

MotoLab

Compañeros de equipo

12 LECCIONES PARA COLABORAR Y COMPETIR



- **Guía didáctica para secundaria superior**
- **12 lecciones de 60 minutos con competición por parejas**
- **Reglas, variantes y resultados de competición**
- **Tablas de observación y hojas de puntuación**



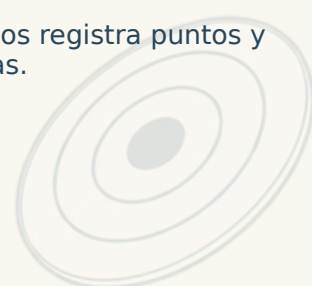
Los doce retos

Cada lección tiene diez páginas prácticas. Toca el título para abrirla en la colección.

01	Pasa y conquista	4
02	Eslalon en sintonía	14
03	En equilibrio hacia la meta	24
04	El recorrido a dos voces	34
05	Espejo con puntos	44
06	Un transporte, dos decisiones	54
07	Blancos combinados	64
08	Tres etapas, un proyecto	74
09	Ocho tiempos, dos ideas	84
10	Bote en sintonía	94
11	La puerta del compañero	104
12	La final de parejas	114

Dos herramientas, dos objetivos

La tabla observa la escucha y la aportación de los compañeros. La hoja de resultados registra puntos y victoria: las conductas interpersonales no se convierten en bonificaciones subjetivas.





Competir juntos

Una guía para proponer las actividades a clases con poca sintonía entre compañeros.

1 · Crea oportunidades, no promesas

Estas actividades ofrecen oportunidades de intercambio y colaboración; una lección no garantiza la cohesión. Empieza con tareas sencillas y evalúa la respuesta de la clase. Recoge ejemplos concretos sin clasificar quién es «un buen amigo».

2 · Forma las parejas con cuidado

El docente asigna y cambia los compañeros entre lecciones, evitando exclusiones públicas y emparejamientos humillantes. No juntes a dos estudiantes en conflicto solo para obligarlos a resolverlo. Mantén la pareja estable durante la competición; pide una aportación de ambos.

3 · Mantén clara la victoria

Anuncia antes el criterio de puntuación, los intentos y las variantes. Las parejas de la misma zona deben tener condiciones comparables. Sin eliminaciones: ganar o perder no cambia el derecho a participar. El docente aclara las reclamaciones.

4 · Elige un orden sostenible

Puedes empezar con 1 y 5, seguir con 4 y 8, luego 2, 6 y 10; añadir 7, 9 y 11. La lección 3 requiere una prueba de equilibrio y una versión sostenible para cada pareja. La final 12 se realiza después de probar 1, 2 y 6.

5 · Comprueba el espacio y la conducción

Las seis zonas de 6 x 4 m son una referencia: dos columnas y tres filas, con unos 1 m de separación, requieren unos 13 x 14 m, más los márgenes exteriores libres. Mide el gimnasio. Si no basta, reduce las zonas u organiza turnos; no comprimas las distancias.



01 Pasa y conquista

60 minutos · 24 estudiantes · Pasar, desplazarse y decidir juntos

Objetivos motores y de colaboración

1. Pasa a un compañero preparado para recibir.
2. Acuerda el desplazamiento antes de realizarlo.
3. Reparte las recepciones entre ambos.

TIEMPO	FASE	TAREA
0-8	Activación	Prepararse juntos
8-18	Primera prueba	Comprender gesto y roles
18-30	Progresión	Probar reglas y validez
30-48	Competición por parejas	Tres rondas con comentarios
48-55	Revancha	Reto con resultado separado
55-60	Conclusión	Recoger y dialogar

Materiales

Seis balones blandos, 36 marcas planas (seis por zona), 24 conos para delimitar las seis zonas, cronómetro y hojas de resultados.

