

MotoLab

De la ficha a la sesión

**12 SESIONES COMPLETAS DE
EDUCACIÓN FÍSICA**



Guía didáctica para secundaria superior

- **Tiempos, actividades y materiales**
- **Organización, espacios y roles**
- **12 tablas de observación**

Elige tu sesión

Cada sesión incluye cinco páginas prácticas. Las tablas de observación se reúnen al final del volumen.

01	Pasar, moverse, colaborar	3
02	Reaccionar y elegir	8
03	Coordinación en secuencia	13
04	Correr con ritmo	18
05	Fuerza con control	23
06	Baloncesto: espacio y pase	28
07	Voleibol: construir el intercambio	33
08	Atacar y defender juntos	38
09	Descubrir un deporte alternativo	43
10	Orientarse y cooperar	48
11	Ritmo y expresión	53
12	Proyectar y dirigir	58

Tablas de observación · sesiones 01-12

63-74

Cómo leer el recorrido

1. Prepara e inicia · 2. Organiza el espacio y los grupos
3. Dirige los primeros 30 minutos · 4. Realiza la tarea central
5. Adapta, concluye y recoge las observaciones

01 Pasar, moverse, colaborar

CLASE

24 alumnos · 4 grupos de 6

DURACIÓN

60 minutos

RECORRIDO

5 páginas prácticas

LA SESIÓN DE UN VISTAZO**0-8 min**

Activación

8-18 min

Primera prueba

18-30 min

Progresión

30-48 min

Tarea central

48-55 min

Consolidación

55-60 min

Reflexión

**Pase, espacio y colaboración****Material preparado**

12 balones blandos y ligeros · 16 conos bajos · 12 petos · cronómetro. Parejas: 3 balones por zona. Tríos: 2. Juego central: 1; guarda los demás.

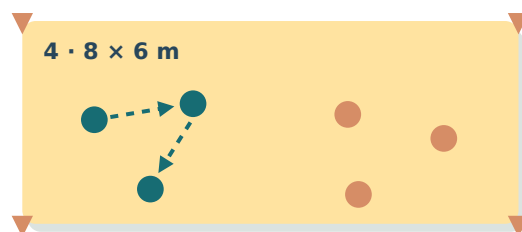
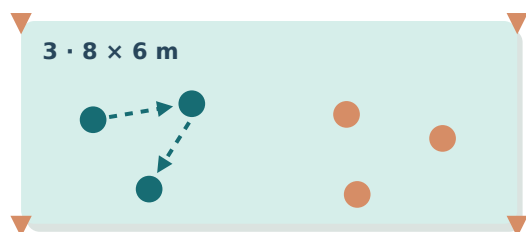
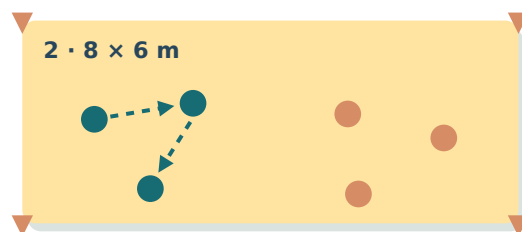
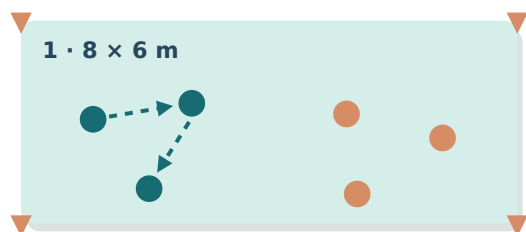
Objetivos que observar

Ofrece una línea de pase libre · Se desplaza después del pase · Se comunica e implica a distintos compañeros

01 Pasar, moverse, colaborar

Prepara el espacio y los grupos

Esquema didáctico desde arriba · zonas de trabajo y materiales



Dos tríos por zona · línea discontinua: pases de ejemplo · pasillo $\geq 1,5$ m

Organización en movimiento

Parejas



Tríos



3 contra 3



Seis juntos

Mismos grupos, tareas distintas. Guarda los balones sobrantes en cada cambio.

Disposición y grupos

Cuatro zonas de unos 8×6 m en dos filas. Deja al menos 1,5 m de pasillo entre ellas: el conjunto ocupa unos $17,5 \times 13,5$ m, más los márgenes exteriores. Mide el espacio disponible y mantén distancia de las paredes.

