

Salto a la Longitud: Desafío en el Atletismo para Jóvenes Atletas

Educación Física | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de media (15-17 años) y tiene como propósito introducirlos y desarrollar sus habilidades en el salto de longitud, una disciplina fundamental del atletismo. A través de la metodología de Aprendizaje Basado en Retos, los estudiantes enfrentarán desafíos prácticos que les permitirán mejorar su técnica, fuerza y coordinación, mientras comprenden la importancia de la flexibilidad y el estiramiento previo para evitar lesiones.

Al participar en actividades físicas orientadas y creativas, los alumnos no solo aprenderán la técnica correcta del salto de longitud, sino también desarrollarán competencias como el trabajo en equipo, la autoevaluación y la resolución de problemas relacionados con su desempeño deportivo. Además, este aprendizaje se conecta con su vida diaria al promover hábitos saludables y la valoración del esfuerzo físico que contribuye a su bienestar general.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar y aplicar la técnica básica del salto de longitud, identificando las fases que lo componen.
- Ejecutar ejercicios de flexibilidad y estiramiento específicos para mejorar la movilidad y prevenir lesiones.
- Diseñar estrategias personales para optimizar el rendimiento en el salto, mediante la práctica y la autoevaluación.
- Colaborar en grupos para resolver retos relacionados con la técnica y mejorar el desempeño colectivo.
- Evaluar su progreso a través de la reflexión y retroalimentación, proponiendo acciones de mejora.

Recursos Necesarios

- Pista o espacio adecuado para saltos (mínimo 4 metros de largo).
- Cinta métrica para medir saltos (1 unidad).
- Conos o marcadores para delimitar zonas (6 unidades).
- Colchonetas o superficies blandas para recepción segura (2 unidades).
- Carteles con imágenes y descripciones de la técnica del salto de longitud.
- Ropa deportiva cómoda y calzado adecuado para atletismo.
- Silbato para el docente.
- Hojas de registro para autoevaluación y coevaluación (impresas, una por estudiante).
- Proyector o pantalla para mostrar videos cortos de saltos profesionales (opcional).

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre calentamiento corporal y su importancia.
- Habilidad para seguir instrucciones en actividades físicas.
- Experiencia previa en actividades deportivas básicas o juegos que impliquen saltos.
- Comprensión de normas básicas de seguridad en la educación física.

Actividades

Sesión 1: Introducción y Preparación Física para el Salto de Longitud

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Activar el interés del estudiante por el salto de longitud y preparar el cuerpo para la práctica física mediante ejercicios de flexibilidad y estiramiento.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Quién ha intentado saltar lo más lejos posible alguna vez? ¿Qué les ayudó a hacerlo mejor?"
- **Estudiantes:** Comparten experiencias breves y respuestas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un dato curioso: "El récord mundial de salto de longitud es de 8.95 metros, logrado por Mike Powell. ¿Creen que ustedes pueden mejorar su salto con práctica?"
- **Estudiantes:** Expresan expectativas y emociones.

Contextualización:

- **Docente:** Explica la importancia del salto de longitud en deportes y cómo pueden aplicar esta habilidad en juegos y actividades cotidianas.
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre la utilidad y relevancia.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Mediante videos cortos y carteles, el docente presenta las fases del salto de longitud: carrera de impulso, despegue, vuelo y caída. Se enfatiza la importancia de la flexibilidad y técnica para un salto efectivo y seguro.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: Ejercicios de Flexibilidad y Estiramiento

- **Objetivo:** Preparar el cuerpo para el salto mejorando movilidad y previniendo lesiones.
- **Instrucciones:**
 - El docente guía una rutina de 10 minutos con ejercicios de estiramiento para piernas, tobillos, caderas y espalda baja.
 - Los estudiantes siguen las indicaciones de forma activa y consciente.
- **Organización:** Grupo completo en espacio amplio.
- **Producto:** Participación activa y ejecución correcta de los ejercicios.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Demuestra movimientos, corrige posturas y motiva.

Actividad 2: Práctica Guiada de la Técnica del Salto - Fases Iniciales

- **Objetivo:** Identificar y practicar las fases básicas del salto de longitud.
- **Instrucciones:**
 - Dividir la clase en grupos de 4.
 - Cada grupo practica la carrera de impulso y el despegue sin intentar distancia máxima, enfocándose en la técnica.
 - El docente pasa por grupos dando retroalimentación personalizada.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Demostración técnica inicial y observaciones del docente.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Observa, corrige errores y hace preguntas para reflexionar, por ejemplo: "¿Cómo sienten el impulso en las piernas?"