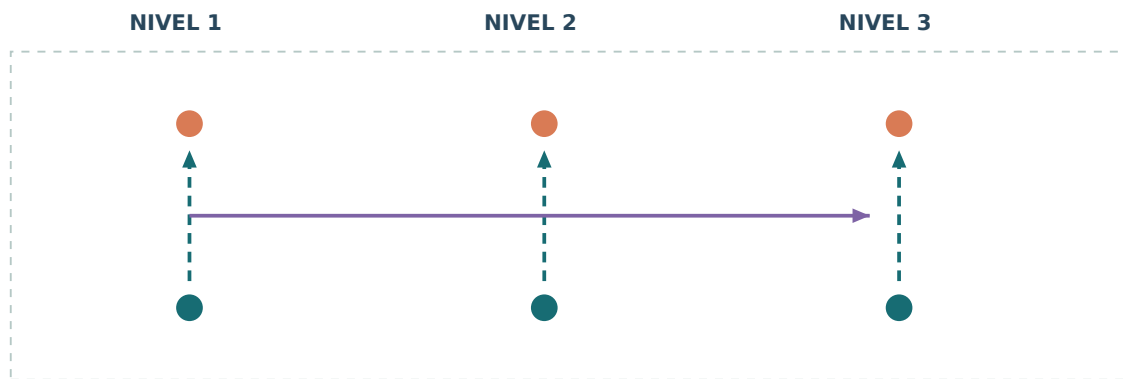


Espacio, compañeros y turnos

Esquemas de las actividades: las referencias removibles no son líneas del campo.

Seis zonas de 6 x 4 m. En cada una, tres pares de marcas planas con 2 m entre las dos posiciones, dispuestos en tres niveles separados 1,5 m. Solo una pareja usa las seis marcas cada vez; la otra espera fuera.

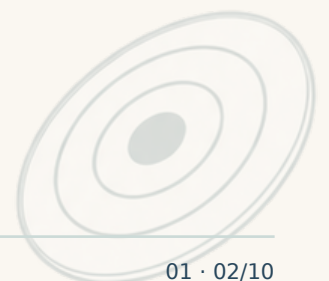
UNA ZONA: ESQUEMA ORGANIZATIVO DESDE ARRIBA

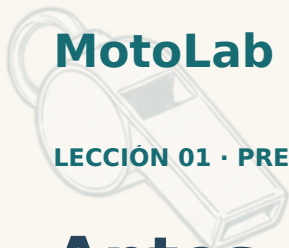


Líneas discontinuas verticales: pases. Flecha horizontal: desplazamiento juntos con el balón sujeto.

Distribución de la clase

24 estudiantes: 12 parejas y seis zonas, dos parejas por zona. Una ejecuta y la otra observa conjuntamente, registra el resultado y permanece fuera del recorrido; luego se intercambian. En la competición del bastón ambas parejas actúan a la vez en carriles separados, bajo las señales del docente. Las parejas se mantienen durante una lección; el docente cambia los emparejamientos entre lecciones sin dejar a nadie sin compañero.





Antes de dar la salida

Explica, demuestra y permite una primera prueba sin puntuación.

Demostración del docente

Demuestra cinco pases alternados desde el primer nivel. Antes de avanzar al segundo, ambos deben haber recibido al menos dos veces. Se desplazan caminando con el balón inmóvil en las manos; no se lanza durante el desplazamiento.

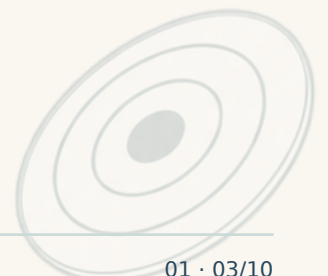
Reglas comunes de conducción

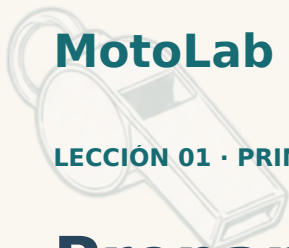
Señal de stop = terminar el paso y detenerse. Espacios sin obstáculos, esperas fuera de las trayectorias y materiales revisados antes de usarlos. Sin eliminaciones. No fuerces contactos, emparejamientos humillantes ni gestos que un estudiante no pueda realizar. Pedir una adaptación no es una penalización.

Si cambia el número de estudiantes

Con un número par mantén parejas y turnos, reduciendo zonas si hace falta. Con un número impar el docente puede ser compañero en pruebas breves si mantiene la supervisión; si no, un trío rota dos ejecutantes y un observador en cada intento. El trío es una adaptación organizativa y no entra en la clasificación de parejas con turnos diferentes.

Antes de competir cada compañero debe poder explicar el criterio de puntuación y su papel. Una pareja observadora no decide sola un caso discutido: el docente lo aclara y aplica el mismo criterio a todos.





