

Atletismo Divertido: Corre, Salta y Juega en Equipo

Educación Física | Deporte | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria (6 a 11 años) descubran y disfruten el atletismo a través de juegos colectivos de iniciación deportiva. A lo largo de cinco sesiones, los alumnos aprenderán a participar activamente en actividades que promuevan la coordinación, la velocidad, el salto y el trabajo en equipo, adaptando sus movimientos a reglas básicas y dinámicas grupales.

El atletismo es una disciplina fundamental para el desarrollo físico y social de los niños, fomentando hábitos saludables, habilidades motrices básicas y valores como la cooperación y la responsabilidad. Además, las actividades propuestas conectan con situaciones cotidianas donde el movimiento y la colaboración son esenciales, ayudando a los estudiantes a comprender la importancia del esfuerzo conjunto y la comunicación efectiva.

Este plan utiliza la metodología del Diseño Universal para el Aprendizaje, ofreciendo múltiples formas de representación, acción y motivación para atender las diversas necesidades y estilos de aprendizaje, garantizando que todos los niños puedan participar y progresar en un ambiente inclusivo y motivador.

Objetivos de Aprendizaje

- Participar activamente en juegos colectivos de iniciación deportiva vinculados al atletismo.
- Adaptar sus acciones motrices a las reglas básicas y a las dinámicas del juego.
- Valorar y expresar la importancia del trabajo en equipo durante las actividades deportivas.
- Demostrar habilidades básicas de carrera, salto y lanzamiento propias del atletismo.
- Reflexionar sobre su propio aprendizaje y desempeño en las actividades físicas desarrolladas.

Recursos Necesarios

- Conos o marcadores (20 unidades)
- Balones suaves o pelotas pequeñas (5 unidades)
- Cuerdas para salto (3 unidades)
- Cintas adhesivas para delimitar áreas
- Silbato para el docente
- Tarjetas con reglas simples y pictogramas (20 tarjetas)
- Reloj o cronómetro digital
- Planillas impresas para observación y registro simple
- Carteles ilustrativos con técnicas básicas de carrera, salto y lanzamiento
- Equipo de música portátil para ambientar las sesiones

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de locomoción: caminar, correr, saltar.
- Capacidad para seguir instrucciones sencillas en grupo.
- Experiencia previa en juegos colectivos o actividades físicas recreativas.
- Conocimiento básico de normas de convivencia y respeto en el aula y en el patio.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo el atletismo y sus juegos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a conocer qué es el atletismo y cómo podemos divertirnos corriendo, saltando y jugando con nuestros compañeros. Esto nos ayudará a movernos mejor y a trabajar en equipo.”

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Quién ha corrido rápido alguna vez? ¿Y quién sabe saltar muy alto? Vamos a hacer un juego rápido para calentar y recordar cómo usamos nuestro cuerpo.”
- **Actividad:** “Carrera de relevos en parejas por todo el espacio, pasando un balón suave entre ellos.”

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que el atletismo es uno de los deportes más antiguos y que en los Juegos Olímpicos todos los atletas comienzan con carreras y saltos como los que vamos a hacer? Hoy ustedes serán pequeños atletas.”

Contextualización:

Docente: “En nuestra vida diaria corremos para alcanzar el autobús o saltamos en el parque. El atletismo nos ayuda a hacerlo mejor y en equipo.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Se explica brevemente con ayuda de carteles ilustrativos y demostraciones prácticas las técnicas básicas para correr, saltar y lanzar, enfatizando la postura y la seguridad. Se usa lenguaje sencillo y se muestran videos cortos adaptados

para niños.

Actividad 1: Circuito de habilidades motrices

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades básicas de carrera, salto y lanzamiento.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Vamos a hacer un circuito con diferentes estaciones: correr alrededor de conos, saltar cuerdas en el suelo y lanzar pelotas a una meta. En cada estación, practiquen con cuidado la técnica que les enseñé.”
 - Los estudiantes se organizan en grupos de 4 y rotan cada 10 minutos por las estaciones.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Participación activa y demostración de habilidades motrices
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Observar técnica, corregir posturas suavemente y motivar el esfuerzo.

Actividad 2: Juego “Corre y pasa el balón”

- **Objetivo:** Participar en juego colectivo adaptando acciones motrices y reglas básicas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “En este juego, deben correr para alcanzar a sus compañeros y pasarles el balón sin dejar que otro equipo lo atrape. Recuerden seguir las reglas que les voy a explicar.”
 - Se explican reglas sencillas y se juega en equipos mixtos, con tiempos de 15 minutos por ronda.
- **Organización:** Equipos de 5-6 estudiantes
- **Producto:** Demostración de reglas respetadas y dinámica de equipo
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Supervisar el cumplimiento de reglas, fomentar la comunicación y apoyar a estudiantes que necesiten ayuda.

Diferenciación

- Para estudiantes que terminan antes: proponer que inventen una regla nueva para el juego, explicándola al grupo.
- Para estudiantes con más dificultades: permitir que participen en roles de apoyo (como árbitro o animador) y acompañarlos en las estaciones con ayuda individual.

