

Impulsa tu Potencial: Dominando la Salida, el Salto y la Altura en Atletismo

Educación Física | Deporte | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria (12-15 años) desarrollen habilidades fundamentales en atletismo, específicamente en la salida y aceleración para los 100 metros planos, las fases del salto y la técnica para mejorar la altura. A través de nueve sesiones secuenciadas en tres bloques temáticos, los estudiantes aprenderán, ejecutarán y evaluarán cada habilidad, promoviendo un aprendizaje activo y significativo.

El atletismo es una disciplina que fomenta la resistencia, fuerza, coordinación y concentración, habilidades esenciales para un estilo de vida saludable. Además, estas destrezas pueden trasladarse a otras actividades deportivas y a la vida cotidiana, fortaleciendo la confianza y motivación de los estudiantes para superar retos personales.

Mediante la metodología del Diseño Universal para el Aprendizaje, el plan ofrece múltiples formas de representación, expresión y motivación, respetando la diversidad del aula y asegurando que cada estudiante pueda acceder y apropiarse del contenido a su ritmo y estilo de aprendizaje.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar y comprender la técnica adecuada para la salida y aceleración en los 100 metros planos.
- Ejecutar las fases básicas del salto con correcta coordinación y control corporal.
- Aplicar técnicas específicas para mejorar la altura en el salto vertical.
- Evaluar el desempeño propio y de pares para identificar fortalezas y áreas de mejora en las habilidades de atletismo.
- Demostrar progreso en la técnica y ejecución de las habilidades de salida, salto y altura mediante ejercicios prácticos y autoevaluación.

Recursos Necesarios

- Pista de atletismo o espacio amplio y plano (1)
- Conos o marcadores para delimitación (12 unidades)
- Cronómetros digitales (3 unidades)
- Cintas métricas (2 unidades)
- Colchonetas para salto (2 unidades)
- Video demostrativo de técnica de salida y salto (proyector o tablet)
- Hojas impresas con rúbricas de evaluación y guías de técnica (una por estudiante)

- Silbato para el docente (1 unidad)
- Marcadores o tizas para señalización en piso (varios)
- Material audiovisual para motivación (clips de competencias de atletismo)

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de reglas generales del atletismo.
- Habilidades motrices básicas: correr, saltar y equilibrio.
- Experiencia previa en actividades físicas y deportivas en educación física.
- Capacidad para seguir instrucciones y trabajar en equipo.

Actividades

Sesión 1: Enseñanza de la salida y aceleración en 100 metros planos

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que el objetivo es aprender cómo hacer una salida rápida y efectiva para mejorar en carreras de 100 metros, algo que es útil en muchos deportes y situaciones cotidianas.

Estudiantes: Escuchan y participan activamente.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Alguna vez han intentado salir muy rápido en una carrera? ¿Qué creen que es lo más importante para arrancar bien?"
- **Estudiantes:** Responden en plenaria, compartiendo experiencias breves.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra un video corto de atletas olímpicos haciendo una salida explosiva y comenta un dato curioso: "La salida perfecta puede reducir tu tiempo en segundos, ¡lo que en una carrera puede ser la diferencia entre ganar o perder!"

Contextualización:

Docente: Relaciona la salida con situaciones cotidianas como correr para alcanzar el autobús o en juegos deportivos escolares.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica y demuestra la técnica de salida: posición de partida, colocación de los pies, inclinación del cuerpo, uso de los brazos, respiración y primeros pasos para acelerar.

- Usa imágenes y videos para apoyar la explicación.
- Explica términos clave con lenguaje sencillo.

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: "Imitando la salida"

- Objetivo: Analizar y comprender la técnica correcta de salida.
- Instrucciones: En parejas, un estudiante imita la posición y movimientos de salida mientras el otro observa y da retroalimentación con base en una lista simple.
- Organización: Parejas
- Producto: Lista de observación con puntos clave.
- Tiempo: 15 minutos
- Rol del docente: Circula, da retroalimentación puntual y formula preguntas como "¿Cómo sientes la posición del cuerpo?", "¿Qué podrías mejorar en el movimiento de los brazos?"

