



## Volleyball: Coordinación y trabajo en equipo (Propuesta didáctica)



### Descripción

Esta propuesta está diseñada para promover la coordinación corporal y el trabajo en equipo en estudiantes de 5.º y 6.º grado a través del volleyball. A través de actividades prácticas y la metodología de **Aprendizaje Cooperativo**, los estudiantes aprenderán las reglas básicas del juego, mejorarán sus habilidades motrices y desarrollarán competencias como la cooperación, el pensamiento crítico y la reflexión sobre su propio aprendizaje. El objetivo es fortalecer las capacidades físicas y emocionales, así como fomentar valores de respeto y trabajo en equipo.

### Fundamentación

El volleyball es una actividad deportiva que requiere una alta coordinación motriz y un fuerte sentido de equipo. Esta disciplina permite a los estudiantes mejorar su coordinación ojo-mano, su capacidad de trabajar en grupo y sus habilidades para resolver problemas en situaciones de juego. El volleyball no solo es una herramienta para el desarrollo físico, sino también una oportunidad para fortalecer valores de compañerismo, respeto y responsabilidad. La metodología de Aprendizaje Cooperativo promueve la participación activa de todos los integrantes, facilitando el aprendizaje mutuo y el desarrollo de habilidades sociales.



**Espacios:** Desarrollo Personal y conciencia corporal

**Tramo 4| Grado 5° y 6°**

**Competencias generales:**

**Comunicación:** Expresar ideas y estrategias de manera clara y efectiva dentro del equipo.

**Pensamiento creativo:** Generar soluciones innovadoras para superar los desafíos durante los partidos.

**Pensamiento crítico:** Evaluar y reflexionar sobre las jugadas y el trabajo en equipo.

**Metacognitiva:** Reflexionar sobre el propio proceso de aprendizaje y el rol dentro del equipo.

**Intrapersonal:** Desarrollar confianza en las propias habilidades y en el proceso de mejora continua.

**Relacionamiento con los otros:** Colaborar de manera respetuosa y efectiva con los compañeros y docentes, durante los ejercicios y partidos.

**Iniciativa y orientación a la acción:** Tomar decisiones proactivas durante los ejercicios y partidos.

Espacio	Unidades Curriculares	Competencias específicas	Contenidos	Criterios de Logro
<b>DESARROLLO PERSONAL Y CONCIENCIA CORPORAL</b>	Educación Física	<p><b>CE1</b> Concientiza prácticas motrices reflexivas, emocionales y observables del cuerpo humano promoviendo un estilo de vida saludable que implica conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos, con relación al deporte, el juego, recreación, gimnasia y expresiones del movimiento motriz.</p> <p><b>CE2</b> Coordina su</p>	<p><b>Sistemas tácticos de los deportes.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diferentes gestos técnicos con sistemas tácticos en situación de juego.</li> <li>Reglamentos de diferentes deportes e iniciación al arbitraje</li> </ul> <p><b>Redacción para esta propuesta:</b></p>	<p><b>Explica y practica los diferentes deportes y sus reglas en su práctica deportiva de forma autónoma</b></p> <p><b>Identifica los sistemas tácticos de los diferentes deportes.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vincula los diferentes gestos técnicos con sistemas tácticos en</li> </ul>



		<p>esquema corporal, nociones perceptivas (motrices y afectivas) en situaciones concretas para dar respuesta a las distintas situaciones en su entorno desde una corporeidad integral de forma asertiva.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Reglas básicas del volleyball: saque, recepción, remate, bloqueo, rotación.</li><li>2. Trabajo en equipo y colaboración en el campo de juego.</li><li>3. Desarrollo de la coordinación ojo-mano y agilidad.</li><li>4. Reflexión sobre el impacto de la actividad física y el juego en la convivencia grupal.</li><li>5. Fomento de un estilo de vida saludable mediante la práctica regular de deportes en equipo.</li></ol>	<p><b>situación de juego.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Internaliza los reglamentos de deportes e iniciación al arbitraje</b></li></ul> <p>Aplica correctamente las reglas del volleyball en situaciones de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Demuestra habilidades de coordinación motriz y trabajo en equipo en los partidos.</li><li>- Participa activamente en las actividades, respetando a sus compañeros y colaborando en el equipo.</li><li>- Reflexiona de manera crítica sobre el propio desempeño y el del equipo.</li></ul>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Metas de aprendizaje sugeridas a adaptar por cada docente:**

