

Introducción al voleibol y juego en equipo

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso de Educación Física se propone desarrollar, desde la unidad 8, una comprensión integral de la actitud, el esfuerzo, la escucha y el respeto como pilares del aprendizaje y la convivencia en las actividades deportivas. Pensado para estudiantes de 7 a 8 años, este programa ofrece un entorno seguro, inclusivo y motivador en el que la participación activa y el juego cooperativo permiten explorar destrezas motoras básicas, reglas de juego y valores sociales. La unidad 8, Actitud, esfuerzo, escucha y respeto en el aprendizaje, se centra en consolidar hábitos que favorezcan el aprendizaje y la convivencia en clase, promoviendo la continuidad del esfuerzo, la atención a las indicaciones y el trato respetuoso entre compañeros durante las actividades y turnos de juego. A lo largo del curso se prioriza el desarrollo de habilidades motrices simples, la capacidad de trabajar en equipo, la comunicación interpersonal y la autorregulación emocional, con una evaluación formativa que observa comportamientos, participación y progreso individual. Se fomenta el aprendizaje activo mediante actividades lúdicas, juegos cooperativos y dinámicas de grupo que refuerzan el fair play, la responsabilidad personal y la adquisición de hábitos saludables para la vida diaria.

Competencias

- Demostrar una actitud positiva y proactiva durante las actividades y retos deportivos, favoreciendo un ambiente de aprendizaje seguro y colaborativo.
- Realizar esfuerzos sostenidos para completar tareas y alcanzar metas, manteniendo la motivación y la perseverancia.
- Practicar escucha activa y seguir las indicaciones del docente y de los compañeros para optimizar la convivencia y la seguridad en las actividades.
- Mostrar respeto en las interacciones, turnos y comentarios durante el juego, promoviendo un clima de confianza y fairness.
- Trabajar en equipo, comunicarse de forma efectiva y apoyar a los demás para lograr objetivos comunes.
- Aplicar normas de seguridad, hábitos de autocuidado y valores de convivencia que puedan transferirse a situaciones de la vida real.

Requerimientos

- Ropa y calzado deportivo cómodo y adecuado para la educación física.
- Espacio suficiente para movimientos y actividades seguras (pista, patio, gimnasio o aula adecuada).
- Participación activa en todas las sesiones y cumplimiento de las normas de convivencia y seguridad.

- Disposición para trabajar en equipo, escuchar indicaciones y aceptar feedback del docente y de los compañeros.
- Material mínimo necesario según la actividad (balones suaves, conos, cuerdas u otros recursos proporcionados por la escuela).
- Tiempo para registrar reflexiones o avances personales relacionados con la actitud, el esfuerzo, la escucha y el respeto (p. ej., breve registro de progreso).

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Reglas básicas de seguridad y juego en equipo

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer la importancia de usar el calzado adecuado, la ropa cómoda y un espacio seguro para jugar.
- Identificar normas básicas de seguridad y de convivencia durante la práctica del voleibol.
- Mostrar conductas de cuidado hacia los compañeros y fomentar un ambiente de juego seguro.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Seguridad personal y equipo básico** - Descripción corta: Se comentan las precauciones al moverse, la revisión del entorno de juego y el uso de equipo adecuado (zapatillas, ropa cómoda y aprendizaje de calentamiento).
2. **Tema 2: Reglas básicas de juego en equipo** - Descripción corta: Se repasan normas simples que favorecen la seguridad y la cooperación, como rotaciones simples, no empujar y compartir el balón.
3. **Tema 3: Conducta y convivencia en la práctica** - Descripción corta: Se enfatiza el respeto mutuo, la comunicación clara y la colaboración durante las actividades.

