

## Actividad 3: Jugar para liberar

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes identifiquen las situaciones de estrés propias de la vida escolar y creen campañas para ayudar a resolver los problemas detectados, mediante actividades lúdicas, de competencias recreativas y colaborativas, respetando las motivaciones e intereses del alumnado.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA 4

Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.

#### OA 5

Analizar cómo los factores sociales, culturales, económicos y tecnológicos favorecen el desarrollo de oportunidades para la adquisición de un estilo de vida activo saludable a nivel local, regional y global.

### ACTITUDES

- Trabajar con autonomía y proactividad en trabajos colaborativos e individuales para llevar a cabo eficazmente proyectos de diversa índole.
- Actuar responsablemente al gestionar el tiempo para llevar a cabo eficazmente los proyectos personales, académicos y laborales

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

La actividad consiste en generar una campaña que permita identificar las situaciones de estrés propias de la vida escolar. Luego grafican los resultados para descubrir las de mayor prevalencia y, a partir de ahí, proponen actividades recreativas colaborativas que ayuden a resolver los problemas.

#### Reglas básicas de la actividad

El 3º medio propone aplicar una encuesta en el establecimiento para detectar situaciones de estrés escolar que podrían resolver por medio del juego cooperativo Kin Ball Preparan dicha encuesta junto con los profesores de Lengua y Literatura, la aplican en los recreos y la analizan en la asignatura de Matemática; ahí efectúan cálculos estadísticos y los entregan a las autoridades escolares responsables y a algunos alumnos. Sobre esa base, plantean jugar para liberar tensiones.

**De las reglas fundamentales**

Debe contar con una comunidad escolar que participe y se involucre con las actividades que proponen los estudiantes. A partir de los resultados, se propone instalar un juego cooperativo que permite a varios jugadores participar a la vez.

**La actividad debe contar con:****Fase 1**

Construcción y aplicación de una encuesta, creada en clases de Lengua y Literatura y validada por profesores y orientadores del establecimiento.

**Fase 2**

Análisis, entrega e interpretación de datos estadísticos (sacar porcentajes, desviación estándar y otros) en la asignatura de Matemáticas.

**Fase 3**

Conocidos los datos, proponen actividades recreativas en los tiempos y espacios libres disponibles. En este nivel, los jóvenes son capaces de demostrar su liderazgo, y generar y coordinar la participación de una comunidad que se activa jugando.

**Fase 4**

Se sugiere iniciar el juego recreativo llamado Kin Ball, que se explica más adelante. En un partido participan tres equipos de 4 jugadores como mínimo y 8 como máximo. Por ende, 12 integrantes pueden jugar simultáneamente en el campo, con la opción de hacer todos los cambios necesarios durante el partido. Los equipos pueden ser sólo de mujeres, de hombres o ser mixtos, según la categoría del encuentro. No puede haber más de 4 jugadores en el banquillo.

**Alternativas y variantes**

Proponer un juego nuevo con la estructura básica de los ya conocidos –que se practican casi siempre entre dos equipos, de modo que 3 equipos jueguen a la vez en cancha; eso equipara el trabajo para todo el curso, si se quiere.

**OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Reconocen cuáles son sus potencialidades y limitaciones y ponen las primeras al servicio de una actividad.
- Lideran el trabajo y se atreven a ser ejemplo para sus compañeros.
- Participan activamente de una variedad de actividades físicas y están conscientes de sus condiciones para lograr resultados concretos.
- Identifican las barreras y temores que les dificultan la práctica regular para mejorar su condición física.
- Proponen estrategias digitales para promover y adquirir un estilo de vida activo saludable, por ejemplo: el uso de monitores cardíacos cuentapasos, relojes inteligentes, entre otros.

El Kin Ball se juega en un campo cuadrado, generalmente de 20 m x 20 m. Se utiliza un de 1,22 m de diámetro y de 1 kg de peso (balón de pilates). Para distinguirse, cada equipo lleva un peto de distinto color: gris, negro o azul (o rosa como color alternativo, se una menos). Tiene que existir 1 marcador de puntaje que distinga al equipo por su color, un controlador de tiempo. Se requiere asimismo 1 bocina para marcar los tiempos. El objetivo del juego es el siguiente: estando los 3 equipos en cancha, el equipo atacante designa su ataque a uno de los 2 equipos rivales (receptor) y lanza el balón a cualquier sector del campo de juego; el receptor tiene que impedir que la pelota toque el suelo. Si el equipo designado no la atrapa el balón y este cae dentro del campo, se entrega un punto a cada equipo rival. Si lo atrapa, nombra rápidamente a otro equipo y lanza el balón. Esto se repite una y otra vez. El equipo que gana es el que acumuló más puntos al final del partido.

