

¡Salta y Alcanza! Proyecto de Salto Largo para Secundaria

Educación Física | Deporte | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de secundaria desarrollen habilidades de salto largo, logrando alcanzar un salto mínimo de 2 metros. A través de un proyecto colaborativo basado en el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), los alumnos aprenderán las técnicas fundamentales, la importancia del calentamiento y la biomecánica del salto largo, para aplicarlas en su desempeño físico. Este aprendizaje es relevante porque mejora su condición física, coordinación, fuerza y confianza, competencias útiles tanto en el deporte escolar como en actividades recreativas cotidianas. Además, al trabajar en equipo para diseñar estrategias y entrenamientos personalizados, los estudiantes desarrollan autonomía, pensamiento crítico y habilidades sociales. El proyecto conecta con su vida real ya que el salto largo es una habilidad deportiva que pueden practicar en la escuela, en parques o competencias, favoreciendo hábitos saludables y un estilo de vida activo.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar y explicar las fases técnicas del salto largo para comprender su ejecución correcta.
- Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para mejorar la distancia del salto largo.
- Ejecutar saltos largos con una distancia mínima de 2 metros.
- Colaborar en equipo para evaluar y retroalimentar las técnicas de salto de sus compañeros.
- Reflexionar sobre su progreso y establecer metas personales para mejorar su rendimiento físico.

Recursos Necesarios

- Área o pista de salto con espacio de al menos 5 metros de longitud.
- Cinta métrica precisa (1 unidad).
- Conos para delimitar zonas (4-6 unidades).
- Colchonetas o material para amortiguar la caída.
- Silbato o cronómetro.
- Marcadores o tizas para marcar distancias.
- Material impreso con imágenes y descripción de las fases del salto largo (1 por grupo).
- Tablet o teléfono con cámara para grabar y analizar los saltos (1 por grupo).
- Hoja de registro para anotaciones de distancias y observaciones (1 por estudiante).

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de correr y saltar adquiridas en ciclos anteriores.
- Conocimiento previo sobre calentamiento general y estiramientos básicos.
- Experiencia en trabajo colaborativo en equipo.
- Comprensión básica de instrucciones físicas y deportivas.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy aprenderán a realizar un salto largo eficaz y que el objetivo es que cada estudiante pueda saltar al menos 2 metros. Subraya la importancia del salto largo como actividad física que mejora fuerza y coordinación.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar activamente.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta al grupo: “¿Alguien ha realizado un salto largo o un salto similar? ¿Qué creen que es importante para saltar lejos?”

Estudiantes: Comparten sus respuestas breves, el docente anota ideas principales en la pizarra para conectar con el tema.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra un video corto (1-2 minutos) de atletas profesionales haciendo salto largo, destacando un dato curioso: “El récord mundial es más de 8 metros, pero nosotros vamos a empezar con 2 metros, algo que pueden lograr con práctica.”

Estudiantes: Observan el video y expresan sus expectativas y sentimientos sobre aprender esta técnica.

Contextualización:

Docente: Relaciona el salto largo con actividades cotidianas: “Saltar para alcanzar algo, brincar charcos o jugar a la rayuela son actividades donde usamos esta habilidad. Mejorar en salto largo también ayuda en otros deportes.”

Estudiantes: Reflexionan y comentan ejemplos personales donde usan el salto.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 80 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Entrega material impreso con imágenes y explicaciones de las fases del salto largo: carrera de impulso, despegue, vuelo y caída. Explica brevemente cada fase con lenguaje sencillo y preguntas: “¿Por qué creen que es

importante cada fase?”

Actividad 1: Observa y Analiza

- **Objetivo:** Analizar y explicar las fases técnicas del salto largo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 3-4. Les asigna observar un video detallado de salto largo con pausa en cada fase.
 - Los estudiantes discuten y completan una tabla con características de cada fase (qué sucede, postura, movimientos).
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Tabla con descripción de fases técnicas.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Circula para resolver dudas, fomenta que respondan “¿Qué pasa si no haces bien esta fase?”