Actividades

- **Actividad: Ronda de calentamiento seguro** - Descripción: Realizar un calentamiento guiado en parejas para activar músculos y revisar el entorno de juego. Puntos clave: calentamiento progresivo, observación del suelo, uso de espacio seguro. Aprendizajes: disposición para moverse con seguridad y cuidado entre compañeros.
- **Actividad: Reglas de seguridad en cartelera** - Descripción: En grupo, se crea una cartelera con reglas simples de seguridad y convivencia. Puntos clave: lectura de reglas, participación de todos. Aprendizajes: comprensión de normas básicas y responsabilidad compartida.
- **Actividad: Juego de cooperación sin balón** - Descripción: Actividad para practicar comunicación y apoyo entre compañeros sin necesidad de pegar o golpear la pelota primero. Puntos clave: turnos, escucha, apoyo mutuo. Aprendizajes: inicio de trabajo en equipo y respeto.
- **Actividad: Demostración de seguridad** - Descripción: El docente muestra cómo colocar la cancha, señalar zonas seguras y revisar el entorno antes de jugar. Puntos clave: seguridad del espacio, roles del observador. Aprendizajes: capacidad de identificar riesgos y actuar preventivamente.

Evaluación

La evaluación de esta unidad se centrará en la observación de comportamientos, la participación y la comprensión de las reglas de seguridad y convivencia:

- Observación de la participación y el comportamiento seguro durante las actividades (objetivo general 1).
- Lista de cotejo de seguridad: uso correcto de calzado, ropa adecuada y revisión del entorno.
- Rúbrica simple de convivencia y trabajo en equipo: escuchar, turnos, respeto y ayuda entre compañeros.

Unidad 2: Unidad 2: Respeto y trabajo en equipo en voleibol

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar con lenguaje sencillo por qué el respeto favorece el juego en equipo.
- Identificar ejemplos de buena comunicación en equipo durante las actividades.
- Demostrar actitudes de cooperación y apoyo entre compañeros en juegos cortos.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Qué es el respeto en el deporte** - Descripción corta: Se clarifica el concepto de respeto, tomando ejemplos simples de comportamientos positivos y negativos.
2. **Tema 2: Comunicación en equipo** - Descripción corta: Se exploran formas básicas de comunicarse durante el juego (señales simples, palabras de ánimo y llamado de balón).
3. **Tema 3: Trabajo en equipo y cooperación** - Descripción corta: Se presentan prácticas de apoyo mutuo, turnos y ayuda entre compañeros.

Actividades

- **Actividad: Círculo de apoyo** - Descripción: En círculo, cada niño comenta una acción que hizo para ayudar a un compañero durante un juego. Puntos clave: escucha activa, elogios, reconocimiento. Aprendizajes: comprensión de la importancia del apoyo mutuo.
- **Actividad: Señales de equipo** - Descripción: Se enseñan señales simples para pedir el balón y para indicar que se debe retroceder. Puntos clave: claridad, consistencia. Aprendizajes: mejora de la comunicación no verbal y verbal.
- **Actividad: Juego cooperativo con balón** - Descripción: Juego corto en el que todos deben tocar la pelota al menos una vez antes de anotar. Puntos clave: cooperación, paciencia. Aprendizajes: cooperación y participación de todos.
- **Actividad: Reflexión guiada** - Descripción: Rápida reflexión en parejas sobre cómo el respeto cambió la dinámica del juego. Puntos clave: autorregulación, empatía. Aprendizajes: internalización de comportamientos respetuosos.

Evaluación

Evaluación centrada en la comprensión de la importancia del respeto y la cooperación, mediante:

- Observación de la comunicación y la cooperación durante las actividades (objetivo general 2).
- Mini-diapas para identificar ejemplos de lenguaje respetuoso y apoyo entre pares.
- Rúbrica de actitud: escucha, participación respetuosa y entrega de feedback positivo.