Actividad 3: Reto Cooperativo - Mejorando la Técnica

- **Objetivo:** Diseñar en grupo estrategias para mejorar el salto de longitud.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo discute y escribe tres recomendaciones para mejorar la técnica basada en la práctica.
 - Comparten sus recomendaciones con el resto de la clase.
- **Organización:** Grupos de 4 y plenaria.
- **Producto:** Lista de recomendaciones y presentación breve.

- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la discusión y guía con preguntas: "¿Qué funcionó? ¿Qué podemos mejorar?"

Diferenciación:

- **Estudiantes avanzados:** Invitar a que registren videos cortos con sus saltos para análisis posterior.
- **Estudiantes con dificultades:** Proporcionar apoyo individualizado y permitir práctica adicional en grupos pequeños.

Transición:

Conectar la reflexión del reto cooperativo con la próxima sesión sobre ejecución completa del salto.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita que cada estudiante escriba en su hoja tres aprendizajes clave sobre la técnica y la importancia del calentamiento.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál fase del salto me parece más difícil y por qué?
- ¿Cómo me ayudaron los ejercicios de estiramiento a sentirme más preparado?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar mi técnica en la próxima sesión?

Retroalimentación:

El docente recoge algunas respuestas, comenta en plenaria y felicita el esfuerzo, destacando mejoras y aspectos a trabajar.

Transferencia:

Explica que en la próxima sesión se trabajará en la integración completa de las fases del salto para lograr saltos más largos y seguros.

Tarea o reto:

Invita a los estudiantes a practicar en casa saltos cortos y observar qué sensaciones experimentan para compartirlas luego.

Sesión 2: Técnica Integral y Optimización del Salto de Longitud

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar lo aprendido y preparar el cuerpo con ejercicios específicos antes de practicar el salto completo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Qué recuerdan de las fases del salto? ¿Qué ejercicios les ayudaron más?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un video corto de un atleta profesional haciendo un salto de longitud, resaltando la coordinación de las fases.
- **Estudiantes:** Observan y comentan.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona la técnica correcta con la prevención de lesiones y el mejor rendimiento.
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre cómo aplicar lo aprendido.

Fase de Desarrollo**Tiempo estimado:**

45 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el salto completo integrando carrera, impulso, vuelo y caída, enfatizando coordinación y control corporal.

Actividades de aprendizaje activo:**Actividad 1: Ejecución Completa del Salto**

- **Objetivo:** Aplicar la técnica aprendida en un salto completo medido.
- **Instrucciones:**
 - Por turnos, cada estudiante realiza un salto completo intentando la máxima distancia con técnica correcta.
 - El docente mide y anota la distancia, y observa la técnica.
- **Organización:** Individual con apoyo de grupo para medir y anotar.
- **Producto:** Registro de distancias y observaciones técnicas.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Corrige técnica, motiva y registra resultados.

Actividad 2: Feedback y Autoevaluación

- **Objetivo:** Reflexionar sobre el propio desempeño para diseñar estrategias de mejora.
- **Instrucciones:**
 - Con la hoja de autoevaluación, cada estudiante responde preguntas sobre su técnica y sensaciones.
 - En parejas, comparten sus observaciones y sugieren consejos.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Hoja de autoevaluación completada y discusión en pareja.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita el diálogo y supervisa comprensión.

Diferenciación:

- **Estudiantes avanzados:** Proponen ejercicios adicionales para mejorar fuerza y coordinación.
- **Estudiantes con dificultades:** Reciben apoyo para realizar el salto paso a paso y adaptar ritmos.

Transición:

Invitar a preparar preguntas para la siguiente sesión sobre cómo mejorar rendimiento y seguridad en el salto.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

- El docente pide que cada estudiante comparta una cosa que aprendió y una meta para mejorar en el salto.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué parte del salto me resultó más fácil y cuál más difícil?
- ¿Cómo puedo aplicar los consejos recibidos para mejorar?
- ¿Qué importancia tiene medir y registrar el salto?

Retroalimentación:

El docente ofrece comentarios específicos sobre progreso y destaca los logros individuales y grupales.

Transferencia:

Se explica que la próxima sesión abordará técnicas para aumentar la potencia y precisión en el salto.

Tarea o reto:

Practicar en casa la carrera de impulso y observar el control corporal.