• Actividad 2: "Carrera corta con salida"

- Objetivo: Ejecutar la salida y aceleración en una carrera de 20 metros.
- Instrucciones: Cada estudiante realiza tres intentos de salida y corre 20 metros; se usa cronómetro para medir tiempos.
- Organización: Individual
- Producto: Registro de tiempos y percepción personal.
- Tiempo: 20 minutos
- Rol del docente: Observa técnica, corrige postura y motiva a mejorar.

• Actividad 3: "Comparte y reflexiona"

- Objetivo: Reflexionar sobre la técnica y compartir aprendizajes.
- Instrucciones: En plenaria, los estudiantes comentan qué les funcionó y qué les costó.
- Organización: Plenaria
- Producto: Participación oral y anotaciones en pizarrón.
- Tiempo: 10 minutos

- Rol del docente: Facilita la discusión y refuerza conceptos claves.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Practicar salidas con variaciones de postura para experimentar sensaciones diferentes.
- Para estudiantes que necesitan más apoyo: Ejercicios simplificados centrados en la posición básica sin cronómetro, con ayuda individualizada.

Transiciones:

El docente conecta la actividad de reflexión con el cierre resumiendo la importancia de la técnica aprendida.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

- **Síntesis:** Los estudiantes completan un "ticket de salida" respondiendo: ¿Cuál es el elemento más importante para una buena salida?
- **Reflexión metacognitiva:** ¿Qué aprendí hoy sobre la salida? ¿Cómo puedo aplicar esto en otras áreas? ¿Qué me gustaría mejorar en la próxima práctica?
- **Retroalimentación:** El docente da comentarios personalizados y generales resaltando avances.
- **Transferencia:** Anuncia que en la próxima sesión aplicarán lo aprendido en una carrera completa.
- **Tarea:** Observar y describir una salida en un video o deporte que les guste.

Sesión 2: Ejecución práctica de salida y aceleración en 100 metros planos

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda la técnica de salida y explica que hoy practicarán la salida completa y la aceleración hasta los 100 metros.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué parte de la técnica practicada creen que será más difícil mantener durante toda la carrera?"
- **Estudiantes:** Discuten en parejas y comparten sus ideas.

Motivación y enganche:

Docente: Propone un reto personal: "Intenten mejorar su tiempo personal de la última sesión".

Contextualización:

Docente: Relaciona la práctica con competencias reales y beneficios para su condición física.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Breve recordatorio con imágenes y preguntas para activar conceptos clave sobre aceleración.

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: "Calentamiento específico"

- Objetivo: Preparar el cuerpo para la ejecución óptima.
- Instrucciones: Realizan ejercicios de movilidad articular y activación muscular focalizados en piernas y brazos.
- Organización: Grupos de 4
- Producto: Preparación física.
- Tiempo: 10 minutos
- Rol docente: Guía y supervisa la correcta ejecución.

• Actividad 2: "Carrera de 100 metros con salida"

- Objetivo: Ejecutar la salida y mantener aceleración en 100 metros.
- Instrucciones: Cada estudiante realiza dos intentos completos, con cronómetro y observación docente.
- Organización: Individual
- Producto: Registro de tiempos y observaciones.
- Tiempo: 25 minutos
- Rol docente: Observa técnica, corrige y anima a mejorar.

• Actividad 3: "Autoevaluación y coevaluación"

- Objetivo: Evaluar el desempeño propio y de compañeros.
- Instrucciones: Usan rúbricas simples para valorar técnica y tiempos, discuten en parejas.
- Organización: Parejas
- Producto: Rúbricas completadas y discusión.
- Tiempo: 10 minutos
- Rol docente: Facilita y responde dudas.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados: Prueban variaciones en la técnica para optimizar aceleración.
- Estudiantes con dificultades: Realizan repeticiones de distancias cortas con apoyo y enfoque en técnica básica.