Unidad 3: Unidad 3: Pase bajo con el antebrazo

Objetivos de Aprendizaje

- Demostrar la posición correcta de manos y antebrazos para el pase bajo.
- Ejecutar un pase bajo a una distancia cercana con control.
- Mantener el equilibrio y la postura durante la ejecución del pase.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Técnica básica de pase bajo** - Descripción corta: Postura de pies, posición de brazos y contacto con la pelota.
2. **Tema 2: Preparación y ejecución** - Descripción corta: Cómo alinear el cuerpo y dirigir la pelota al compañero.
3. **Tema 3: Práctica en parejas** - Descripción corta: Sesión de pases controlados entre dos estudiantes para fortalecer la técnica.

Actividades

- **Actividad: Demostración y repetición guiada** - Descripción: El docente muestra la técnica y los alumnos la practican en parejas, con retroalimentación individual. Puntos clave: colocación de manos, arco del antebrazo, contacto con la pelota. Aprendizajes: ejecución básica del pase bajo y control del pase.
- **Actividad: Circuito de pases** - Descripción: Pequeño circuito con estaciones de pase bajo para mejorar precisión y consistencia. Puntos clave: ritmo, postura estable. Aprendizajes: mejora de la precisión y el control.
- **Actividad: Mini-juego de pase bajo a objetivo** - Descripción: Los equipos deben pasar la pelota para colocarla en un objetivo designado. Puntos clave: dirección y control. Aprendizajes: dirección del pase y control del balón.
- **Actividad: Autoevaluación de técnica** - Descripción: Cada estudiante evalúa, con guías simples, su propio pase y propone una mejora. Puntos clave: reflexión y autocorrección. Aprendizajes: conciencia técnica y mejora continua.

Evaluación

Evaluación centrada en la ejecución del pase bajo y la postura:

- Observación de la técnica y la postura durante los pases (objetivo general 3).
- Rúbrica de precisión y control del pase.
- Lista de cotejo de postura corporal y contacto con la pelota.

Unidad 4: Unidad 4: Recepción y devolución suave

Objetivos de Aprendizaje

- Demostrar la correcta colocación de las manos al recibir.
- Ejecutar un toque suave que envíe la pelota con precisión a un compañero.
- Mantener el control del balón durante la recepción y la devolución.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Técnica de recepción** - Descripción corta: Cómo posicionar las manos y el cuerpo para recibir la pelota con seguridad y control.
2. **Tema 2: Dirección y control del toque** - Descripción corta: Cómo dirigir la pelota hacia un compañero con un toque suave.
3. **Tema 3: Prácticas de recepción en parejas** - Descripción corta: Sesiones cortas para perfeccionar el toque suave y la devolución.

Actividades

- **Actividad: Recepción en parejas** - Descripción: Dos alumnos se pasan la pelota con un toque suave buscando una devolución controlada. Puntos clave: posición de manos, anticipación, suavidad. Aprendizajes: control del balón y precisión en el pase.
- **Actividad: Control y devolución a blanco** - Descripción: Se posiciona un objetivo/recipiente como blanco y se intenta dirigir la pelota hacia él. Puntos clave: dirección, toque suave. Aprendizajes: dirección y control fino.
- **Actividad: Mini-juegos de recepción** - Descripción: Juego corto en el que cada recepción debe ser seguida por una devolución rápida a un compañero específico. Puntos clave: rapidez y precisión. Aprendizajes: coordinación en el juego rápido.
- **Actividad: Autoevaluación de toque suave** - Descripción: Los alumnos califican su propio toque suave y proponen mejoras. Puntos clave: reflexión y autoajuste. Aprendizajes: conciencia de la técnica y objetivos de mejora.

Evaluación

La evaluación se centra en la recepción y la devolución con toque suave:

- Observación de la técnica de recepción y la dirección del toque (objetivo general 4).
- Rúbrica de control y suavidad del toque al devolver.
- Registro de progreso individual en la habilidad de recepción.

Unidad 5: Unidad 5: Posicionamiento y desplazamiento

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar las zonas de recepción y las direcciones básicas de desplazamiento (lateral y adelante/atrás).

