Goalball: inclusión, trabajo en equipo y conciencia corporal a través del deporte adaptado

(Propuesta didáctica)



Descripción:
Esta propuesta didáctica aborda la enseñanza del Goalball, un deporte adaptado para personas con discapacidad visual, promoviendo la inclusión motriz, la percepción sensorial (auditiva y kinestésica), la orientación espacial y la conciencia corporal en estudiantes de 5.º y 6.º grado de Educación Básica Integrada (EBI).

Formato: Propuesta didáctica

Ciclo: 2.º

Tramo: 4

Grado: 5.º y 6.º

Competencias generales en relación con los otros, intrapersonal e iniciativa y orientación a la acción			
Espacio / Unidad Curricular	**Competencia específica**	**Contenido**	**Criterio de logro**
Desarrollo Personal y Conciencia Corporal	Educación Física	CE1. Competencia Motriz: Realiza una práctica motriz reflexiva, emocional y observable del cuerpo humano que promueve un estilo de vida saludable que implica conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos, en relación con el deporte, el juego y recreación, gimnasia y expresiones del movimiento motriz.	• Sistemas tácticos de los deportes. • Diferentes gestos técnicos con sistemas tácticos en situación de juego. • Reglamentos de diferentes deportes e iniciación al arbitraje. (Deporte adaptado e inclusivo (Goalball): reglas, habilidades motrices específicas y dinámicas del juego).	• Identifica los sistemas tácticos de los diferentes deportes. • Vincula los diferentes gestos técnicos con sistemas tácticos en situación de juego. • Internaliza los reglamentos de diferentes deportes e iniciación al arbitraje. (Participa en juegos y deportes adaptados valorando la inclusión, la autorregulación emocional y el trabajo en equipo).

Metas de aprendizaje

Mediante esta propuesta, los estudiantes y las estudiantes:

- Comprenderán las reglas básicas y la dinámica del Goalball a través de la vivencia sensorial del juego a ciegas, para favorecer la inclusión motriz, la empatía y la participación en igualdad de condiciones dentro de las actividades deportivas escolares.
- Desarrollarán habilidades de orientación espacial y rastreo auditivo asociadas a la percepción sensorial, para mejorar la conciencia corporal, la propiocepción y la precisión en los desplazamientos y acciones motrices sin apoyo visual.
- Reflexionarán sobre la importancia del deporte adaptado y las adaptaciones del entorno, para promover la accesibilidad motriz, el trabajo en equipo y la cooperación activa en la clase de Educación Física.

**Las metas de aprendizaje se situarán en la realidad del grupo a cargo del / de la docente.*

Plan de aprendizaje
Actividad 1: Rastreo auditivo y exploración del sonido

Objetivo específico: Reconocer la ubicación, distancia y velocidad de fuentes sonoras sin apoyo visual, e introducir conceptos básicos de acústica (frecuencia e intensidad del sonido en distintos medios).

Organización del grupo: Círculo general en el suelo del gimnasio o patio techado.

Recursos necesarios: Antifaces o vendas oscuras, pelotas de Goalball o pelotas con cascabeles internos, conos táctiles.

Desarrollo: Los estudiantes se sientan en círculo portando antifaces. El docente hace rodar la pelota sonora a distintas velocidades y direcciones. Los alumnos deben señalar la dirección precisa del estímulo y describir los cambios de intensidad según la distancia. Posteriormente, se abren comentarios grupales para conectar el ejercicio con la propagación de ondas sonoras y la velocidad del sonido en medios materiales.

❓
¿Cómo cambió la percepción del espacio al no contar con el sentido de la vista?
¿De qué manera influye el silencio del entorno en la precisión del rastreo auditivo?

🚩
Sugerencia pedagógica / DUA: Para estudiantes con sensibilidad auditiva, permitir el ajuste del nivel sonoro o realizar una aproximación paulatina con pelotas de cascabeles más suaves.

Actividad 2: Navegación táctil y espacio propioceptivo

Objetivo específico: Desarrollar la orientación espacial a través del tacto plantar/palmar y la confianza en la guía del compañero.