Transiciones:

Después de la coevaluación, el docente sintetiza los aprendizajes y prepara para la sesión de evaluación.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

- **Síntesis:** Resumen oral por parte de estudiantes sobre lo que más les ayudó a mejorar.
- **Reflexión metacognitiva:** ¿Qué hice diferente hoy? ¿Cómo me sentí al correr los 100 metros? ¿Qué me gustaría mejorar para la próxima vez?
- **Retroalimentación:** Comentarios positivos y recomendaciones específicas del docente.
- **Transferencia:** Anuncio de que la próxima clase evaluarán sus habilidades y aplicarán lo aprendido.
- **Tarea:** Practicar posturas de salida en casa o en el parque.

Sesión 3: Evaluación de la salida y aceleración en 100 metros planos

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy se evaluará la técnica y tiempos para valorar el progreso individual.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué estrategias usarán para dar lo mejor en la evaluación?"
- **Estudiantes:** Responden en plenaria y se motivan mutuamente.

Motivación y enganche:

Docente: Anima con un reto: "Cada uno intentará superar su mejor marca personal".

Contextualización:

Docente: Relaciona la evaluación con competencias deportivas y superación personal.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Revisa brevemente los criterios de evaluación y responde dudas.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: "Calentamiento y preparación"**

- Objetivo: Preparar el cuerpo para evaluación.
- Instrucciones: Realizan calentamiento guiado.
- Organización: Grupos pequeños
- Tiempo: 10 minutos
- Rol docente: Supervisa y corrige.

- **Actividad 2: "Evaluación práctica de salida y carrera 100 metros"**

- Objetivo: Demostrar técnica y velocidad con base en lo aprendido.
- Instrucciones: Cada estudiante realiza dos intentos evaluados por docente y compañeros.
- Organización: Individual
- Tiempo: 30 minutos
- Rol docente: Evalúa con lista de cotejo, da retroalimentación inmediata.

- **Actividad 3: "Reflexión y comentarios finales"**

- Objetivo: Analizar desempeño y planear mejoras.
- Instrucciones: En grupo, comparten experiencias y aprendizajes.
- Organización: Plenaria
- Tiempo: 5 minutos
- Rol docente: Facilita y motiva.

Diferenciación:

- Ofrecer tiempos adicionales o adaptaciones para estudiantes que lo requieran.
- Estimular a estudiantes con alto desempeño a fijar metas personales nuevas.

Transiciones:

Se preparan para el siguiente bloque temático sobre las fases del salto.

Sesión 4: Enseñanza de las fases del salto en atletismo**Fase de Inicio**

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que aprenderán las diferentes fases del salto para mejorar coordinación y técnica.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Quién ha saltado alguna vez para alcanzar algo alto o cruzar un obstáculo? ¿Qué hicieron para lograrlo?"
- **Estudiantes:** Comparten experiencias breves.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un video de saltadores profesionales con énfasis en las fases del salto.

Contextualización:

Docente: Vincula el salto con actividades diarias y otros deportes.

Fase de Desarrollo**Tiempo estimado:**

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Describe y muestra las fases del salto: impulso, vuelo y caída, usando imágenes y demostraciones.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: "Identificando fases"**
 - Objetivo: Reconocer las fases del salto en videos y demostraciones.
 - Instrucciones: En grupos, observan video y marcan cada fase en una hoja.
 - Organización: Grupos de 3-4
 - Producto: Hoja con fases identificadas.
 - Tiempo: 15 minutos
 - Rol docente: Facilita y responde preguntas.
- **Actividad 2: "Práctica guiada de fases"**
 - Objetivo: Ejecutar correctamente cada fase del salto.
 - Instrucciones: En parejas, practican el impulso, vuelo y caída, alternando roles.
 - Organización: Parejas

- Producto: Ejecución motriz supervisada.
- Tiempo: 25 minutos
- Rol docente: Corrige y da retroalimentación.

