

Saltando hacia la excelencia: Dominando el salto de longitud en atletismo

Educación Física | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de media (15-17 años) en el área de Educación Física, con el propósito de introducir y desarrollar habilidades técnicas enfocadas en el salto de longitud dentro del atletismo. A través de un enfoque práctico y activo basado en la metodología Aprendizaje Basado en Retos, los estudiantes aprenderán no sólo las técnicas fundamentales para ejecutar saltos de longitud de manera efectiva, sino también la importancia de la flexibilidad, la coordinación y la fuerza como componentes esenciales. Este aprendizaje es relevante porque fomenta la competencia motriz, fortalece el trabajo en equipo y promueve hábitos saludables que pueden aplicarse en diversas actividades deportivas y recreativas. Además, al enfrentar retos reales durante las sesiones, los alumnos desarrollarán habilidades para resolver problemas, tomar decisiones y reflexionar sobre su desempeño, conectando el atletismo con su vida cotidiana y su bienestar físico y mental.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las fases técnicas del salto de longitud para mejorar la ejecución.
- Ejecutar ejercicios de flexibilidad y estiramiento específicos para optimizar el rendimiento en el salto.
- Diseñar y aplicar estrategias personales para superar retos relacionados con la mejora de la distancia en el salto de longitud.
- Evaluar su propio desempeño y el de sus compañeros para identificar áreas de mejora en la técnica del salto.

Recursos Necesarios

- Pista o cancha de atletismo con área para salto de longitud (1 espacio por grupo de 4 estudiantes).
- Cintas métricas o reglas de medición (al menos 2).
- Conos o marcadores para delimitar zonas.
- Colchonetas para aterrizajes seguros (mínimo 2).
- Material audiovisual: video corto demostrativo sobre técnica de salto de longitud (dispositivo con proyector o pantalla).
- Hojas y lápices para registro de resultados y reflexiones.
- Ropa deportiva cómoda y calzado adecuado para atletismo.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de actividades físicas generales y ejercicios de calentamiento.
- Habilidades motrices básicas como correr, saltar y coordinar movimientos corporales.
- Experiencia previa en actividades deportivas grupales o individuales.
- Comprensión de instrucciones orales y trabajo colaborativo en equipo.

Actividades

Sesión 1: Introducción y fundamentos del salto de longitud

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Introducir el tema del salto de longitud, activar conocimientos previos y motivar el interés en la técnica y beneficios del salto.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta detonadora: "¿Alguien ha practicado o visto cómo se realiza un salto de longitud? ¿Qué creen que es importante para hacerlo bien?"
- **Estudiantes:** Responden compartiendo experiencias o ideas sobre el salto.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video corto (2-3 minutos) mostrando a atletas profesionales realizando saltos de longitud impresionantes. Comenta un dato curioso sobre el récord mundial y la técnica utilizada.
- **Estudiantes:** Observan el video y expresan sus impresiones.

Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo el salto de longitud es una habilidad que puede mejorar su coordinación, fuerza y agilidad, además de ser útil en deportes y actividades diarias como saltar obstáculos o mejorar su condición física.
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre la relación entre el salto y su vida cotidiana.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Facilita una breve explicación dinámica, apoyándose en imágenes y el video, sobre las fases del salto de longitud: carrera de impulso, despegue, vuelo y aterrizaje. Destaca la importancia de la técnica para obtener mejores resultados y prevenir lesiones.

Actividad 1: Ejercicios de flexibilidad y estiramiento específicos

- **Objetivo:** Ejecutar ejercicios que preparen el cuerpo para el salto, mejorando la flexibilidad y movilidad.
- **Instrucciones:**
 - El docente guía una rutina de estiramientos enfocada en piernas, caderas y espalda baja (ejemplos: estiramiento de isquiotibiales, cuádriceps, tobillos y flexores de cadera).
 - Los estudiantes realizan los ejercicios siguiendo las indicaciones, asegurando buena postura y respiración controlada.
- **Organización:** Grupal, en espacio abierto.
- **Producto:** Participación activa y correcta ejecución de estiramientos.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Corrige posturas, motiva y supervisa el desarrollo seguro de la actividad.