Organización del grupo: Trabajo en parejas (un estudiante con antifaz y un guía sin antifaz, rotando roles).

Recursos necesarios: Cintas adhesivas con relieve (cuerda debajo de cinta) sobre la cancha deportiva, antifaces.

Desarrollo: Las parejas recorren las líneas táctiles marcadas en la cancha. El participante vendado utiliza sus pies y manos para reconocer las marcas en relieve e identificar las zonas de la cancha de Goalball (área de equipo, área de lanzamiento, área neutral). El guía acompaña ofreciendo referencias verbales claras y seguridad.

❓
¿Qué sensaciones les generó depender de las referencias táctiles y de las indicaciones verbales de su guía?
¿Cómo influye la confianza mutua en la orientación espacial?

❓
¿De qué forma las barreras físicas e informativas del entorno afectan el desplazamiento autónomo de las personas con discapacidad visual?

Actividad 3: Destrezas técnicas del Goalball (lanzamiento y posición de bloqueo)

Objetivo específico: Ejecutar lanzamientos rasantes y posiciones defensivas de bloqueo corporal completo en el suelo, promoviendo el autocuidado y la regulación corporal.

Organización del grupo: Subgrupos de 4 a 6 integrantes distribuidos en zonas delimitadas de la cancha.

Recursos necesarios: Colchonetas gimnásticas, pelotas sonoras, antifaces, protecciones blandas para codos y caderas.

Desarrollo: Se enseña la técnica de lanzamiento tipo bolos (rasante, obligatorio hacer contacto con el suelo antes de la línea límite) y la postura defensiva extendida de costado sobre las colchonetas. Se ensayan secuencias de lanzamiento y recepción en parejas y pequeños grupos bajo estricto silencio de la sala.

❓
¿Por qué la regla exige silencio total durante la jugada?
¿Cómo coordinaron la posición de sus cuerpos para cubrir la mayor superficie posible del suelo?

💡
Concentra tu atención en el sonido de los cascabeles y extiende los brazos y piernas alineados con la superficie antes de que el balón cruce tu zona.

Actividad 4: Encuentros tácticos reducidos y exploración digital

Objetivos específicos: Aplicar las reglas oficiales simplificadas, coordinar la estrategia colectiva, poner en práctica la comunicación orientadora entre compañeros de equipo y articular la práctica vivencial con la actividad digital sobre el deporte Goalball de Uruguay Educa.

Organización del grupo: Equipos de 3 integrantes en cancha, con rotación de funciones y observadores tácticos fuera de la cancha que trabajan con dispositivos digitales.

Recursos necesarios: Cancha reglamentaria adaptada (9 m x 18 m o proporcional), arcos, líneas en relieve, pelotas sonoras, antifaces, dispositivos digitales con acceso al recurso interactivo de Uruguay Educa.

Desarrollo: Desarrollo de partidos de corta duración. Cada equipo cuenta con tres jugadores (alero izquierdo, centro, alero derecho) portando antifaces. Se aplican las reglas esenciales: lanzamiento rasante, tiempo de posesión limitado y penalizaciones por ruidos a destiempo. Mientras tanto, los pares fuera de cancha interactúan de forma guiada con la actividad digital sobre el deporte Goalball de Uruguay Educa para analizar jugadas, verificar penalizaciones y consolidar la comprensión teórica y táctica del deporte.

❓

¿Qué tácticas grupales resultaron más efectivas para defender el arco?
¿De qué manera la autorregulación emocional y el uso del simulador interactivo ayudaron a consolidar la estrategia de juego?

🚩

Sugerencia pedagógica / DUA: Graduar la dimensión de la cancha o permitir apoyo verbal directo del docente guía según las necesidades de los equipos, asegurando que las herramientas digitales cuenten con lectores de pantalla u opciones de contraste para promover la accesibilidad universal.

Actividad 5: Debate y reflexión sobre accesibilidad e inclusión

Objetivos específicos: Analizar críticamente la vivencia corporal, conceptualizar el deporte adaptado y proponer acciones de accesibilidad en el entorno escolar.

Organización del grupo: Asamblea circular participativa.

Recursos necesarios: Pizarra, registros en papel/digitales, enlaces al portal Uruguay Educa.