• **Actividad 3: "Autoevaluación rápida"**

- Objetivo: Reflexionar sobre la ejecución de las fases.
- Instrucciones: Completar lista simple de autovaloración.
- Organización: Individual
- Producto: Lista completada.
- Tiempo: 5 minutos
- Rol docente: Recoge listas y comenta generalidades.

Diferenciación:

- Para estudiantes con destrezas motrices avanzadas: integrar fases en saltos más complejos.
- Para quienes necesiten apoyo: repetir fases por separado con atención personalizada.

Transiciones:

Se prepara para la práctica más extensa en la siguiente sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

- **Síntesis:** Mapa mental grupal con las tres fases del salto.
- **Reflexión metacognitiva:** ¿Cuál fase me costó más? ¿Cómo puedo mejorarla? ¿Por qué es importante cada fase?
- **Retroalimentación:** Comentarios del docente sobre los avances observados.
- **Transferencia:** Anuncio de la próxima sesión de práctica intensiva.
- **Tarea:** Observar y describir un salto en su entorno o video favorito.

Sesión 5: Ejecución práctica de las fases del salto

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Resume las fases del salto y explica que hoy practicarán integrando todas las fases en un salto completo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué dificultades prevén al intentar juntar todas las fases?"
- **Estudiantes:** Comparten en parejas.

Motivación y enganche:

Docente: Propone un reto: "Lograr un salto fluido y controlado".

Contextualización:

Docente: Comenta los beneficios para otros deportes y actividades cotidianas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Breve revisión con preguntas para fijar conceptos.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: "Calentamiento específico para salto"**
 - Objetivo: Preparar músculos y articulaciones.
 - Instrucciones: Realizan ejercicios de movilidad y estiramientos dinámicos.
 - Organización: Grupos pequeños
 - Tiempo: 10 minutos
 - Rol docente: Supervisa y corrige.
- **Actividad 2: "Saltos completos con supervisión"**
 - Objetivo: Ejecutar las fases del salto en conjunto.
 - Instrucciones: Cada estudiante realiza saltos completos, con retroalimentación inmediata.
 - Organización: Individual
 - Tiempo: 30 minutos
 - Rol docente: Corrige técnica, motiva y registra observaciones.
- **Actividad 3: "Feedback en grupo"**
 - Objetivo: Compartir experiencias y sugerencias.
 - Instrucciones: En plenaria, comentan logros y retos.
 - Organización: Plenaria
 - Tiempo: 5 minutos

- Rol docente: Facilita y consolida aprendizajes.

Diferenciación:

- Avanzados: Intentan variaciones de salto para mayor altura o distancia.
- Apoyo: Enfocan en fases individuales con acompañamiento cercano.

Transiciones:

Preparación para la evaluación práctica del salto en la próxima sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

- **Síntesis:** Resumen oral y preguntas rápidas sobre las fases y sensaciones.
- **Reflexión metacognitiva:** ¿Cómo integré las fases? ¿Qué me ayudó a mejorar? ¿Qué debo practicar más?
- **Retroalimentación:** Comentarios específicos del docente.
- **Transferencia:** Preparación para la evaluación.
- **Tarea:** Practicar saltos en casa o en el parque.

Sesión 6: Evaluación de las fases del salto

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica la evaluación práctica que realizarán con criterios claros.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué aspectos de las fases creen que dominaron mejor?"
- **Estudiantes:** Responden y se motivan.

Motivación y enganche:

Docente: Destaca la importancia de aplicar lo aprendido y mejorar continuamente.

Contextualización:

Docente: Relaciona el salto con retos deportivos y personales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Revisa criterios de evaluación y aclara dudas.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: "Calentamiento y preparación"**

- Objetivo: Preparar al cuerpo para la evaluación.
- Tiempo: 10 minutos
- Rol docente: Guía y supervisa.