Sesión 3: Potenciando la Técnica con Ejercicios de Fuerza y Coordinación

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar el cuerpo con ejercicios específicos para mejorar la potencia y coordinación necesarias para el salto de longitud.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué músculos creen que son importantes para un buen salto? ¿Por qué?"
- **Estudiantes:** Discuten y comparten ideas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra ejemplos de atletas haciendo ejercicios de fuerza para salto y explica su relación con el rendimiento.
- **Estudiantes:** Expresan interés y preguntas.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona la fuerza y coordinación con el control durante el salto y la prevención de caídas.
- **Estudiantes:** Conectan teoría con práctica.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Se introducen ejercicios de fuerza explosiva para piernas y coordinación motriz aplicados al salto.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: Circuito de Fuerza y Coordinación

- **Objetivo:** Mejorar la fuerza explosiva y coordinación para optimizar el salto.
- **Instrucciones:**
 - Organizar estaciones con ejercicios: saltos en caja baja, skipping, sentadillas, y equilibrio en una pierna.
 - Los estudiantes rotan cada 5 minutos por las estaciones.

- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Participación activa y desempeño en cada estación.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Supervisa, corrige técnica y motiva.

Actividad 2: Práctica del Salto con Enfoque en Potenciación

- **Objetivo:** Aplicar fuerza y coordinación en saltos con medición.
- **Instrucciones:**
 - Cada estudiante realiza 3 saltos intentando aplicar lo aprendido en el circuito.
 - Se mide distancia y se anotan observaciones.
- **Organización:** Individual con apoyo de grupo.
- **Producto:** Registro de saltos y notas técnicas.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Da retroalimentación específica y anima a mejorar.

Diferenciación:

- **Estudiantes avanzados:** Proponen variantes de ejercicios para aumentar dificultad.
- **Estudiantes con apoyo:** Reciben adaptaciones y acompañamiento para realizar ejercicios.

Transición:

Invitar a reflexionar sobre los progresos para la siguiente sesión que incluirá una competencia amistosa.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

- Dinámica rápida: "En una palabra, ¿cómo me siento después de los ejercicios?"

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué ejercicio me ayudó más para el salto?
- ¿Cómo puedo mejorar mi coordinación durante el salto?
- ¿Qué aprendí hoy sobre la relación entre fuerza y técnica?

Retroalimentación:

El docente destaca el esfuerzo y progreso, motivando la continuidad.

Transferencia:

Se anticipa la competencia amistosa de la próxima sesión para aplicar todo lo aprendido.

Tarea o reto:

Practicar ejercicios de coordinación en casa y anotar sensaciones.

Sesión 4: Competencia Amistosa y Evaluación Formativa

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar física y mentalmente a los estudiantes para demostrar sus habilidades en una competencia amistosa de salto de longitud.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Breve repaso de técnica y consejos para la competencia.
- **Estudiantes:** Practican ejercicios de calentamiento guiados.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica que la competencia es un reto para aplicar aprendizajes y divertirse.
- **Estudiantes:** Muestran entusiasmo y compromiso.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona la competencia con experiencias reales en deportes y juegos.
- **Estudiantes:** Se preparan mentalmente para la actividad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Aplicación práctica de todo lo aprendido en un contexto de competencia colaborativa.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: Competencia Amistosa de Salto de Longitud

- **Objetivo:** Demostrar la técnica, fuerza y coordinación en saltos medidos y evaluados.

- **Instrucciones:**

- Cada estudiante realiza tres intentos de salto.
- Se registra la distancia y se observan puntos fuertes y áreas de mejora.

- **Organización:** Individual con apoyo de compañeros para medición.

- **Producto:** Registro de resultados y observaciones.

- **Tiempo:** 35 minutos.

- **Rol del docente:** Supervisa, anota, da retroalimentación y fomenta el juego limpio.

Actividad 2: Coevaluación y Retroalimentación en Grupo

- **Objetivo:** Evaluar y ofrecer retroalimentación constructiva entre pares.

- **Instrucciones:**

- En pequeños grupos, discuten los saltos realizados y comparten observaciones con base en la técnica aprendida.
- El docente modera y complementa con comentarios profesionales.

- **Organización:** Grupos de 4.

- **Producto:** Registro escrito de observaciones y compromisos de mejora.

- **Tiempo:** 10 minutos.

- **Rol del docente:** Facilita el diálogo, corrige conceptos erróneos y refuerza aprendizajes.

Diferenciación:

- **Estudiantes avanzados:** Lideran discusiones y proponen estrategias de mejora para el grupo.
- **Estudiantes con dificultades:** Reciben apoyo para expresar sus ideas y comprender la técnica.

