiro desde diferentes ángulos a 1-2 m. Puntos clave: precisión, equilibrio, control de la respiración. Aprendizajes: transferir técnica a diferentes posiciones.
3. **Actividad: Mini-juegos de tiro en equipo** - Descripción: juegos en los que se suma puntaje por aciertos de tiro en equipo, fomentando cooperación y seguridad. Puntos clave: cooperación, turnos y juego limpio. Aprendizajes: cohesión de grupo y motivación positiva.

Evaluación

- Dominio de la técnica de tiro desde 1-2 m (posición, liberación, seguimiento).
- Precisión y consistencia en tiros a corta distancia con control corporal.
- Actitud de seguridad y comportamiento cooperativo durante las actividades de tiro.

Unidad 3: Unidad 3: Juegos cooperativos y comunicación positiva

Objetivos de Aprendizaje

1. Participar activamente en juegos por turnos y comunicar decisiones de forma clara y respetuosa.
2. Practicar la comunicación positiva (elogios, comentarios constructivos) durante las rondas.
3. Demostrar juego limpio y respeto a las reglas básicas de convivencia en cada ejercicio.

Contenidos Temáticos

1. **Dinámicas de turnos y roles:** Descripción corta: rotación de puestos y responsabilidades simples dentro del juego para fomentar equidad.
2. **Comunicación en equipo:** Descripción corta: estrategias de comunicación clara y apoyo entre compañeros durante las acciones de juego.
3. **Juego limpio y convivencia:** Descripción corta: reglas básicas de convivencia, evitar conductas oportunistas y promover el respeto mutuo.

Actividades

1. **Actividad: Rondas cooperativas en tríos** - Descripción: equipos en tríos realizan un mini juego con turnos y retroalimentación positiva. Puntos clave: turnos, comunicación, apoyo mutuo. Aprendizajes: cooperación efectiva y refuerzo del juego limpio.
2. **Actividad: Juego de roles y negociación** - Descripción: simulacros de toma de decisiones en juego con acuerdos claros y lenguaje positivo. Puntos clave: claridad verbal, escucha activa. Aprendizajes: mejora de la comunicación y resolución de conflictos.
3. **Actividad: Reseña grupal de convivencia** - Descripción: reflexión guiada sobre comportamientos observados y propuestas para mejorar la convivencia. Puntos clave: autoevaluación, feedback respetuoso. Aprendizajes: internalización de normas de convivencia.

Evaluación

- Participación activa y cumplimiento de turnos durante las rondas.
- Calidad de la comunicación positiva y apoyo entre compañeros.
- Demostración de juego limpio y respeto a las reglas de convivencia en cada actividad.

Unidad 4: Unidad 4: Seguridad y convivencia en la cancha

Objetivos de Aprendizaje

1. Identificar situaciones de riesgo durante las actividades y responder de forma segura.
2. Demostrar prácticas de convivencia seguras (mantener distancia, evitar empujones, uso ordenado del espacio).
3. Organizar y mantener el espacio de juego de modo ordenado durante las sesiones.

Contenidos Temáticos

1. **Normas de seguridad en el juego:** Descripción corta: reglas básicas para evitar lesiones y conductas peligrosas.
2. **Gestión del espacio de juego:** Descripción corta: distribución de conos, zonas de paso y rutas seguras para moverse.
3. **Prevención de empujones y convivencia:** Descripción corta: estrategias para evitar contacto innecesario y promover el respeto mutuo.

Actividades

1. **Actividad: Casos prácticos de seguridad** - Descripción: análisis de situaciones de riesgo y respuestas seguras en grupo. Puntos clave: identificación de riesgos, toma de decisiones. Aprendizajes: habilidades para prevenir accidentes.
2. **Actividad: Juego de roles de convivencia** - Descripción: dramatización de escenarios de interacción para practicar turnos y comunicación respetuosa. Puntos clave: escucha, cortesía, cooperación. Aprendizajes: mejoras en la convivencia.
3. **Actividad: Organización del espacio** - Descripción: ejercicios de distribución y señalización de zonas de juego para evitar aglomeraciones. Puntos clave: planificación y orden. Aprendizajes: uso eficiente del espacio y seguridad.
4. **Actividad: Simulacro de cierre** - Descripción: revisión de normas y reflexión sobre prácticas seguras en una sesión de cierre. Puntos clave: retroalimentación y compromisos. Aprendizajes: consolidación de hábitos seguros.

Evaluación

- Capacidad para identificar y responder ante situaciones de riesgo.
- Demostración de conductas seguras y convivencia respetuosa durante las actividades.
- Organización y mantenimiento adecuado del espacio de juego durante la sesión.