

Reglas básicas y seguridad en deportes colectivos

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

El curso Deporte, dirigido a estudiantes de 11 a 12 años, se propone fomentar la participación segura, respetuosa y responsable en deportes colectivos, con énfasis en fútbol, baloncesto y voleibol. En la Unidad 1, se presentarán las reglas básicas y la importancia de la seguridad para jugar de forma adecuada y con juego limpio. A través de explicaciones simples, ejemplos prácticos y actividades de aprendizaje activo, los alumnos identificarán las normas clave, comprenderán su razón de ser y aprenderán a aplicarlas en situaciones de juego para proteger a todos los participantes. El objetivo es desarrollar habilidades para observar, razonar y justificar decisiones basadas en las reglas, así como fortalecer la cooperación y la comunicación en equipo. El curso busca, además, integrar la motricidad, la toma de decisiones y valores como el respeto y la responsabilidad, de modo que el aprendizaje pueda transferirse a otros contextos de la vida diaria. Aunque la Unidad 1 se centra en reglas y seguridad, el plan general de la asignatura avanza hacia una comprensión más amplia de estrategias de juego, trabajo en equipo y ética deportiva, preparando a los estudiantes para participar de forma segura y activa en una variedad de deportes colectivos.

Competencias

- Comprender y aplicar las reglas básicas de fútbol, baloncesto y voleibol para juegos seguros y justos.
- Analizar situaciones de juego y justificar decisiones basadas en fundamentos de las reglas.
- Desarrollar habilidades motoras básicas y coordinación a través de prácticas de equipo.
- Trabajar en equipo, comunicarse de forma efectiva y fomentar el juego limpio y el respeto entre compañeros y oponentes.
- Tomar decisiones responsables para la seguridad propia y de los demás durante las actividades deportivas.
- Demostrar ética deportiva, responsabilidad, empatía y respeto hacia reglamentos, árbitros y pares.
- Aplicar el razonamiento de las reglas en contextos variados y transferir lo aprendido a situaciones reales cotidianas.

Requerimientos

- Materiales: balón de fútbol, balón de baloncesto, balón de voleibol, conos, petos, silbato y cronómetro.
- Espacios: cancha o patio seguro para actividades al aire libre y sala de deportes para prácticas en interiores.
- Materiales de protección y vestimenta adecuada para la práctica deportiva.
- Supervisión docente y recursos de primeros auxilios disponibles en cada sesión.
- Participación activa, puntualidad, respeto hacia compañeros, reglamentos y normas de seguridad.
- Evaluaciones prácticas: identificación de reglas, simulacros de juego y reflexiones sobre seguridad y fair play.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Reglas básicas y seguridad en deportes colectivos

Objetivos de Aprendizaje

1. Identificar las reglas fundamentales de fútbol, baloncesto y voleibol en situaciones de juego simples.
2. Explicar por qué cada regla existe y cómo contribuye a la seguridad y al juego limpio.
3. Aplicar el razonamiento de las reglas en escenarios simulados y justificar las decisiones con fundamentos.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Reglas básicas del fútbol

Descripción: Conocer las reglas esenciales del fútbol (saque de banda, fuera de juego básico, faltas comunes y posiciones). Comprender su propósito para evitar lesiones y mantener el juego seguro y justo.

2. Tema 2: Reglas básicas del baloncesto

Descripción: Conocer elementos clave como driblar, pasos, fouls personales y técnicas de defensa. Entender cómo estas reglas protegen a los jugadores y facilitan un juego ordenado y seguro.

3. Tema 3: Reglas básicas del voleibol

Descripción: Conocer los toques permitidos, rotaciones, puntuación y reglas de recepción y levantamiento para evitar contactos peligrosos y promover un juego respetuoso.

Actividades

• Actividad 1: Detectives de reglas (Fútbol)

Descripción: En situaciones simuladas de fútbol, los alumnos analizan acciones y señalan cuáles violan las reglas y por qué.

- Puntos clave: identificar faltas básicas (falta, fuera de juego) y consecuencias; explicar cómo evitar la infracción.
- Aprendizajes o conclusiones: comprensión de la relación entre regla y seguridad; capacidad de justificar decisiones con fundamentos.

• Actividad 2: Minijuego con reglas explícitas (Baloncesto)

Descripción: Un partido en media cancha donde se reforzarán dribbling correcto, pasos y contactos permitidos, con feedback inmediato.

- Puntos clave: aplicar reglas en juego real, reconocer sanciones simples y protegerse al defender o atacar.
- Aprendizajes o conclusiones: desarrollo de la disciplina táctica y la seguridad personal durante la práctica.

• Actividad 3: Rotaciones y contactos seguros (Voleibol)

Descripción: En parejas, practicar recepciones y pases respetando las reglas de contacto y rotación para prevenir golpes y lesiones.

- Puntos clave: manejo seguro del balón, coordinación de rotaciones y comunicación entre compañeros.
- Aprendizajes o conclusiones: mejora de la convivencia en equipo y seguridad al jugar.

Evaluación

La evaluación de esta unidad se centra en la capacidad de identificar reglas y explicar su objetivo de seguridad, mediante:

- Identificación de una regla y su propósito en cada deporte (fútbol, baloncesto, voleibol).
- Actividad de simulación: justificar decisiones basadas en reglas y seguridad durante un mini-partido.
- Participación y reflexión: demostración de comprensión a través de la participación activa y explicaciones claras sobre por qué las reglas protegen a los jugadores.
- Rúbrica de logro: niveles de dominio (identificar, explicar, aplicar) para cada deporte.