Actividad 2: Práctica guiada de técnica básica del salto

- **Objetivo:** Analizar y ejecutar las fases del salto de longitud mediante ejercicios iniciales.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los estudiantes en grupos de 4.
 - El docente explica y demuestra la carrera de impulso corta (5-7 metros) y el despegue con un pie.
 - Los estudiantes practican la carrera y el despegue en grupos, mientras el docente observa y proporciona retroalimentación individual.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes).
- **Producto:** Ejecución de carreras de impulso y despegues controlados.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Observa, corrige técnica, realiza preguntas guía ("¿Cómo te sientes al despegar? ¿Puedes mejorar la fuerza en el impulso?").

Actividad 3: Reto "Salto inicial"

- **Objetivo:** Diseñar estrategias personales para mejorar la distancia del salto y aplicar técnica básica.
- **Instrucciones:**
 - Cada estudiante realiza tres intentos de salto de longitud desde la línea de despegue.
 - Registra su mejor distancia con ayuda del docente y compañeros.
 - En equipo, discuten posibles mejoras y técnicas para superar su marca.
- **Organización:** Individual con apoyo grupal.
- **Producto:** Registro de distancia y plan breve de mejora personal.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la medición, motiva la reflexión y fomenta diálogo entre estudiantes.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Probar variaciones del despegue (ejemplo: impulso con pierna contraria) o practicar estiramientos adicionales.
- **Para estudiantes que requieren apoyo:** Recibir instrucción personalizada en técnica básica y realizar ejercicios de movilidad más sencillos.

Transición: El docente plantea: "En la próxima sesión vamos a perfeccionar la técnica y conocer otros tipos de saltos. ¿Cómo creen que podemos aplicar lo que aprendimos hoy para mejorar?"

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita a los estudiantes escribir en una hoja tres aspectos que aprendieron sobre el salto de longitud y cómo se sintieron al practicarlo.
- **Estudiantes:** Escriben y comparten algunas respuestas voluntariamente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuáles fueron las partes del salto que me resultaron más fáciles y cuáles más difíciles?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar mi técnica y aumentar mi distancia?
- ¿Cómo me ayudó el trabajo en equipo para aprender mejor?

Retroalimentación:

El docente ofrece comentarios positivos, reconoce el esfuerzo y señala aspectos a mejorar, motivando la autoevaluación.

Transferencia:

Se explica que en la siguiente sesión se abordarán ejercicios para fortalecer la técnica y que estos conocimientos son útiles en diversos deportes y actividades diarias.

Tarea o reto:

Invitar a los estudiantes a observar algún video o evento de salto de longitud y anotar una técnica o detalle que les llame la atención para compartir en la próxima sesión.

Sesión 2: Perfeccionando la técnica y fortaleciendo habilidades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Conectar la sesión anterior con el nuevo aprendizaje, revisar las observaciones de tarea y preparar el cuerpo para ejercicios más técnicos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué técnicas o detalles observaron en los videos o eventos que les parecieron interesantes para el salto de longitud?"
- **Estudiantes:** Comparten sus observaciones y comentarios.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra imágenes de atletas usando técnicas avanzadas y explica que en esta sesión empezarán a entrenar aspectos clave para mejorar su rendimiento.
- **Estudiantes:** Se motivan al visualizar posibilidades de mejora.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona la técnica avanzada con la importancia de la práctica constante y la disciplina para lograr resultados.
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre su compromiso para mejorar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica la importancia del fortalecimiento muscular y ejercicios específicos para mejorar el impulso y la coordinación durante el salto. Introduce ejercicios pliométricos básicos.