- Los estudiantes evaluarán las estrategias utilizadas en el juego de volleyball, para identificar fortalezas y áreas de mejora en el trabajo en equipo
- Los estudiantes crearán tácticas de juego para mejorar su desempeño en el volleyball, aplicando las reglas y habilidades aprendidas

**La/s meta/s de aprendizaje se situará/n a la realidad del grupo a cargo del docente**



## Plan de aprendizaje

### **Actividad 1:** Introducción a las reglas del volleyball

Explicación de las reglas básicas del juego (saque, recepción, remate, bloqueo, rotación). Luego, se organiza a los estudiantes en pequeños equipos para realizar prácticas iniciales. Práctica de los fundamentos básicos del volleyball, con foco en el saque y la recepción.

Recorrer el OA en ceibal dedicado al volleyball [Voleibol para todos | REA](https://rea.ceibal.edu.uy/rea/voleibol-para-todos)  
<https://rea.ceibal.edu.uy/rea/voleibol-para-todos>

### **Actividad 2:** Ejercicio de colaboración

Formación de equipos cooperativos donde los estudiantes trabajen juntos en pequeños grupos para practicar los movimientos básicos y discutir estrategias. Buscando la coordinación y comunicación colectiva durante el juego. Cada grupo deberá rotar en posiciones, fomentando el aprendizaje cooperativo.

### **Actividad 3:** Juego en equipos

Se organizan pequeños partidos donde los estudiantes aplican las reglas aprendidas. Se promueve la comunicación dentro de los equipos. Luego de cada partido se hará puesta en común y coevaluación de las estrategias de juego utilizadas, donde los estudiantes se den retroalimentación sobre su desempeño y trabajo en equipo.

### **Actividad 4:** Amistosos

Primeros partidos amistosos donde se aplican las reglas básicas y se fomenta el respeto por los compañeros.

### **Actividad 5:** Roles, funciones y misiones

Organización de roles dentro de cada equipo, asignando responsabilidades como capitán, árbitro y observador para fomentar el aprendizaje colaborativo.

### **Actividad 6:** Partidos en equipos más grandes

Los estudiantes se organizan en equipos más grandes y juegan partidos completos de volleyball. Se sigue evaluando el trabajo en equipo, el respeto y la aplicación correcta de las reglas.



**Actividad 7:** Ejercicios para mejorar la agilidad y coordinación ojo-mano, en equipos, promoviendo la colaboración.

**Ejercicio de pasos laterales con pelota (10 minutos):**

- Se forma una fila de estudiantes de cada equipo.
- Los estudiantes deberán desplazarse lateralmente mientras pasan la pelota de volleyball a un compañero que se encuentra enfrente.
- El objetivo es moverse con agilidad y precisión para recibir y pasar la pelota sin detenerse.
- Este ejercicio mejora la **agilidad lateral** y la **coordinación ojo-mano**, ya que implica moverse y controlar la pelota al mismo tiempo.
- **Colaboración:** Los compañeros deben ayudarse recordándose mutuamente cuándo realizar el pase y motivándose a mejorar la precisión en los pases.

**Rally de voleo y golpe bajo en parejas (15 minutos):**

- Los estudiantes se agrupan en parejas. Cada pareja debe mantener un rally alternando voleos y golpes bajos.
- Cada pareja tiene como objetivo mantener la pelota en el aire durante el mayor tiempo posible sin que toque el suelo.
- Este ejercicio mejora la coordinación y control de la pelota, así como la comunicación entre los miembros de la pareja.

**Colaboración:** Los estudiantes deben hablar entre ellos para coordinar sus movimientos y ofrecer apoyo cuando la pelota esté fuera de alcance de uno de los miembros.

**Circuito de Habilidades (15 minutos):**

- Se organiza un circuito con varias estaciones, cada una diseñada para mejorar una habilidad motriz específica:
  - **Estación 1: Lanzamiento y recepción:** Los estudiantes deben lanzar la pelota por encima de una red y otro compañero debe atraparla y devolverla rápidamente.
  - **Estación 2: Saque de precisión:** Los estudiantes deben realizar saques con precisión, tratando de apuntar a un área marcada en la cancha.
  - **Estación 3: Desplazamiento en Zig-Zag:** Los estudiantes deben correr en zig-zag entre conos mientras sostienen una pelota de volleyball, cambiando de mano a medida que avanzan.