Actividad 2: Practica y Registra

- **Objetivo:** Ejecutar saltos largos y medir distancias para alcanzar mínimo 2 metros.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza la pista con conos y cinta métrica. Explica que cada estudiante realizará 3 intentos de salto largo tras calentamiento guiado.
 - Los estudiantes toman turno, miden y anotan sus distancias en la hoja de registro.
 - Graban con teléfono/tablet un salto para analizar en equipo.
- **Organización:** Individual con apoyo en pequeños grupos para grabar y medir.
- **Producto:** Registro de distancias y video para análisis.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol del docente:** Supervisa técnica, da retroalimentación inmediata, corrige postura, motiva a alcanzar 2 metros.

Actividad 3: Evalúa y Propone

- **Objetivo:** Colaborar en equipo para evaluar técnicas y diseñar mejoras.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** En grupos, revisan videos propios y anotan fortalezas y áreas de mejora basadas en las fases aprendidas.
 - Diseñan un plan simple con 2 ejercicios para mejorar su salto (por ejemplo, fortalecimiento de piernas, coordinación de brazos).
 - Comparten sus conclusiones con el grupo.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Plan de mejora personalizado y presentación breve.

- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita preguntas guía: “¿Qué fase te cuesta más? ¿Qué ejercicio te puede ayudar?”; fomenta escucha activa y respeto.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que avanzan rápido:** Proponer que prueben saltos con variación de técnica (más impulso o diferente caída) y que expliquen efectos.
- **Para estudiantes con dificultades:** Ofrecer apoyo con ejercicios básicos de coordinación y fuerza, y dar ejemplos visuales adicionales.

Transiciones:

Al terminar cada actividad, el docente conecta con la siguiente enfatizando cómo el conocimiento o práctica previa ayuda a mejorar el salto y la importancia de la autoevaluación para seguir progresando.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a cada estudiante completar un “ticket de salida” donde escriben 3 ideas clave que aprendieron sobre el salto largo y cómo pueden mejorar.

Estudiantes: Escriben sus respuestas individualmente y comparten voluntariamente algunas ideas.

Reflexión metacognitiva:

Docente: Formula las preguntas exactas para reflexión oral o escrita:

- ¿Qué fase del salto largo te resultó más fácil y cuál más difícil? ¿Por qué?
- ¿Cómo te sentiste al intentar alcanzar los 2 metros? ¿Qué hiciste para mejorar?
- ¿Qué metas personales te propones para seguir mejorando tu salto?

Retroalimentación:

Docente: Da retroalimentación verbal inmediata, destacando esfuerzos, progresos individuales y grupales, y ofreciendo sugerencias positivas para continuar entrenando.

Transferencia:

Docente: Explica cómo pueden aplicar lo aprendido en otras actividades físicas o deportes, y los invita a practicar el salto largo en su tiempo libre o en próximas clases.

Tarea o reto:

Docente: Propone un reto para la semana: practicar 5 minutos diarios ejercicios para fortalecer piernas y coordinación, y registrar mejoras en su hoja personal para compartir en la próxima clase.

Estudiantes: Se comprometen y anotan el reto.

Evaluación

Tipo de evaluación: La evaluación es diagnóstica al inicio mediante preguntas activadoras; formativa durante la práctica y análisis de saltos; y sumativa al cierre con la ejecución del salto largo de mínimo 2 metros y la reflexión personal.

Criterios de evaluación:

- Explicar correctamente las fases del salto largo (Objetivo 1).
- Diseñar un plan básico de mejora personal (Objetivo 2).
- Realizar un salto largo con distancia mínima de 2 metros (Objetivo 3).
- Participar activamente en la evaluación y retroalimentación en equipo (Objetivo 4).
- Reflexionar y establecer metas personales (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para técnica de salto durante práctica.
- Rúbrica para evaluar plan de mejora y participación grupal.
- Autoevaluación escrita sobre metas y reflexiones.
- Registro de distancias y video como evidencia del desempeño.

Evidencias de aprendizaje:

- Tabla descriptiva de fases del salto largo elaborada en grupo.
- Registro de distancias de salto con mínimo 2 metros alcanzados.
- Plan personal de mejora y análisis de video.
- Respuestas en el ticket de salida y reflexión metacognitiva.