Prepararse y encontrar la sintonía

0-18 minutos · Sin puntos antes de entender la tarea

0-8 min

Activación por parejas

0-2: caminar por parejas en el espacio asignado. 2-5: detenerse juntos a la señal, abrir las manos y simular un pase sin balón. 5-8: pases suaves sin desplazarse, tres por compañero, alternando parejas activas y observadoras.

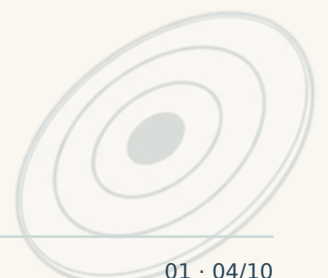
8-18 min

Primera prueba

8-10: demostración. 10-16: cada pareja prueba tres series de cinco pases en el primer nivel, alternando con la otra pareja de la zona. Quien no recibe levanta una mano antes del lanzamiento. 16-18: elegir una palabra para señalar que están listos.

Un acuerdo concreto

Cada pareja elige una palabra o gesto de inicio y una señal de stop. El compañero repite la consigna con sus propias palabras. Si uno habla siempre, pide al otro que explique la siguiente prueba: ambos deben poder decidir.



Probar antes de competir

18-30 minutos · Roles claros e intentos controlados

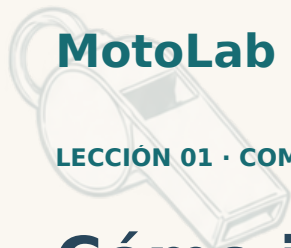
18-30 min

Progresión

18-20: presenta los tres niveles. 20-28: cinco pases en el primero, desplazamiento con balón sujeto, cinco en el segundo y cinco en el tercero; después volver al primero caminando por fuera. Las parejas alternan después de cada circuito. 28-30: comprobar quién recibió y cuándo empezaron a moverse.



Primer nivel: un pase entre compañeros preparados. Solo se avanza al siguiente nivel con el balón sujeto.



Cómo jugar y ganar

30-48 minutos · El resultado pertenece a la pareja

Desarrollo

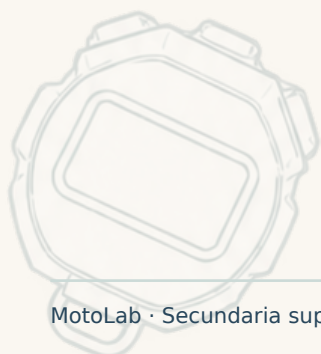
En los 90 segundos de prueba, la pareja completa tantas series de cinco pases como sea posible. Tras una serie válida avanza al siguiente nivel; después del tercero vuelve al primero. Cada serie empieza con el compañero que recibió el quinto pase de la anterior: las recepciones se reparten a lo largo del tiempo.

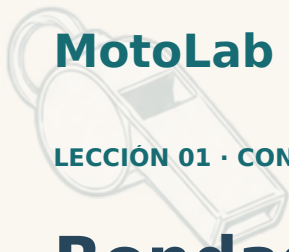
Reglas de validez

1. Cinco pases consecutivos y alternados; ambos quedan detrás de sus marcas.
2. Balón caído: la serie actual empieza de cero; las completadas siguen siendo válidas.
3. Desplazarse solo con el balón sujeto y tras acordarlo.
4. Usar los niveles 1, 2, 3 en orden; no saltar ninguno.

Puntos y ganadores

Una serie válida vale 1 punto. Suma los puntos de las tres rondas de la pareja. Gana la pareja con más puntos de su zona; empate = victoria compartida. La velocidad de los lanzamientos no da puntos adicionales.





Rondas, comentarios y variantes

Un cambio cada vez; condiciones iguales para comparar.

Las tres rondas

30-35: pareja A 90 segundos, 30 para cambiar, pareja B 90, 90 para anotar y restablecer. 35-36: comentarios por parejas. 36-41: mismo esquema, empieza B. 41-42: comentarios. 42-47: tercera ronda, empieza A; mismos tiempos. 47-48: sumar y comprobar. A y B indican las dos parejas de la zona, no los estudiantes individuales. Tres rondas de cinco minutos más tres pausas de un minuto = 18 minutos.

Comentarios del docente

Observa si el pase llega a una altura alcanzable y después de la señal del receptor. Si uno impone el ritmo, pide al compañero que elija cuándo avanzar. Corrige un detalle motor cada vez.