Transición

Docente: “Muy bien, ahora que conocen cómo mover su cuerpo y jugar en equipo, vamos a descansar unos minutos y luego repasaremos lo que aprendimos para estar listos para la próxima sesión.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Actividad:** “En círculo, cada uno dice una palabra o frase que recuerde sobre lo que aprendió hoy en el atletismo.”
- **Docente:** Escribe en un cartel las ideas principales mencionadas por los estudiantes.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué parte del juego te gustó más y por qué?
- ¿Cómo te ayudaste a ti mismo o a un compañero durante las actividades?
- ¿Qué crees que puedes mejorar para la próxima vez?

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación, destaca ejemplos de trabajo en equipo y anima a seguir practicando.

Transferencia:

Docente: “En la siguiente sesión seguiremos aprendiendo nuevas formas de movernos y jugar juntos, ¿listos para ser mejores atletas?”

Tarea o reto:

Docente: “En casa, intenta saltar en un solo pie o correr un poco con tu familia y cuéntame qué tal te fue.”

Sesión 2: Mejorando la velocidad y el trabajo en equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a aprender a correr más rápido y a ayudarnos en equipo para lograrlo.”

Activación de conocimientos previos:

Docente: “¿Recuerdan la carrera de relevos que hicimos? Vamos a hacer un juego parecido para calentar.”

- **Actividad:** Carrera de relevos en grupos de 4 pasando el balón.

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que los corredores más rápidos del mundo entrenan en equipo para mejorar? Ustedes también pueden hacerlo.”

Contextualización:

Docente: “Cuando jugamos con amigos en el parque, correr rápido y pasar la pelota bien es muy divertido y nos hace sentir parte de un equipo.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Actividad 1: Carrera de velocidad con obstáculos

- **Objetivo:** Mejorar la velocidad y la coordinación.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Vamos a correr una pista corta donde tendrán que esquivar conos y pasar pequeños saltos. Presten atención a su cuerpo y a las instrucciones.”
 - Los estudiantes hacen la actividad por turnos con supervisión docente.
- **Organización:** Individual con filas ordenadas
- **Producto:** Ejecución correcta del circuito con esfuerzo y respeto de turnos
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Supervisar técnica, animar y corregir posturas.

Actividad 2: Juego “Pasa y avanza”

- **Objetivo:** Participar en juego colectivo con reglas y valorar el trabajo en equipo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Formaremos dos equipos. Deben pasar la pelota entre ustedes y avanzar hacia la meta sin que el otro equipo se la quite. Recuerden las reglas y cooperen.”
 - Se juega 3 rondas de 15 minutos cada una con descansos.
- **Organización:** Equipos de 6
- **Producto:** Juego limpio y respeto de reglas
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Rol docente:** Mediar conflictos, motivar la cooperación y observar dinámicas grupales.

Diferenciación

- Estudiantes avanzados pueden ser líderes de equipo y ayudar a explicar reglas.
- Estudiantes con dificultades pueden jugar en posiciones menos exigentes o recibir apoyo individual.

Transición

Docente: “Vamos a sentarnos a compartir cómo nos sentimos durante los juegos y qué aprendimos para seguir mejorando.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

- **Actividad:** “Cada uno dice una cosa que hizo bien y una cosa que quiere mejorar en los juegos.”
- **Docente:** Anota y refuerza aspectos positivos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo ayudaste a tu equipo hoy?
- ¿Qué aprendiste sobre correr rápido y jugar en equipo?
- ¿Qué regla fue la más difícil de seguir y cómo la superaste?

Retroalimentación:

Docente: Elogia el esfuerzo y la actitud colaborativa de todos.

Transferencia:

Docente: “La próxima vez aprenderemos a saltar y lanzar, habilidades que usaremos para divertirnos y cuidar nuestro cuerpo.”

Tarea o reto:

Docente: “Practica con tu familia pasar una pelota y correr juntos, ¡cuéntame cómo les fue!”

Evaluación

Tipo de evaluación: Se aplicará evaluación diagnóstica durante la primera fase de la Sesión 1 con la carrera de relevos para conocer habilidades previas. Evaluación formativa se realizará en cada sesión mediante observación directa y preguntas reflexivas. Evaluación sumativa se realizará al final de la Sesión 5 con una actividad integradora en equipo.

Criterios de evaluación:

- Participa activamente en juegos colectivos demostrando esfuerzo y respeto (Objetivo 1).
- Aplica las reglas básicas y adapta sus movimientos a las dinámicas del juego (Objetivo 2).
- Demuestra actitud positiva y colaboración en el trabajo en equipo (Objetivo 3).
- Ejecuta habilidades básicas de carrera, salto y lanzamiento con técnica adecuada (Objetivo 4).
- Reflexiona sobre su desempeño y propone mejoras para próximas actividades (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa en actividades motrices y juegos.
- Rúbrica sencilla para trabajo en equipo y cumplimiento de reglas.
- Autoevaluación guiada con preguntas reflexivas al final de cada sesión.
- Portafolio con registros de participación y evidencias fotográficas o videos (opcional).

