

Atletismo y Deportes Afines: Descubriendo el Movimiento y la Competencia

Educación Física | Deporte | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria, entre 6 y 11 años, exploren el fascinante mundo del atletismo y deportes afines, descubriendo cómo el movimiento y la competencia forman parte esencial de nuestras vidas. A través de actividades lúdicas y prácticas, los alumnos aprenderán la historia y la importancia del atletismo, mejorarán habilidades motrices específicas como el lanzamiento de jabalina y de bolas adaptadas, y participarán en pruebas combinadas que fomentan la coordinación, resistencia y el trabajo en equipo. Además, se enfatizará la comprensión y aplicación de las reglas básicas de competencia y del comportamiento deportivo, promoviendo valores como el respeto y la colaboración. Este aprendizaje es relevante porque conecta con su vida cotidiana: el movimiento, la competencia sana y el juego son experiencias que viven a diario y que contribuyen a su desarrollo integral y bienestar. El plan utiliza el Diseño Universal para el Aprendizaje, asegurando que todos los estudiantes puedan participar activamente y aprender de manera significativa, atendiendo la diversidad del aula.

Objetivos de Aprendizaje

- Describir con sus propias palabras la historia y la importancia del atletismo como deporte y competencia.
- Practicar y mejorar habilidades motrices relacionadas con el lanzamiento de jabalina y bolas adaptadas.
- Participar en actividades que simulen pruebas combinadas, desarrollando coordinación, resistencia y trabajo en equipo.
- Explicar y aplicar reglas básicas de competencia y comportamiento deportivo en las actividades.

Recursos Necesarios

- Jabalinas adaptadas de espuma o plástico (al menos 5 unidades)
- Bolas adaptadas blandas (5 unidades)
- Conos para delimitar espacios y circuitos (10 unidades)
- Cuerdas o cintas para marcar líneas de lanzamiento y zonas de prueba (varias)
- Marcadores o tizas para suelo
- Tarjetas con reglas básicas y valores deportivos (una por estudiante)
- Carteles con imágenes y línea del tiempo simplificada del atletismo
- Equipo de sonido para música motivacional
- Hojas impresas con esquema de pruebas combinadas (adaptadas visualmente)

- Reloj o cronómetro digital
- Pizarra y plumones

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de actividades físicas y juegos al aire libre.
- Habilidad para seguir instrucciones sencillas.
- Experiencia previa en actividades motrices básicas como correr, lanzar y atrapar.
- Conocimiento inicial de trabajo en equipo y respeto por compañeros.
- Habilidades básicas de comunicación oral para expresar ideas simples.

Actividades

Plan de actividades para Atletismo y Deportes Afines

Sesión 1: Descubriendo la historia y la importancia del atletismo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Conocer la historia y relevancia del atletismo, para valorar este deporte y su conexión con la competencia y el movimiento.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente dice:** "¿Alguien sabe qué es el atletismo o ha visto carreras en la televisión o en su escuela?"
- **Estudiantes responden y cuentan brevemente si han practicado o visto alguna carrera o lanzamiento.**

Motivación y enganche:

- **Docente muestra imágenes grandes y coloridas con atletas famosos y una línea del tiempo ilustrada del atletismo desde la antigüedad hasta hoy.**
- **Docente dice:** "Vamos a descubrir juntos cómo empezó el atletismo y por qué es tan importante para movernos y competir sanamente."

Contextualización:

- **Docente explica:** "Así como ustedes corren y juegan, personas de todo el mundo usan el atletismo para ser fuertes, rápidos y divertirse con sus amigos."
- **Estudiantes escuchan y hacen preguntas o comentarios.**

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

- El docente presenta una breve historia del atletismo con lenguaje simple, apoyado con imágenes, videos cortos y una línea del tiempo visual.
- Utiliza preguntas interactivas para mantener la atención: "¿Sabían que el atletismo es uno de los deportes más antiguos del mundo?"