Desarrollo: Intercambio abierto moderado por el docente. Se revisan las impresiones, emociones y aprendizajes perceptivo-motrices adquiridos. Se conecta la experiencia práctica con el valor del deporte adaptado, la superación de barreras físicas en el gimnasio o patio escolar y la mejora de la convivencia durante las clases de Educación Física.

❓

¿De qué manera el Goalball nos demuestra que el deporte puede adaptarse a todas las personas?
¿Qué barreras identifican en la escuela y cómo podemos colaborar para eliminarlas?
¿Qué compromisos podemos asumir como grupo para garantizar la inclusión y el respeto mutuo en todos los espacios comunitarios?

Sugerencias metodológicas, didácticas y de evaluación

Para garantizar una transposición didáctica efectiva y coherente con el marco curricular vigente, esta propuesta se fundamenta en los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), proporcionando múltiples formas de representación, compromiso y expresión que contemplen la diversidad de ritmos y estilos de aprendizaje en el aula. En este sentido, la metodología orientada a la resolución de problemas y la simulación sensorial constituyen pilares estructurantes: al vivenciar de manera directa las dinámicas de orientación kinestésica y rastreo auditivo necesarias en el Goalball, los estudiantes no solo adquieren nociones tácticas y conceptuales, sino que desarrollan destrezas de empatía activa, autocuidado y autorregulación emocional.

Se sugiere articular sistemáticamente la práctica corporal presencial con el uso de la actividad digital sobre el deporte Goalball de Uruguay Educa y su correspondiente guía pedagógica. Esta herramienta interactiva permite realizar un trabajo de análisis reflexivo fuera del campo de juego, promoviendo la comprensión profunda del reglamento, el reconocimiento de infracciones y el diseño de estrategias defensivas colectivas. Para potenciar el impacto de estas intervenciones, el cuerpo docente debe asumir un rol de facilitador, velando por mantener un clima de aula basado en el silencio respetuoso durante la ejecución práctica, ajustando las dimensiones espaciales o los materiales sonoros según las necesidades individuales y guiando preguntas de reflexión que conecten la experiencia motriz con los derechos humanos y la eliminación de barreras en la comunidad escolar.

En relación con la evaluación, se adopta un enfoque eminentemente formativo, continuo y procesual. Se recomienda la utilización de rúbricas analíticas y pautas de cotejo construidas con criterios transparentes, las cuales evalúen no solo el desempeño motriz y la precisión en la localización espacio-temporal a ciegas, sino también la capacidad de comunicación asertiva, el trabajo colaborativo, el respeto por las normas de convivencia y la reflexión crítica sobre la accesibilidad universal. De este modo, la evaluación se transforma en una oportunidad de retroalimentación constructiva y metacognición para las y los estudiantes, consolidando un aprendizaje significativo e inclusivo.

Créditos

- Díaz, M. (2026). *Estudiantes practicando Goalball en una clase de educación física inclusiva* [Imagen generada con inteligencia artificial utilizando ChatGPT].

Bibliografía / Fuentes consultadas

Administración Nacional de Educación Pública [ANEP]. (2023). *Compilación de Programas de Educación Básica Integrada (EBI). 2.do ciclo. Tramo 3 y Tramo 4*. ANEP. https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/te-programas/2023/Compilaci%C3%B3n%20Programas%202do%20Ciclo.pdf

CAST. (2018). *Universal Design for Learning Guidelines version 2.2*. CAST.

Ruiz, P. (1995). *Deporte adaptado e inclusión educativa: Estrategias e intervención motriz*. Editorial Paidotribo.

Uruguay Educa. (2026). *Actividad digital sobre el deporte Goalball y guía didáctica*. Portal Uruguay Educa. ANEP. https://uruguayeduca.anep.edu.uy/recursos/primaria-5o/actividad-digital-sobre-el-deporte-goalball

ANEP EDUCACIÓN INICIAL Y PRIMARIA | Departamento de Tecnologias Educativas Aplicadas y Virtualidad

Autor: Prof. Díaz M.

Fecha de creación: Octubre, 2026

Licenciamiento: 