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa y respetuosa en juegos y circuitos.

- Cumplimiento de reglas durante actividades colectivas.
- Demostración de habilidades motrices básicas en carrera, salto y lanzamiento.
- Respuestas orales y escritas en actividades de reflexión sobre el aprendizaje.

Enriquecimientos

Recomendaciones - Competencias

1. Competencias Cognitivas

El plan de clase de atletismo para estudiantes de primaria ofrece oportunidades naturales para desarrollar varias competencias cognitivas importantes:

- **Creatividad:** Al diseñar y participar en juegos y circuitos, los niños pueden inventar nuevas formas de correr, saltar o lanzar para mejorar su desempeño o divertirse más.
- **Pensamiento Crítico y Resolución de Problemas:** Durante las actividades, los estudiantes pueden analizar cómo mejorar sus técnicas o colaborar para resolver retos en equipo (por ejemplo, cómo pasar mejor el balón en relevos).
- **Habilidades Digitales:** El uso de videos cortos para la explicación técnica puede aprovecharse para desarrollar habilidades digitales básicas, como observar, interpretar y comentar contenidos audiovisuales.

Modificaciones específicas a actividades:

- En el *circuito de habilidades motrices*, agregar una estación donde los estudiantes propongan y prueben una nueva forma creativa de realizar la actividad (por ejemplo, un salto con variación o un pase especial en relevos).
- Antes de iniciar cada actividad, plantear una pregunta simple de reflexión para que los niños analicen cómo podrían mejorar o qué dificultades anticipan (por ejemplo, “¿Qué puedo hacer para saltar más lejos?”).
- Incluir breves momentos para que los estudiantes observen en video su propia ejecución o de compañeros, y comenten en grupo qué podrían cambiar para mejorar.

Técnicas de facilitación para docentes:

- Uso de preguntas abiertas y guiadas para fomentar la reflexión: “¿Cómo hiciste para pasar el balón rápido?”, “¿Qué te ayudó a correr mejor?”
- Dinámicas de “piensa-pareja-comparte” para que los estudiantes primero piensen individualmente, luego dialoguen en pareja y finalmente compartan con el grupo.
- Retroalimentación positiva y específica, enfocada en el proceso y esfuerzo más que en el resultado.

2. Competencias Interpersonales

El trabajo en equipo y las dinámicas de juego colectivo favorecen el desarrollo de competencias interpersonales clave:

- **Colaboración:** Las actividades en grupos de 4 promueven la cooperación para lograr objetivos comunes, como completar el circuito o ganar una carrera de relevos.

- **Comunicación:** Para coordinarse en los juegos y pasar el balón, los niños deben practicar expresar sus ideas y escuchar a sus compañeros.
- **Conciencia Socioemocional:** La valoración del trabajo en equipo implica reconocer emociones propias y ajenas, así como manejar frustraciones y alegrías.

Estrategias recomendadas:

- Asignar roles rotativos dentro de cada grupo (por ejemplo, líder de equipo, animador, observador) para que cada niño experimente diferentes formas de participación colaborativa.
- Implementar breves sesiones de “charla en círculo” después de cada actividad donde los niños compartan cómo se sintieron y qué aprendieron sobre trabajar juntos.
- Usar juegos de integración y confianza al inicio de las sesiones para fortalecer vínculos.

Puntos de reflexión adaptados al nivel:

- “¿Cómo ayudaste a tu compañero hoy?”
- “¿Qué sentiste cuando alguien te animó o ayudó?”
- “¿Qué hicieron para que todos pudieran participar?”

3. Actitudes y Valores

El plan puede aprovechar momentos clave para fomentar actitudes y valores fundamentales para el desarrollo integral de los niños:

- **Responsabilidad:** Cuidar su propio espacio y materiales durante las actividades, respetar reglas y tiempos.
- **Resiliencia:** Aprender a seguir intentándolo cuando una técnica no sale bien o en medio de una competencia.
- **Mentalidad de Crecimiento:** Valorar el esfuerzo y progreso personal por encima del resultado final.
- **Curiosidad:** Incentivar preguntas sobre el cuerpo, el deporte y la cooperación.

Momentos para su desarrollo:

- Al inicio, en la explicación de la sesión, motivar con frases que valoren el esfuerzo y la actitud.
- Durante las correcciones, enfatizar que equivocarse es parte del aprendizaje.
- Al final de cada sesión, realizar rondas rápidas donde cada niño diga algo que aprendió o que le gustaría mejorar.

Preguntas de reflexión o actividades breves:

- “¿Qué hiciste hoy que fue difícil y cómo lo superaste?”
- “¿Cómo te ayudó tu equipo a seguir adelante?”
- “¿Qué te gustaría aprender más sobre correr o saltar?”
- Actividad breve: “Dibuja o escribe una cosa que aprendiste sobre trabajar en equipo hoy”.