- Ejecutar movimientos de pies para colocarse en posición de recepción o pase.
- Mantener el equilibrio durante los desplazamientos y las acciones de juego.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Posición básica y fundamentos de movilidad** - Descripción corta: Postura estable, flexión de rodillas y balance corporal para moverse con seguridad.
2. **Tema 2: Desplazamientos laterales y diagonales** - Descripción corta: Pasos cortos y controlados para cubrir la cancha de manera eficiente.
3. **Tema 3: Colocación en recepción o pase** - Descripción corta: Cómo posicionarse para recibir o pasar según la trayectoria de la pelota.

Actividades

- **Actividad: Circuito de movilidad** - Descripción: Convinados de conos para practicar cambios de dirección y deslizamientos. Puntos clave: equilibrio, control corporal. Aprendizajes: mejora en desplazamientos y colocación.
- **Actividad: Desplazamientos en oposición** - Descripción: En parejas, uno lanza una pelota y el otro debe desplazarse para recibirla en la posición óptima. Puntos clave: lectura de balón y tiempo. Aprendizajes: anticipación y control de pasos.
- **Actividad: Juego de zonas** - Descripción: Se delimitan zonas de recepción y se debe posicionar para cada tipo de pase. Puntos clave: ubicación y comunicación. Aprendizajes: comprensión espacial.
- **Actividad: Evaluación de postura** - Descripción: Revisión rápida de la postura durante movimientos clave y propuestas de mejora. Puntos clave: retroalimentación. Aprendizajes: autorevisión y ajuste de técnica.

Evaluación

Evaluación de la capacidad de ubicarse y desplazarse eficientemente:

- Observación de desplazamientos y colocación durante las actividades (objetivo general 5).
- Rúbrica de estabilidad, equilibrio y precisión de movimientos.
- Registro de progreso individual en movilidad y posicionamiento.

Unidad 6: Unidad 6: Participación en juegos cortos en equipo

Objetivos de Aprendizaje

- Aplicar las reglas básicas durante juegos cortos (3x3 o 4x4 en etapas iniciales).
- Colaborar con los compañeros para lograr objetivos del juego.
- Demostrar actitud positiva y de apoyo durante el desarrollo de las actividades.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Reglas básicas en juegos cortos** - Descripción corta: Reglas simples para turnos, rotaciones y puntos en juegos reducidos.
2. **Tema 2: Rotación y roles en equipo** - Descripción corta: Cómo rotar posiciones y asumir roles simples durante la jugada.
3. **Tema 3: Comunicación y apoyo en juego** - Descripción corta: Señales, ánimo y cooperación para mantener el ritmo del juego.

Actividades

- **Actividad: Mini-partidos 3x3** - Descripción: Partidos cortos con reglas simples y rotaciones guiadas. Puntos clave: cooperación, comunicación. Aprendizajes: juego en equipo y respeto a reglas.
- **Actividad: Rondas de rotación** - Descripción: Rotaciones predefinidas para que cada niño experimente diferentes puestos. Puntos clave: adaptabilidad. Aprendizajes: comprensión de roles y dinámica del juego.
- **Actividad: Debrief de equipo** - Descripción: Conversación rápida después de cada juego para identificar lo que funcionó y lo que no. Puntos clave: retroalimentación. Aprendizajes: mejora continua y comunicación.
- **Actividad: Registro de participación** - Descripción: Llevar un breve registro de la participación y el esfuerzo mostrado en cada juego. Puntos clave: autoevaluación. Aprendizajes: responsabilidad y motivación.

Evaluación

La evaluación se centra en la participación y el cumplimiento de reglas durante juegos cortos:

- Observación de participación activa y cooperación (objetivo general 6).
- Rúbrica de conducta durante el juego (respeto, turnos, ánimo).
- Evaluación de la adherencia a reglas durante los mini-partidos.