- **Actividad 2: "Evaluación práctica de salto"**

- Objetivo: Demostrar dominio de las fases del salto.
- Instrucciones: Cada estudiante realiza saltos evaluados con rúbrica.
- Tiempo: 30 minutos
- Rol docente: Evalúa técnica y proporciona retroalimentación.

- **Actividad 3: "Reflexión grupal"**

- Objetivo: Compartir aprendizajes y desafíos.
- Tiempo: 5 minutos
- Rol docente: Facilita discusión.

Diferenciación:

- Adaptaciones para estudiantes que requieran más tiempo o apoyo.
- Desafíos adicionales para estudiantes avanzados.

Transiciones:

Presentación del siguiente tema: técnica para mejorar la altura.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

- **Síntesis:** Lista colectiva de consejos para mejorar el salto.
- **Reflexión metacognitiva:** ¿Qué aprendí sobre el salto? ¿Qué mejoraré? ¿Cómo me siento con mi progreso?

- **Retroalimentación:** Comentarios finales del docente.
- **Transferencia:** Preparación para la enseñanza práctica de la técnica de altura.
- **Tarea:** Observación de saltos en videos o deportes.

Sesión 7: Enseñanza de técnica para mejorar la altura en salto

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Introduce la técnica para mejorar la altura en saltos verticales y su importancia.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué creen que hace que un salto sea más alto?"
- **Estudiantes:** Comparten ideas.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra un video de salto vertical y destaca técnicas usadas.

Contextualización:

Docente: Relaciona la técnica con deportes como baloncesto, voleibol y situaciones cotidianas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica elementos clave: postura, uso de brazos, impulso, coordinación y aterrizaje.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: "Demostración y análisis"**
 - Objetivo: Comprender técnica para altura.
 - Instrucciones: Observan y analizan demostración docente y videos.
 - Organización: Grupos pequeños
 - Tiempo: 15 minutos
 - Rol docente: Responde preguntas y aclara conceptos.

- **Actividad 2: "Práctica de técnica"**

- Objetivo: Aplicar técnica para mejorar altura.
- Instrucciones: Practican movimientos aislados y luego salto completo.
- Organización: Parejas
- Tiempo: 25 minutos
- Rol docente: Corrige postura y ofrece retroalimentación.

- **Actividad 3: "Discusión y autoevaluación"**

- Objetivo: Reflexionar sobre la práctica.
- Instrucciones: Completar breve cuestionario de autoevaluación.
- Organización: Individual
- Tiempo: 5 minutos
- Rol docente: Recoge y comenta generalidades.

Diferenciación:

- Para estudiantes avanzados: Incorporar variaciones y ejercicios de coordinación complejos.
- Para apoyo: Repetir movimientos básicos con supervisión cercana.

Transiciones:

Prepara la práctica intensiva de técnica en siguiente sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

- **Síntesis:** Resumen grupal con puntos clave para mejorar altura.
- **Reflexión metacognitiva:** ¿Qué parte de la técnica me resultó más fácil? ¿Qué debo practicar más? ¿Cómo me siento con esta habilidad?
- **Retroalimentación:** Comentarios del docente.
- **Transferencia:** Anuncio de práctica y evaluación próximas.
- **Tarea:** Practicar ejercicios de impulso en casa o parque.

Sesión 8: Ejecución práctica para mejorar la altura en salto

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda la técnica y propone mejorar el salto vertical con práctica continua.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué estrategias usarán para saltar más alto hoy?"
- **Estudiantes:** Comparten ideas en parejas.

Motivación y enganche:

Docente: Propone un reto personal: "Intentar superar su mejor salto."

Contextualización:

Docente: Relaciona la práctica con otros deportes y vida diaria.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Breve recordatorio con imágenes y preguntas para activar conceptos.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: "Calentamiento específico"**
 - Objetivo: Preparar músculos para salto alto.
 - Tiempo: 10 minutos
 - Rol docente: Guía y supervisa.
- **Actividad 2: "Saltos con aplicación técnica"**
 - Objetivo: Ejecutar saltos verticales mejorando altura.
 - Instrucciones: Cada estudiante realiza tres intentos, con medición y observación.
 - Tiempo: 30 minutos
 - Rol docente: Evalúa y corrige técnica.
- **Actividad 3: "Evaluación entre pares"**
 - Objetivo: Dar retroalimentación constructiva.
 - Tiempo: 5 minutos
 - Rol docente: Facilita y guía.