Grupos: Cuatro grupos de seis, siempre en la misma zona. Primero tres parejas, luego dos tríos y finalmente 3 contra 3. Con 18 alumnos usa tres zonas; con cinco por grupo prueba 3 contra 2 y rota quién defiende en cada cambio de posesión.

01 Pasar, moverse, colaborar

1 0-8 min | Muévete y observa

0-2 min: camina y trota en tu zona.

2-6 min: cambia de dirección a la señal y detente en equilibrio a la segunda. Mira antes de volver a moverte y mantén un ritmo controlado.

6-8 min: oriéntate hacia un compañero libre y reanuda el movimiento.



2 8-18 min | Pasa y cambia de espacio

8-10 min: muestra el pase a dos manos a 2-3 m.

10-16 min: tres parejas por zona. A pasa a B y busca un espacio libre; B orienta el cuerpo y devuelve el balón a la nueva posición, luego se mueve. Empieza caminando.

16-18 min: compara el pase a un compañero quieto y en movimiento.



3 18-30 min | Triángulos móviles

18-20 min: forma dos tríos separados en la misma zona, con un balón cada uno y posiciones a 2-3 m.

20-28 min: A pasa a B y se mueve en su mitad. B espera una línea libre hacia C y pasa. Quien recibe mira antes de elegir.

28-30 min: llama por su nombre al destinatario antes de pasar.

Señales y control

Mantén libres los pasillos y las trayectorias entre parejas. El docente observa desde el pasillo. Si el espacio exige turnos de observación, reorganiza los grupos y los tiempos antes de la sesión.

01 Pasar, moverse, colaborar

Cinco pases, un punto

1 La tarea

Dos equipos de tres comparten la zona. Cinco recepciones consecutivas valen un punto; luego la posesión pasa al rival y el recuento vuelve a cero.



2 Reglas antes de empezar

1. Portador quieto: oriéntate sin desplazarte y pasa antes de tres segundos.
2. Quien está libre se mueve para ofrecer una línea. Defensa solo por interceptación en vuelo, a un brazo aproximadamente del portador.
3. Balón en el suelo, fuera o interceptado: cambia la posesión. Reanuda dentro desde el punto más cercano, con al menos un metro libre.
4. Tras el punto, el otro equipo empieza desde un lado de la zona.



3 Las rondas

30-35 min: juego básico;
35-36 min: intercambio de ideas.
36-41 min: intenta implicar a todos;
41-42 min: feedback.
42-47 min: en grupos preparados, pasa a alguien distinto de quien acaba de darte el balón.
47-48 min: prepara la fase cooperativa.

Puntos que mostrar y recordar

Muestra un pase a dos manos a 2-3 m. Acuerda el stop: todos se detienen, sujetan el balón y miran al docente. Guarda los balones sobrantes antes del cambio de fase y pide a un alumno que repita la nueva consigna.

01 Pasar, moverse, colaborar

SECUENCIA FINAL

48-55 min | Consolidación

48-49 min: seis compañeros cooperan con un balón. Cinco pases deben llegar a todos, incluido quien empieza con él.
49-54 min: quien pasa se mueve; repite tras una caída y compara las secuencias con el intento anterior.
54-55 min: identifica una elección útil.



55-60 min | Recogida y reflexión

55-57 min: camina despacio y recoge.
57-59 min: cuenta cómo te ofreciste libre y qué pase ayudó a un compañero.
59-60 min: indica una conducta lograda y otra que repetir.

Un registro para conservar

Una elección acertada del grupo

Una conducta que retomar

HERRAMIENTAS DEL DOCENTE



Adapta la tarea

Más fácil: Tres pases para el punto y hasta cinco segundos para decidir.

Más exigente: Pasa a alguien distinto de quien acaba de darte el balón.

Accesible: Elige un balón fácil de agarrar y distancias accesibles. Acuerda formas de desplazamiento que permitan a todos recibir, elegir y participar.



Correcciones del docente

¿Jugadores alineados? Pregunta dónde moverse para ser visibles. ¿Posesión concentrada? Reanuda con el objetivo de implicar a todos. ¿Intercambios difíciles? Amplía las distancias si es posible o prueba 3 contra 2.



Observa y retoma

Indicadores:

- Ofrece una línea libre
- Se mueve después del pase
- Se comunica e implica a otros

Próxima sesión: Retoma el juego básico y observa la misma conducta antes de añadir una condición.