

Recepción y pase básico en parejas

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso de la asignatura Deporte está diseñado para estudiantes entre 13 y 14 años. Se estructura en unidades que enfatizan la seguridad, la técnica y el trabajo en equipo, preparando a los alumnos para practicar de forma responsable y consciente. En la Unidad 5, denominada Aplicación de normas de seguridad y técnica durante la recepción y el pase en parejas, se refuerzan las normas de seguridad y la técnica correcta para realizar estos gestos en parejas, con énfasis en evitar colisiones y movimientos bruscos, manteniendo un ambiente de aprendizaje seguro y respetuoso.

La unidad propone un aprendizaje progresivo en el que los alumnos identifican riesgos en el espacio de juego, corrigen errores técnicos para prevenir lesiones y lideran prácticas seguras junto a su pareja. Aunque el foco es la recepción y el pase en parejas, los principios de seguridad, técnica y convivencia se integran con el objetivo de que el alumno desarrolle habilidades para aplicar en situaciones reales, demostrar responsabilidad y colaborar para un clima de ejercicio saludable. Al finalizar la unidad, el estudiante habrá reforzado la seguridad personal y de sus compañeros, adquirirá pautas para mantener un flujo de juego seguro y estará preparado para adaptarse a dinámicas de pareja con respeto y disciplina deportiva.

Competencias

- Identificar riesgos y aplicar normas de seguridad en el área de juego durante la recepción y el pase en parejas.
- Demostrar técnica adecuada para la recepción y el pase en parejas, ajustando movimientos para evitar colisiones y movimientos bruscos.
- Corregir errores de técnica de forma autónoma o con feedback para prevenir lesiones y mejorar la eficiencia del pase.
- Colaborar con la pareja para mantener un entorno de práctica seguro, respetando límites de seguridad y normas de convivencia.
- Comunicar de manera clara con la pareja y el docente, promoviendo la cooperación y la responsabilidad compartida.
- Tomar decisiones rápidas y responsables para mantener el flujo de la práctica sin comprometer la seguridad.
- Desarrollar actitudes de autocontrol, ética deportiva y respeto por las reglas del deporte en situaciones de presión.

Requerimientos

- Espacio adecuado: cancha o área de juego con superficie estable, libre de obstáculos y con buena iluminación.
- Equipo: balón adecuado para la disciplina (p. ej., balón para deporte de sala), ropa deportiva y calzado adecuado.
- Equipo de seguridad y apoyo: colchonetas o similar si corresponde; material de primeros auxilios básico disponible.

- Supervisión y acompañamiento: presencia de un docente o entrenador responsable de las normas de seguridad y de la dinámica de parejas.
- Ropa y hábitos: ropa cómoda que permita movimiento, hidratación suficiente y calentamiento previo en cada sesión.
- Participación: asistencia regular, puntualidad y compromiso con las normas de seguridad y convivencia.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Fundamentos de la recepción y el pase básico en parejas

Objetivos de Aprendizaje

- El estudiante será capaz de colocar la base de apoyo y recibir el balón con control básico, manteniendo la mirada al balón.
- El estudiante será capaz de dirigir un pase corto tras la recepción hacia su compañero, con precisión dentro de 3-5 metros.
- El estudiante será capaz de comunicarse verbalmente para coordinar la recepción y el pase en parejas.

Contenidos Temáticos

1. Postura base y recepción: fundamentos de pie, piernas flexionadas y control inicial del balón.
2. Técnica de control y pase corto tras la recepción: dirección, objetivo y ejecución suave.
3. Seguridad y comunicación en parejas: señales básicas y normas para evitar colisiones.

Actividades

- **Actividad 1: Recepción controlada en parejas** - En parejas a 3-5 m, un jugador pasa el balón y el receptor debe controlarlo con una recepción suave y dirigir un pase corto de vuelta al compañero. Puntos clave: mirada al balón, base estable, pase preciso. Aprendizajes: control inicial del balón y fluidez básica.
- **Actividad 2: Diferentes direcciones de pase** - Se realizan pases a diferentes direcciones tras la recepción (delante, a la izquierda y a la derecha) para reforzar la precisión y el control. Observación y feedback entre compañeros.
- **Actividad 3: Ritmo y comunicación** - Parejas trabajan con un ritmo suave y enfatizan la comunicación verbal para coordinar cuándo recibir y cuándo pasar. Aprendizajes: coordinación y comunicación básica.

Evaluación

Evaluación formativa basada en: (a) técnica de recepción (control y colocación del balón), (b) precisión del pase corto de 3-5 m, (c) claridad de la comunicación entre compañeros y (d) cumplimiento de las distancias y posturas seguras durante la práctica. Se utilizará una rúbrica de desempeño y registro de progreso en cada sesión.

Unidad 2: Unidad 2: Coordinación para el intercambio de balón de dos toques

Objetivos de Aprendizaje

- El estudiante será capaz de recibir y pasar en dos toques sin perder el balón, manteniendo la línea de sight y el control.
- El estudiante será capaz de mantener un ritmo constante durante el intercambio y aplicar comunicación básica.
- El estudiante será capaz de ajustar la posición corporal para facilitar la recepción y el pase en parejas.

