

## Actividad 2: La triplea juego

### PROPÓSITO

Se pretende que los estudiantes propongan diferentes desafíos para lograr que la comunidad escolar participe y se motive para adquirir una vida activa y saludable, por medio de la práctica de un nuevo juego en equipo que demanda resolución de problemas y tomar decisiones grupales.

### 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 1

Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos.

### ACTITUDES

- Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.
- Aprovechar las herramientas disponibles para aprender y resolver problemas

### DURACIÓN

4 horas pedagógicas

### DESARROLLO

Se organiza varios grupos de 10 integrantes, dependiendo de la cantidad de estudiantes, y se les propone que resuelvan algunos problemas para adquirir un estilo de vida saludable, mediante situaciones motrices variadas o emergentes, dentro y/o fuera en el medio natural y/o urbano. Se les presenta un nuevo desafío: jugar la triplea juego modificado que se creó en Portugal en 2008.

#### Reglas básicas de la actividad

Este juego modificado, permite a 10 integrantes por equipos y se juega en dos tiempos con un intervalo entre cada momento; se usa las reglas y habilidades motrices específicas del fútbol junto con las del balonmano durante el juego.

#### De las reglas fundamentales de la actividad

Sus reglas oficiales consideran tener la pelota en las manos durante un límite de 3 pasos y 3 segundos, y se debe lanzar desde una distancia mínima de 3 metros; de ahí proviene su nombre “triplea”.

- Tres pasos con la pelota en las manos
- Tres segundos en poder de la pelota
- Tres metros de distancia para lanzar

Las **manos pueden recibir** la pelota y **los pies pueden enviar** el balón hacia un objetivo; son habilidades especializadas, creativas y seguras de implementar. Esta actividad deportiva requiere gran táctica ofensiva y defensiva en un mismo espacio, lo que exige coordinación y un desarrollo armónico entre la coordinación óculo-podálico y la coordinación óculo-manual.

#### **La actividad debe contar con:**

Cualquier cancha o espacio disponible del establecimiento. Posibilidad de reflexionar sobre la implementación de actividades motrices especializadas nuevas y creativas, y valorar la diversidad de las personas del juego y la innovación.

#### **Alternativas**

Cuando termine el juego, pueden comparar las habilidades motrices especializadas que emplearon en diferentes situaciones. Asimismo, pueden dialogar sobre las estrategias y tácticas utilizadas para obtener el éxito en el encuentro y la novedad de aplicar situaciones creativas en una actividad simple de implementar.

#### **OBSERVACIONES AL DOCENTE**

Se sugiere los siguientes indicadores para evaluar formativamente los aprendizajes:

- Respetan y aceptan normas básicas del trabajo autónomo, orientado al autocuidado y la alimentación saludable.
- Participan en actividades grupales en su comunidad, que promuevan un estilo de vida activa saludable.
- Participan en diversas estrategias que promueven acciones de prevención y autocuidado, al interior de su establecimiento educacional.

Se sugiere promover la innovación y la creatividad en los estudiantes, permitiéndoles probar otras acciones similares, como el tenis/vóley, etc. Que busquen, inventen y creen situaciones motrices que los conmuevan y sirvan para aumentar la participación.

Cabe permitirles usar materiales reciclables y los lugares físicos disponibles en su escuela, para probar situaciones motrices nuevas (*skate* o patineta, *parkour*, tenis vóley etc.) y valorar el espacio de creatividad implementado con otros estudiantes.

También evaluar con ellos los efectos que generó la nueva actividad, verificar su impacto y la posibilidad de buscar mayor participación en la comunidad educativa para quienes se interesen por tener una vida activa y saludable. También pueden analizar el comportamiento motriz de habilidades combinadas –en este caso, los trabajos óculo-podálico y óculo-manual, (ojo/pie, ojo/mano) –, que suponen un gran desafío motriz para los jóvenes.

Se sugiere promover que todos participen y practiquen un juego modificado que demanda variadas acciones coordinativas relevantes. Por ende, se debe adaptar las reglas y normas del juego las cuales deben ser modificadas y adaptadas a los contextos.

Se considera que la triplea es un deporte novedoso, rápido, que genera un gasto calórico importante. Como mezcla conocimientos de hándbol y el fútbol, requiere de algunos procesos de adaptación y conocer las reglas para instalarlo más formalmente. En ocasiones, los estudiantes temen a la innovación; cabe ayudarlos a que adquieran este tipo de competencias para adaptarse con facilidad a dichas situaciones y desafiarlos con pensamientos divergentes al crear nuevas situaciones de juego como esta, el juego modificado, por tanto, genera también un gasto calórico importante, así mismo permitan desafiar a los estudiantes con pensamientos divergentes al crear nuevas situaciones de juego como esta.

## RECURSOS WEB

### *Triplea:*

Triplea... a nova modalidade desportiva

[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.researchgate.net/publication/232747827\\_Triplea\\_uma\\_nova\\_modalidade\\_desportiva](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.researchgate.net/publication/232747827_Triplea_uma_nova_modalidade_desportiva)

Triplea...a nova modalidade desportiva

<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=DZ6a5uNZLk8>

Estudiantes de Desporto e Bem-Estar a jogar Triplea IPLeiria

[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=sdWbr8\\_tro4](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=sdWbr8_tro4)

### *Tenis vóley :*

Platform Tennis Volleyball

[https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=qZaogv\\_306E](https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.youtube.com/watch?v=qZaogv_306E)

Reglamento Tennisvolleyball

[https://www.curriculumnacional.cl/link/http://tennisvolleyball.com/images/rulebook\\_01.pdf](https://www.curriculumnacional.cl/link/http://tennisvolleyball.com/images/rulebook_01.pdf)

Web Federación Tennisvolleyball de India.

<https://www.curriculumnacional.cl/link/http://tennisvolleyball.com/index.php/Tennis/tvolley>