Actividad 1: Ejercicios pliométricos y de coordinación

- **Objetivo:** Fortalecer piernas y mejorar coordinación para el salto de longitud.
- **Instrucciones:**
 - En grupos, realizar ejercicios como saltos en un solo pie, saltos en caja baja, y carreras con cambios de ritmo.
 - El docente demuestra cada ejercicio y supervisa la correcta ejecución.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Participación activa y registro de sensaciones corporales.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Corrige técnica, motiva y ajusta ejercicios según nivel.

Actividad 2: Práctica avanzada de la técnica de salto

- **Objetivo:** Ejecutar correctamente las fases de carrera, despegue, vuelo y aterrizaje.

- **Instrucciones:**

- El docente divide la técnica en fases y los estudiantes practican cada una por separado y luego combinadas.
- Se realiza retroalimentación constante y ajustes personalizados.

- **Organización:** Parejas para observación mutua y grupos pequeños para práctica.

- **Producto:** Mejoras visibles en la técnica y registro de distancia en salto.

- **Tiempo:** 20 minutos.

- **Rol docente:** Observa, corrige y motiva la autoevaluación entre compañeros.

Actividad 3: Reto “Supera tu marca”

- **Objetivo:** Aplicar lo aprendido para mejorar la distancia del salto.

- **Instrucciones:**

- Cada estudiante realiza tres intentos de salto de longitud.
- Se mide y registra la distancia, comparando con la sesión anterior.

- **Organización:** Individual.

- **Producto:** Registro de distancia y reflexión sobre progresos.

- **Tiempo:** 5 minutos.

- **Rol docente:** Mide, registra y motiva a superar límites.

Diferenciación:

- **Para estudiantes adelantados:** Probar variaciones en el impulso y despegue, o ejercicios de salto con obstáculos bajos.
- **Para estudiantes con dificultades:** Realizar ejercicios de coordinación más simples y recibir apoyo individualizado.

Transición: El docente guía: "En la próxima sesión exploraremos cómo trabajar en equipo para mejorar la técnica y planear entrenamientos personales."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita un resumen oral con 3 aprendizajes clave de la sesión.
- **Estudiantes:** Participan compartiendo sus aprendizajes.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué cambios noté en mi técnica respecto a la sesión anterior?

- ¿Qué ejercicios me ayudaron más y por qué?
- ¿Cómo me siento trabajando en equipo para mejorar?

Retroalimentación:

El docente ofrece comentarios personalizados y destaca avances visibles.

Transferencia:

Se invita a practicar los ejercicios en casa o con amigos para fortalecer habilidades.

Tarea o reto:

Observar videos de atletas y preparar una pequeña presentación sobre una técnica que quieran aprender.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la sesión 1, durante la activación de conocimientos previos para conocer experiencias y habilidades iniciales.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones, mediante observación directa, retroalimentación constante y registros de participación y mejoras en técnica y distancia.
- **Sumativa:** En la última sesión (no detallada aquí), con una evaluación práctica de salto y reflexión escrita sobre el aprendizaje logrado.

Criterios de evaluación:

- Ejecuta correctamente las fases básicas del salto de longitud (carrera, despegue, vuelo y aterrizaje).
- Demuestra mejora en la distancia de salto durante las prácticas y retos.
- Participa activamente en actividades grupales y reflexiona sobre su aprendizaje.
- Aplica ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento adecuados para el salto.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para técnica de salto.
- Registro de distancias alcanzadas en cada intento.
- Observación directa y notas del docente durante actividades.
- Autoevaluación y coevaluación mediante formularios breves.
- Portafolio con registros de avances, reflexiones y tareas.

Evidencias de aprendizaje:

- Videos o registros escritos de la ejecución técnica.
- Mediciones de distancia mejoradas a lo largo de las sesiones.
- Hojas de reflexión y respuestas a preguntas metacognitivas.

- Participación en retos y actividades colaborativas.