Se sugiere que, a partir de esta actividad, los estudiantes creen posibilidades de gestionar campeonatos de Kin Ball.

Cabe que profesores y alumnos se encargue juntos de las acciones que les permitan concluir y desarrollar sus proyectos, y que los jóvenes avancen en la autonomía de su rol de gestores de actividades para la comunidad.

Como se propone utilizar el juego como medio conflictos en la escuela –detectados mediante las encuestas–, es importante pensar en actividades que sean recreativas y colaborativas.

Un partido oficial de Kin Ball consta de 3 o 7 periodos (generalmente) de 10 minutos cada uno. Si existe empate, se seguirá jugando hasta que un equipo se adelante en el marcador o gane el último periodo establecido, según corresponda. Se puede hacer modificaciones según el contexto.

El equipo que sirve es el atacante. Para que el saque sea válido, los 4 integrantes en el campo deben tener contacto con el balón. El método más básico es que 3 jugadores formen un trípode y el cuarto golpea; si no lo hacen así, comenten una falta. Deben lanzar la pelota contra uno de los otros dos equipos. Para que ese equipo sepa que se refiere a él, los atacantes deben gritar, justo antes de lanzar el balón, la palabra "Omnikin" más el color de ese equipo (Por ejemplo: "Omnikin azul", "Omnikin gris" u "Omnikin negro"). Si lanzan el balón antes o mientras dicen el color, se considerará falta. Disponen de sólo 5 segundos desde que forman el trípode hasta que lanzan; de lo contrario, también cometen falta. Se sugiere hacer adaptaciones según el contexto.

La persona que lanzó el balón no puede volver a hacerlo de forma consecutiva.

El balón debe recorrer al menos 1,83 m (o 2 veces su diámetro) desde que es lanzada y antes de caer al suelo, y su trayectoria puede ser horizontal o ascendente. Está prohibido lanzarlo directamente hacia abajo, porque sería falta, salvo si toca antes a un jugador del equipo nombrado, en cuyo caso la puntuación sería para el atacante.

Una vez que recibido el balón, el equipo dispone de 10 segundos para sacar. En caso contrario, el árbitro pitará y se dará un punto a cada equipo contrario.

En el ataque, se puede empujar o golpear el balón con cualquier parte del cuerpo que esté por encima de las caderas. Sólo en el momento defensivo se puede utilizar todo el cuerpo para evitar que caiga al suelo dentro de campo de juego. Además, está permitido desplazarse con la pelota en parejas o individualmente antes de hacer un nuevo saque. Pero cuando 3 jugadores de ese equipo toquen la pelota a la vez, ya no pueden seguir trasladándose: deben permanecer quietos y buscar la posición óptima para organizar un saque y atacar a otro equipo.

Una vez que el equipo nombrado recibe la pelota, sólo puede dar dos pases entre los miembros de su equipo antes de golpear el balón para su nuevo saque.

Si el balón se sale de los límites del campo, es falta para el equipo que **lo ha sacado** y los otros dos anotan un punto. Inmediatamente después se hará un saque desde la banda donde la pelota salió.

Sólo los capitanes de cada equipo se pueden dirigir al árbitro. En caso contrario, podría suponer falta o incluso se podría expulsar al equipo entero.

Toda la propuesta considera los elementos oficiales de KinmBall; por tanto, el juego se debe adecuar primero a sus contextos y disponibilidad de espacios, materiales y particularidades de los grupos.

Se sugiere al docente poner mucha atención en el proceso de adaptación y adquisición de esta nueva tarea motriz, pues les permitirá comunicarse mucho más individual y colectivamente; por ende, obtendrán logros al aplicar las estrategias y tácticas que ideen en función de la nueva situación de juego que requiere este deporte. Planificarán cómo resolver problemas durante las sesiones de clases, así que la retroalimentación del docente en este proceso es fundamental para incorporar el nuevo juego.

## RECURSOS WEB

Kin-ball® sport World Cup 2015

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.kin-ball.es>

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.bubblefootball.es/blog/kin-ball/>

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://elksport.com/blog/reglamento-kin-ball/>

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://kin-ball.cl/>

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=iK5DW7SCKfw>