Contenidos Temáticos

1. Coordinación ojo-mano y base de equilibrio en dos toques
2. Técnicas de dos toques: recepción rápida y pase suave
3. Ritmo y comunicación para intercambios en parejas

Actividades

- **Actividad 1: Dos toques en parejas** - Cada pareja realiza una recepción y un pase en dos toques, manteniendo el balón en movimiento sin pérdidas. Enfoque en control y dirección del pase.
- **Actividad 2: Ritmo estable** - Se realiza un patrón rítmico (lento, medio, rápido) para consolidar el intercambio; el compañero debe adaptar la recepción al tempo.
- **Actividad 3: Comunicación y feedback** - After each ejercicio, parejas se dan retroalimentación sobre la claridad de las señales y la coordinación.

Evaluación

Evaluación de la unidad mediante rúbrica que valora: (a) realización de dos toques sin pérdida, (b) consistencia del ritmo, (c) calidad de la recepción y del pase, (d) calidad de la comunicación y cooperación entre los jugadores.

Unidad 3: Unidad 3: Ajuste de la recepción ante balones con diferentes trayectorias

Objetivos de Aprendizaje

- El estudiante será capaz de leer la trayectoria del balón y adaptar la recepción en consecuencia.
- El estudiante será capaz de mantener el control del balón tras la recepción, preparando un pase preciso.
- El estudiante será capaz de comunicar ajustes de posición y ritmo ante cambios de trayectoria.

Contenidos Temáticos

1. Lectura de trayectorias: cómo anticipar la llegada del balón
2. Técnicas de recepción ante balones altos, bajos y a diferentes ángulos
3. Transición recepción-pase en dinámicas de juego

Actividades

- **Actividad 1: Lectura de trayectorias** - Se trabajan pases con balones lanzados a distintas trayectorias para que el receptor ajuste la recepción (altura, ángulo, velocidad).
- **Actividad 2: Recepción variada** - Parejas practican recepciones ante balones altos, bajos y a un lado, manteniendo el control y preparando el pase.
- **Actividad 3: Transición rápida** - Después de cada recepción, el jugador debe realizar un pase inmediato para mantener la secuencia activa.

Evaluación

Evaluación mediante observación de la capacidad de leer trayectorias, controlar el balón tras la recepción y ejecutar pases precisos tras cada ajuste, usando rúbricas de desempeño y registro de progreso.

Unidad 4: Unidad 4: Secuencias de recepción-pase en parejas: completar al menos 5 secuencias sin pérdidas

Objetivos de Aprendizaje

- El estudiante será capaz de ejecutar 5 secuencias completas de recepción y pase sin pérdidas.
- El estudiante será capaz de mantener la distancia y la postura adecuada durante cada secuencia.
- El estudiante será capaz de ajustar el ritmo entre la recepción y el pase según la proximidad del compañero.

Contenidos Temáticos

1. Planificación de secuencias y control de distancia
2. Coordinación de dos toques en situaciones repetitivas
3. Corrección de errores y seguridad en secuencias

Actividades

- **Actividad 1: Reto de 5 secuencias** - En parejas, realizar 5 recepciones y pases consecutivos sin pérdidas, con verificación de distancia y técnica adecuada.
- **Actividad 2: Progresión de ritmos** - Aumentar gradualmente la velocidad de las secuencias para mejorar la fluidez sin perder control.
- **Actividad 3: Pausas y reforzamiento** - Análisis de cada secuencia, discusión de errores y correcciones para evitar repeticiones.

Evaluación

Evaluación basada en la ejecución de al menos 5 secuencias exitosas, caracterización de la distancia y postura, y la capacidad de mantener un ritmo estable. Se empleará rúbrica de desempeño y registro de progreso.

Unidad 5: Unidad 5: Aplicación de normas de seguridad y técnica durante la recepción y el pase en parejas

Objetivos de Aprendizaje

- El estudiante será capaz de identificar riesgos en el espacio de juego y actuar de forma segura.
- El estudiante será capaz de corregir errores de técnica para evitar lesiones y mejorar la eficiencia del pase.
- El estudiante será capaz de facilitar una práctica segura, liderando con su pareja y respetando los límites de seguridad.

Contenidos Temáticos

1. Seguridad y espacio personal: señalización verbal y uso de rutas
2. Técnica de recepción y pase con énfasis en control y protección
3. Simulaciones de juego seguro en parejas

Actividades

- **Actividad 1: Evaluación de seguridad** - Prácticas de seguridad en pares con distancias controladas, revisión de postura y distancias para evitar colisiones.
- **Actividad 2: Corrección técnica** - Se observan errores comunes de recepción y pase y se proponen correcciones con feedback inmediato.
- **Actividad 3: Simulación de juego seguro** - Escenarios de juego en parejas que requieren mantener el control y la seguridad ante cambios de ritmo y dirección.

Evaluación

Evaluación final enfocada en: (a) aplicación de normas de seguridad durante la práctica, (b) mantenimiento de técnica de recepción y pase sin errores de ejecución, (c) capacidad de liderar y colaborar en un entorno seguro. Se utilizará una rúbrica de seguridad y técnica combinada con observación en clase.