**Colaboración:** Cada estación requiere que los estudiantes trabajen en parejas o pequeños equipos. Los compañeros se ayudarán unos a otros durante los ejercicios, corrigiendo posturas y técnicas cuando sea necesario.

**Competencia de reflejos en equipo (10 minutos):**

- Se divide a los estudiantes en equipos y se organiza una competencia de reflejos.
- Un estudiante de cada equipo deberá lanzar la pelota hacia la red mientras otro debe atraparla y devolverla lo más rápido posible.
- Gana el equipo que logre devolver más pelotas correctamente en un tiempo determinado.
- Este ejercicio mejora la **coordinación ojo-mano** y los **reflejos rápidos** en situaciones de juego.
- **Colaboración:** Cada equipo debe coordinarse bien para realizar los lanzamientos y las recepciones en el menor tiempo posible. Los estudiantes aprenderán a confiar en la rapidez y precisión de sus compañeros.

**Reflexión grupal (5 minutos):**

- Al final de los ejercicios, se realiza una breve sesión de reflexión en grupo. Los estudiantes discuten cómo se sintieron durante los ejercicios, qué aprendieron sobre su coordinación y cómo la colaboración fue clave para completar las tareas.
- Se fomenta que los estudiantes identifiquen áreas en las que puedan mejorar, tanto individual como colectivamente.

**Actividad 8: Evaluación y cierre**

Los estudiantes realizan una **autoevaluación** sobre sus habilidades en el volleyball, el trabajo en equipo y la comunicación, utilizando la rúbrica como guía. Además, se realiza una evaluación formativa en la que el docente retroalimenta el progreso de cada estudiante.

Criterio	Nivel 1: Inicial	Nivel 2: En proceso	Nivel 3: Satisfactorio	Nivel 4: Avanzado
Aplicación de las reglas	Desconoce las reglas básicas del volleyball o las aplica incorrectamente.	Aplica algunas reglas, pero aún comete errores en las jugadas.	Aplica correctamente e la mayoría de las reglas del juego con ayuda mínima.	Aplica de manera autónoma y correcta todas las reglas del juego.



Coordinación motriz	Muestra dificultades para realizar movimientos básicos (saque, recepción, remate).	Realiza los movimientos básicos con dificultad, pero mejora con la práctica.	Coordina los movimientos con fluidez y precisión en la mayoría de las ocasiones.	Realiza los movimientos de manera fluida, precisa y con confianza.
Trabajo en equipo	No colabora con sus compañeros y muestra dificultades para integrarse al grupo.	Colabora de manera intermitente, pero necesita recordatorios para mejorar la cooperación.	Colabora activamente con sus compañeros, mostrando respeto y buena comunicación.	Lidera y motiva a sus compañeros, fomentando el respeto, la cooperación y el apoyo mutuo.
Actitud y respeto	Muestra poca actitud hacia el deporte y falta de respeto hacia compañeros/oponentes.	Muestra una actitud positiva intermitente y ocasional falta de respeto.	Tiene una actitud positiva hacia el deporte y respeta a compañeros y oponentes.	Demuestra una actitud ejemplar y respeta en todo momento a compañeros y oponentes.
Reflexión sobre el aprendizaje	No reflexiona sobre su desempeño y muestra resistencia al feedback.	Reflexiona superficialmente sobre su desempeño cuando se le indica.	Reflexiona de manera crítica sobre su desempeño, aceptando el feedback para mejorar.	Realiza una reflexión profunda sobre su desempeño, utilizando el feedback para optimizar su rendimiento.

### Referencias bibliográficas

Administración Nacional de Educación Pública. MCN (2022). Documentos de la transformación curricular | Administración Nacional de Educación Pública



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



<https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/Archivos/publicaciones/progresiones/Progresiones%20de%20Aprendizaje%202022%20v5.pdf>

Administración Nacional de Educación Pública (2024). Compilación Programas 2do Ciclo

<https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/te-programas/2023/Compilaci%C3%B3n%20Programas%202do%20Ciclo.pdf>

Ceibal (2024) *Voleibol para todos* | REA.

<https://rea.ceibal.edu.uy/rea/voleibol-para-todos>

Román Moeseneder. (2017). Volleyball fans [Fotografía]. Pixabay.

<https://pixabay.com/es/photos/volleyballfans-voleibol-2900981/>

**Autor:** Prof. Marcos Díaz

Licencia Creative Commons de Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual