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: Línea del tiempo interactiva

- **Objetivo:** Describir la historia y evolución del atletismo.
- **Instrucciones:** El docente reparte tarjetas con imágenes y fechas importantes del atletismo. En grupos de 3-4, los estudiantes ordenan las tarjetas en una línea del tiempo en el suelo.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Línea del tiempo colocada y explicada por cada grupo.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Observa, guía con preguntas como "¿Qué sucedió primero?" o "¿Por qué creen que esta etapa es importante?", y apoya a quienes tengan dudas.

Actividad 2: Mini presentación grupal

- **Objetivo:** Expresar con sus propias palabras la importancia del atletismo.
- **Instrucciones:** Cada grupo prepara y comparte una explicación corta usando sus tarjetas para contar la historia del atletismo a la clase.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Presentación oral de 2 minutos.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Fomenta la participación, ayuda con vocabulario y refuerza las ideas principales.

Diferenciación

- Para estudiantes que terminan antes: Preparan dibujos o frases para complementar la línea del tiempo.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: Trabajan con un asistente o compañero para ordenar las tarjetas y responden preguntas con opciones múltiples.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis: En plenaria, el docente pide a los estudiantes mencionar tres cosas que aprendieron sobre el atletismo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué es el atletismo y por qué es importante?
- ¿Qué parte de la historia te pareció más interesante?
- ¿Cómo crees que el atletismo puede ayudarnos en nuestra vida diaria?

Retroalimentación: El docente escucha y responde reforzando ideas, corrigiendo con respeto y motivando.

Transferencia: Se explica que en la próxima sesión se practicarán habilidades de lanzamiento que son parte del atletismo.

Sesión 2: Practicando lanzamientos: jabalina y bolas adaptadas

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Introducir y practicar habilidades motrices de lanzamiento, para mejorar la coordinación y técnica básica.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente pregunta:** "¿Alguna vez han lanzado una pelota o algo parecido? ¿Cómo lo hacen para que llegue lejos?"
- **Estudiantes comparten experiencias breves y espontáneas.**

Motivación y enganche:

- **Docente muestra una jabalina adaptada y una bola blanda, diciendo:** "Hoy vamos a aprender a lanzar estas herramientas para jugar como verdaderos atletas."
- **Demuestra un lanzamiento sencillo y seguro.**

Contextualización:

- **Docente explica:** "El lanzamiento es una parte importante del atletismo y nos ayuda a desarrollar fuerza y precisión."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

- El docente explica y muestra técnicas básicas para lanzar jabalina y bola adaptada (postura, agarre, movimiento).
- Usa videos cortos y demostraciones para facilitar la comprensión.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: Práctica guiada de lanzamiento

- **Objetivo:** Mejorar habilidades motrices en lanzamiento de jabalina y bola adaptada.
- **Instrucciones:** Por turnos, los estudiantes practican lanzar la jabalina adaptada hacia una zona delimitada por conos, luego repiten con la bola blanda.

- **Organización:** Individual, con rotación en grupos pequeños para permitir espacio y atención.
- **Producto:** Registro verbal o escrito breve del estudiante sobre qué técnica le resultó más fácil o difícil.
- **Tiempo:** 30 minutos (15 min con jabalina, 15 min con bola).
- **Rol del docente:** Observa técnica, ofrece correcciones amables y utiliza preguntas guía como "¿Cómo sientes que se mueve tu brazo? ¿Puedes intentar lanzar un poco más lejos manteniendo el equilibrio?"

Actividad 2: Juego de puntería

- **Objetivo:** Aplicar habilidades de lanzamiento en una situación lúdica que fomente precisión y diversión.
- **Instrucciones:** En grupos, los estudiantes lanzan la bola adaptada tratando de derribar conos o alcanzar un objetivo marcado, sumando puntos para su equipo.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Puntuación colectiva y disfrute del juego.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Motiva, anima y refuerza las reglas básicas de seguridad y respeto.

Diferenciación

- Estudiantes que terminan antes pueden ayudar a compañeros o practicar lanzamientos más largos.
- Estudiantes que necesitan apoyo reciben acompañamiento cercano y lanzamientos más cercanos para aumentar confianza.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis: Los estudiantes comparten en círculo qué les gustó más y qué aprendieron sobre lanzar.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo te sentiste al lanzar la jabalina y la bola?
- ¿Qué técnica te ayudó a lanzar mejor?
- ¿Por qué es importante practicar para mejorar?

Retroalimentación: El docente reconoce esfuerzos, corrige con énfasis positivo y destaca la importancia de la práctica.

Transferencia: Se anticipa que en la próxima sesión se realizarán actividades que combinan diferentes pruebas para aplicar lo aprendido.

Sesión 3: Simulando pruebas combinadas: coordinación, resistencia y trabajo en equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Preparar a los estudiantes para participar en pruebas combinadas que integran diferentes habilidades físicas y fomentan la colaboración.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente pregunta:** "¿Recuerdan los lanzamientos que practicamos? Hoy los usaremos junto con otras pruebas para divertirnos en equipo."
- **Estudiantes comentan brevemente sus experiencias anteriores.**

Motivación y enganche:

- **Docente presenta un circuito colorido con estaciones para saltar, lanzar y correr, mostrando cómo se conecta con las pruebas combinadas reales.**

Contextualización:

- **Docente explica:** "En las pruebas combinadas, usamos varias habilidades para ser mejores atletas y trabajar juntos como equipo."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

- El docente describe y muestra el circuito a recorrer, con estaciones de lanzamiento, carrera corta y salto.
- Se enfatizan las reglas básicas y normas de comportamiento para la competencia sana y segura.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: Circuito de pruebas combinadas

- **Objetivo:** Desarrollar coordinación, resistencia y trabajo en equipo mediante actividades físicas combinadas.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, los estudiantes recorren un circuito con estaciones de: lanzamiento de bola adaptada, carrera de 20 metros, salto de longitud con impulso natural. Cada miembro realiza una estación y luego rotan.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Registro oral de cada estudiante sobre su experiencia y observación grupal sobre trabajo en equipo.
- **Tiempo:** 35 minutos.
- **Rol del docente:** Supervisa el cumplimiento de reglas, corrige técnica, fomenta apoyo mutuo y refuerza valores deportivos.

Actividad 2: Reflexión grupal sobre el trabajo en equipo

- **Objetivo:** Reconocer la importancia del trabajo en equipo y las reglas en la competencia.

- **Instrucciones:** Cada grupo conversa y anota en una hoja 3 reglas que consideran importantes para competir y colaborar.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Lista de reglas grupales escritas o dibujadas.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la conversación, sugiere ejemplos y luego comparte con toda la clase las reglas creadas.

Diferenciación

- Estudiantes avanzados pueden proponer mejoras o variaciones en el circuito.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo con estaciones adaptadas y tiempos flexibles.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis: Lluvia de ideas en plenaria sobre qué reglas y comportamientos ayudan a que todos disfruten la competencia.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendimos sobre trabajar en equipo hoy?
- ¿Cómo te sentiste al participar en las pruebas combinadas?
- ¿Por qué son importantes las reglas y el respeto en los deportes?

Retroalimentación: El docente valora el esfuerzo colectivo y el respeto mostrado, destacando el aprendizaje social.

Transferencia: Se anuncia que en la próxima sesión se explicarán y aplicarán formalmente las reglas en competencias simuladas.

Sesión 4: Reglas, competencia y comportamiento deportivo: aplicando lo aprendido

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Introducir y practicar reglas básicas y comportamientos deportivos para una competencia justa y respetuosa.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente pregunta:** "¿Qué reglas y comportamientos recordamos de las pruebas anteriores que nos ayudaron a divertirnos?"
- **Estudiantes comparten y el docente anota en la pizarra.**

Motivación y enganche:

- **El docente presenta tarjetas con valores deportivos (respeto, honestidad, esfuerzo) y plantea un pequeño juego de roles para ilustrar comportamientos positivos y negativos.**

Contextualización:

- **Docente explica:** "Para competir y jugar bien, necesitamos seguir reglas y comportarnos con respeto, así todos ganamos y aprendemos."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

- Se revisan reglas básicas de las pruebas combinadas y normas de comportamiento con lenguaje sencillo y ejemplos claros.
- Se usan videos cortos y dramatizaciones para reforzar la comprensión.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: Simulación de competencia con reglas

- **Objetivo:** Aplicar reglas básicas y mostrar comportamiento deportivo durante una competencia simulada.
- **Instrucciones:** En grupos, los estudiantes participan en una mini competencia que incluye lanzamiento, carrera y salto. Se les recuerda y supervisa el uso de las reglas y el respeto entre compañeros.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Participación activa y observación de conducta deportiva.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Vigila el cumplimiento de reglas, corrige conductas, refuerza comportamientos positivos y motiva el juego limpio.

Actividad 2: Creación de un cartel de valores deportivos

- **Objetivo:** Expresar y consolidar las reglas y valores aprendidos mediante un producto visual.
- **Instrucciones:** En grupos, los estudiantes elaboran un cartel con dibujos y frases sobre reglas y comportamientos para competencia justa y respetuosa.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Cartel colectivo que se exhibirá en el aula o gimnasio.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Orienta la elaboración, fomenta creatividad y asegura la inclusión de conceptos clave.

Diferenciación

- Estudiantes que terminan antes pueden ayudar a decorar o escribir frases para el cartel.
- Estudiantes con dificultades pueden usar dibujos o símbolos para expresar ideas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis: Lectura colectiva del cartel y reafirmación de las reglas y valores aprendidos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Por qué es importante seguir reglas en las competencias?
- ¿Cómo podemos mostrar respeto y apoyo a nuestros compañeros?
- ¿Qué aprendiste hoy que puedes usar en otros juegos o deportes?

Retroalimentación: El docente felicita la participación, reconoce actitudes positivas y motiva a continuar aplicando lo aprendido.

Transferencia: Se invita a los estudiantes a compartir con su familia y amigos las reglas y valores deportivos.

Tarea o reto: Observar y contar alguna experiencia de juego o deporte en casa o escuela donde hayan aplicado reglas y respeto.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la sesión 1, durante la activación de conocimientos previos para conocer experiencias relacionadas con atletismo.
- **Formativa:** Durante las sesiones 2, 3 y 4, observando la práctica motriz, participación en actividades, aplicación de reglas y comportamientos deportivos.
- **Sumativa:** Al final de la sesión 4, evaluando la participación en la competencia simulada y la creación del cartel colectivo.

Criterios de evaluación:

- Describe con sus palabras la historia y la importancia del atletismo (Objetivo 1).
- Demuestra mejora en habilidades motrices de lanzamiento (Objetivo 2).
- Participa activamente en pruebas combinadas, mostrando coordinación y trabajo en equipo (Objetivo 3).
- Explica y aplica reglas básicas y comportamiento deportivo durante actividades (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar técnicas y comportamientos en lanzamientos y pruebas combinadas.
- Rúbrica simple para evaluar presentaciones orales y participación grupal.
- Observación directa para valorar aplicación de reglas y valores deportivos.
- Autoevaluación guiada con preguntas sencillas en las reflexiones de cierre.

Evidencias de aprendizaje:

- Líneas del tiempo y presentaciones grupales sobre historia del atletismo.
- Demostración práctica de lanzamientos con jabalina y bolas adaptadas.

- Participación y desempeño en pruebas combinadas y circuitos.
- Carteles de reglas y valores deportivos elaborados en grupo.
- Respuestas y reflexiones durante las sesiones y cierre final.