Transición:

Preparar a los estudiantes para una sesión de reflexión y consolidación.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

- Actividad "Ticket de salida": escribir tres cosas que aprendieron y una meta para seguir mejorando.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí de mí mismo y de mis compañeros hoy?
- ¿Qué técnica me ayudó a saltar mejor?
- ¿Cómo puedo aplicar esto en otras actividades deportivas?

Retroalimentación:

El docente ofrece comentarios positivos generales y destaca la importancia del esfuerzo continuo.

Transferencia:

Se menciona que la última sesión será para revisar progresos y planear cómo continuar mejorando.

Tarea o reto:

Observar y anotar en casa actividades donde puedan aplicar el salto y la coordinación aprendida.

Sesión 5: Reflexión, Evaluación Sumativa y Plan de Mejora Personal**Fase de Inicio****Tiempo estimado:**

10 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar aprendizajes previos para realizar una autoevaluación y planificar mejoras personales.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Cuáles fueron mis mayores avances y retos durante estas sesiones?"
- **Estudiantes:** Comparten en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta testimonios breves de atletas sobre la importancia de la reflexión y el plan personal.
- **Estudiantes:** Se motivan a reflexionar.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que la reflexión y el plan personal son clave para mejorar en cualquier deporte y en la vida.
- **Estudiantes:** Comprenden la relevancia.

Fase de Desarrollo**Tiempo estimado:**

45 minutos

Presentación del contenido:

Se trabaja la evaluación sumativa mediante autoevaluación, coevaluación y plan personal de mejora.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: Autoevaluación Detallada

- **Objetivo:** Evaluar individualmente el logro de objetivos y técnica.
- **Instrucciones:**
 - Cada estudiante completa una hoja con criterios específicos sobre técnica, esfuerzo y actitud.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Hoja de autoevaluación.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Aclara dudas y supervisa la honestidad en las respuestas.

Actividad 2: Coevaluación y Retroalimentación Final

- **Objetivo:** Compartir percepciones y recibir comentarios constructivos.
- **Instrucciones:**
 - En parejas, intercambian hojas y comentan observaciones, destacando fortalezas y áreas a mejorar.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Registro de comentarios y compromisos.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Modera la sesión y ofrece retroalimentación complementaria.

Actividad 3: Plan Personal de Mejora

- **Objetivo:** Diseñar un plan con acciones concretas para mejorar el salto de longitud.
- **Instrucciones:**
 - Guiados por el docente, los estudiantes escriben metas específicas, acciones y tiempos para su mejora.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Plan personal escrito.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Orienta y motiva la planificación realista.

Diferenciación:

- **Estudiantes avanzados:** Pueden incluir ejercicios de entrenamiento complementarios en su plan.
- **Estudiantes con apoyo:** Reciben ayuda para redactar metas claras y alcanzables.

Transición:

Se invita a poner en práctica el plan y continuar mejorando fuera del aula.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

- Resumen grupal de aprendizajes y planes personales compartidos voluntariamente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo evaluaré mi progreso en el futuro?
- ¿Qué estrategias usaré para mantener la motivación?
- ¿Cómo puedo ayudar a mis compañeros a mejorar?

Retroalimentación:

El docente felicita el compromiso y destaca la importancia del aprendizaje continuo.

Transferencia:

Se motiva a aplicar las habilidades de salto en otras actividades deportivas y recreativas.

Tarea o reto:

Practicar el plan personal y llevar un registro semanal de avances.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la primera sesión, durante la activación de conocimientos previos y observación inicial de habilidades físicas.
- **Formativa:** A lo largo de las sesiones 1 a 4, mediante observación directa, autoevaluación, coevaluación y registros de desempeño en saltos.
- **Sumativa:** En la sesión 5, a través de la autoevaluación detallada, coevaluación y diseño del plan personal de mejora.

Criterios de evaluación:

- Aplicación correcta de la técnica del salto de longitud (objetivo 1).
- Realización adecuada de ejercicios de flexibilidad y estiramiento (objetivo 2).
- Diseño coherente y realista de estrategias personales para mejorar el salto (objetivo 3).
- Participación activa y colaborativa en actividades grupales y retos (objetivo 4).
- Capacidad reflexiva para evaluar su aprendizaje y progreso (objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa de técnica y participación.
- Hojas de autoevaluación y coevaluación con rúbricas simples.

- Registro de medición de saltos.
- Portafolio con planes personales y evidencias de práctica.

Evidencias de aprendizaje:

- Demostración práctica del salto con técnica adecuada y mejora progresiva.
- Participación en ejercicios y retos físicos.
- Documentos escritos de autoevaluación, coevaluación y plan personal.
- Registros de distancias de salto y retroalimentación recibida.