Diferenciación:

- Avanzados prueban variaciones y técnicas más complejas.
- Apoyo enfocado en técnica básica y repetición.

Transiciones:

Preparación para evaluación final.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

- **Síntesis:** Resumen oral y breve escrito sobre aprendizajes.
- **Reflexión metacognitiva:** ¿Qué mejoró mi salto? ¿Qué debo seguir practicando? ¿Cómo me sentí al aplicar la técnica?
- **Retroalimentación:** Comentarios del docente.
- **Transferencia:** Preparación para evaluación final.
- **Tarea:** Practicar impulso y coordinación en casa.

Sesión 9: Evaluación técnica para mejorar la altura en salto

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica la evaluación final de la técnica para mejorar la altura.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Cómo se sienten para mostrar lo aprendido?"
- **Estudiantes:** Responden y se animan.

Motivación y enganche:

Docente: Refuerza la importancia de la evaluación para reconocer avances.

Contextualización:

Docente: Conecta la evaluación con la superación personal y deportiva.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Revisión rápida de criterios y aclaración de dudas.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: "Calentamiento previo"**

- Tiempo: 10 minutos
- Rol docente: Supervisa y guía.

- **Actividad 2: "Evaluación práctica de salto vertical"**

- Instrucciones: Cada estudiante realiza dos saltos evaluados según rúbrica.
- Tiempo: 30 minutos
- Rol docente: Evalúa técnica y altura, da retroalimentación.

- **Actividad 3: "Reflexión y cierre"**

- Tiempo: 5 minutos
- Rol docente: Facilita reflexión grupal sobre el proceso.

Diferenciación:

- Adaptaciones para estudiantes con necesidades específicas.
- Desafíos para estudiantes avanzados.

Transiciones:

Concluye el plan con invitación a seguir practicando y mejorando.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

- **Síntesis:** Resumen grupal de aprendizajes y logros.
- **Reflexión metacognitiva:** ¿Qué habilidad mejoré más? ¿Qué me motivó? ¿Qué retos enfrentaré ahora?
- **Retroalimentación:** Comentarios finales y reconocimiento del esfuerzo.
- **Transferencia:** Invitación a practicar atletismo y actividades físicas regularmente.
- **Tarea:** Mantener una bitácora de práctica deportiva personal.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1 (activación de conocimientos previos y observación inicial)
- **Formativa:** Sesiones 2, 5 y 8 (auto y coevaluación, retroalimentación continua)
- **Sumativa:** Sesiones 3, 6 y 9 (evaluaciones prácticas y reflexivas de salida, salto y altura)

Criterios de evaluación:

- Ejecuta correctamente la técnica de salida y aceleración en 100 metros (Objetivo 1).
- Demuestra dominio de las fases del salto con coordinación y control (Objetivo 2).
- Aplica técnica adecuada para mejorar la altura en el salto vertical (Objetivo 3).
- Realiza autoevaluación y coevaluación con criterio y reflexión (Objetivo 4).
- Muestra progreso y mejora en tiempos y técnicas durante el plan (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para técnica y ejecución.
- Rúbrica para evaluación de salto y carrera.
- Observación directa y notas del docente.
- Autoevaluación y coevaluación con guías impresas.
- Registro de tiempos y alturas alcanzadas.

Evidencias de aprendizaje:

- Registros de tiempos en carreras con salida y aceleración.
- Videos o observaciones de ejecución de fases de salto.
- Mediciones de altura en salto vertical.
- Listas y rúbricas completadas en autoevaluación y coevaluación.
- Participación en reflexiones y discusiones grupales.