Unidad 7: Unidad 7: Roles simples del voleibol: receptor y pasador

Objetivos de Aprendizaje

- Describir la función del receptor al recibir un servicio o balón corto.
- Describir la función del pasador al preparar una jugada de ataque.
- Demostrar coordinación básica entre receptor y pasador en ejercicios simples.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Función del receptor** - Descripción corta: Recibir el balón y colocarlo para el siguiente contacto, priorizando control y dirección.
2. **Tema 2: Función del pasador** - Descripción corta: Preparar el balón para un ataque, con contacto claro y dirección al objetivo.

3. **Tema 3: Coordinación entre receptor y pasador** - Descripción corta: Comunicación y sincronía para iniciar jugadas simples.

Actividades

- **Actividad: Práctica de roles en pareja** - Descripción: Un compañero actúa como receptor y el otro como pasador, alternando roles. Puntos clave: comunicación, precisión. Aprendizajes: comprensión de la secuencia jugada y coordinación básica.
- **Actividad: Construcción de jugadas simples** - Descripción: En grupos, se crean jugadas simples con un receptor que recibe y un pasador que prepara la pelota para un remate simulado. Puntos clave: timing y dirección. Aprendizajes: planificación de ofensiva básica.
- **Actividad: Ejercicios de comunicación** - Descripción: Actividades cortas para practicar llamadas y señales entre receptor y pasador. Puntos clave: claridad y escucha. Aprendizajes: mejora de la comunicación en la jugada.
- **Actividad: Evaluación de roles** - Descripción: Breve registro de desempeño en cada rol con comentarios para mejorar. Puntos clave: autoevaluación. Aprendizajes: autoconocimiento y mejora de habilidades.

Evaluación

Evaluación centrada en el reconocimiento y desempeño de los roles:

- Observación de la coordinación receptor-pasador durante las prácticas (objetivo general 7).
- Rúbrica de precisión del pase y de la recepción.
- Registro de progreso en la comprensión de las funciones de los roles.

Unidad 8: Unidad 8: Actitud, esfuerzo, escucha y respeto en el aprendizaje

Objetivos de Aprendizaje

- Demostrar esfuerzo continuo durante las actividades y retos.
- Practicar la escucha activa y la atención a las indicaciones del docente y de los compañeros.
- Manifestar respeto en las interacciones, turnos y comentarios durante el juego.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Actitud de esfuerzo y superación** - Descripción corta: Fomentar la constancia, la práctica y la superación de metas personales y grupales.
2. **Tema 2: Escucha activa y atención** - Descripción corta: Técnicas simples de escucha y seguimiento de instrucciones.
3. **Tema 3: Respeto y convivencia en equipo** - Descripción corta: Reglas de interacción, retroalimentación positiva y manejo de conflictos ligeros.

Actividades

- **Actividad: Diario de aprendizaje** - Descripción: Cada alumno registra al final de la sesión qué aprendió, qué puede mejorar y cómo se sintió. Puntos clave: autorreflexión. Aprendizajes: autoconciencia y responsabilidad.
- **Actividad: Dinámica de escucha y respuesta** - Descripción: Una secuencia de mensajes de voz o indicaciones se transmite entre compañeros, promoviendo la atención y la repetición correcta. Puntos clave: atención y fidelidad. Aprendizajes: escucha efectiva.
- **Actividad: Ronda de agradecimientos y reconocimiento** - Descripción: Cada estudiante menciona a un compañero que apoyó durante la sesión. Puntos clave: reconocimiento mutuo. Aprendizajes: cultura de aprecio y respeto.
- **Actividad: Compromisos de juego limpio** - Descripción: Elaboración de compromisos individuales para mejorar la actitud en cada práctica. Puntos clave: responsabilidad, claridad de metas. Aprendizajes: planificación de mejora personal.

Evaluación

La evaluación se basa en la actitud y el comportamiento durante las sesiones:

- Observación de esfuerzo, atención y respeto durante actividades y turnos (objetivo general 8).
- Lista de cotejo de conductas: escucha, cooperación, uso de lenguaje positivo y respeto a las reglas.
- Revisión de diarios de aprendizaje y compromisos adquiridos.