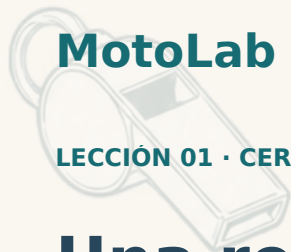
Para simplificar

Reduce la distancia a 1,5 m y usa tres pases por serie; todas las parejas comparadas siguen la misma regla.

Para aumentar el reto

Aumenta a seis pases o exige un bote antes de recibir. Anuncia la regla antes de las tres rondas y aplícala a ambas parejas.





Una revancha y un diálogo

48-60 minutos · Ganar y aprender a estar juntos

Para favorecer la participación

Acuerda un envío rodado y una altura de recepción accesible. En la competición por parejas usa condiciones comparables; si se necesitan niveles distintos, asigna ganadores separados por nivel.

48-55 min

Reto separado

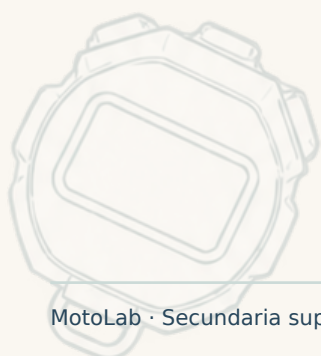
48-49: cada pareja elige su señal. 49-54: dos pruebas de 90 segundos, una por pareja, con 30 para cambiar y 90 para dialogar. 54-55: nombrar la pareja ganadora del reto separado y una decisión que ayudó a ambos.

55-60 min

Recoger y dialogar

55-57: caminar despacio y recoger por parejas. 57-59: «¿Qué pase me hizo sentir incluido?» Responde primero quien habló menos. 59-60: cada uno indica una aportación concreta del compañero.

Conserva el resultado de la competición aunque la reflexión resulte difícil. Intervén ante burlas o exclusión con una regla clara; no añadas ni quites puntos relacionales inventados. Las conductas observadas sirven para el diálogo y la próxima elección de compañeros.



LECCIÓN 01 · OBSERVACIÓN

La aportación de ambos

Clase: _____ Fecha: _____

A = espera la señal · B = acuerda el desplazamiento · C = incluye al compañero.

Códigos individuales: 1 = con ayuda; 2 = irregular; 3 = constante; - = no observado. En cada casilla escribe primero el código del compañero 1 y luego el del 2 (ejemplo: 2/3). Estos datos orientan los comentarios: no modifican los puntos de la competición.

PAREJA	COMPÁÑERO 1 / COMPÁÑERO 2	A	B	C
01	_____	___/___	___/___	___/___
02	_____	___/___	___/___	___/___
03	_____	___/___	___/___	___/___
04	_____	___/___	___/___	___/___
05	_____	___/___	___/___	___/___
06	_____	___/___	___/___	___/___
07	_____	___/___	___/___	___/___
08	_____	___/___	___/___	___/___
09	_____	___/___	___/___	___/___
10	_____	___/___	___/___	___/___
11	_____	___/___	___/___	___/___
12	_____	___/___	___/___	___/___

Un ejemplo para compartir

Pareja: _____ Acción observada: _____
Qué ayudó a ambos: _____
Para probar la próxima vez: _____

Observa pocas parejas cada vez durante las pausas. No conviertas esta tabla en una clasificación de amistad, simpatía o disposición personal.

Resultados de la competición

Clase: _____ Fecha: _____

Qué contar

Una serie válida vale 1 punto. Suma los puntos de las tres rondas de la pareja. Gana la pareja con más puntos de su zona; empate = victoria compartida. La velocidad de los lanzamientos no da puntos adicionales.

ZONA	PAREJA	R1	R2	R3	TOTAL
1	A _____	___	___	___	___
1	B _____	___	___	___	___
2	A _____	___	___	___	___
2	B _____	___	___	___	___
3	A _____	___	___	___	___
3	B _____	___	___	___	___
4	A _____	___	___	___	___
4	B _____	___	___	___	___
5	A _____	___	___	___	___
5	B _____	___	___	___	___
6	A _____	___	___	___	___
6	B _____	___	___	___	___

Ganadores de las seis zonas: _____

La competición principal incluye solo las tres rondas de 30-48. El reto de 48-55 tiene un resultado separado. Una clasificación conjunta entre zonas requiere espacios, materiales y controles idénticos: esta hoja asigna la victoria dentro de cada zona.