

Prueba de velocidad corta: 60 metros

Educación Física | Recreación

Descripción del Curso

Este curso pertenece a la asignatura de Recreación y está diseñado para estudiantes de 9 a 10 años. Su propósito es promover el desarrollo integral a través de actividades físicas, planificación de prácticas y habilidades de comunicación, en un marco de seguridad, inclusión y aprendizaje activo. La Unidad 4 se centra en planificar una práctica personal de dos semanas orientada a mejorar la prueba de 60 metros y en presentar este plan al docente para recibir retroalimentación constructiva que permita refinarlo. En general, el curso favorece la autonomía del alumnado para organizar su entrenamiento, la capacidad de fijar metas realistas, el análisis de su progreso y la articulación de argumentos para justificar mejoras. Los contenidos de la unidad destacan la importancia de un calentamiento adecuado, secuencias de entrenamiento breves y eficaces, y la presentación clara de ideas ante una audiencia, promoviendo habilidades de comunicación y pensamiento crítico aplicables a situaciones reales de la vida diaria. La Unidad 4, con su énfasis en la planificación temporal y la retroalimentación, busca que el estudiante desarrolle hábitos de práctica sostenibles y una actitud receptiva ante la mejora continua, aportando herramientas para gestionar su tiempo, priorizar ejercicios y reflexionar sobre el propio rendimiento.

Competencias

- Desarrollar hábitos de entrenamiento seguro y responsable durante la práctica física. - Planificar y organizar una intervención de entrenamiento de dos semanas con metas de rendimiento claras. - Analizar el progreso personal, ajustar estrategias y justificar las decisiones basadas en evidencias simples. - Comunicar de forma clara, concisa y respetuosa un plan de práctica y sus argumentos ante el docente. - Demostrar autonomía, responsabilidad y compromiso en la ejecución de rutinas de calentamiento y entrenamiento. - Aplicar principios básicos de salud, seguridad y ética deportiva en la realización de la prueba de 60 metros. - Colaborar en la recepción y utilización de la retroalimentación para la mejora continua.

Requerimientos

- Participación activa en las sesiones de Recreación y en la Unidad 4, orientada a la planificación de una práctica de dos semanas. - Acceso a un espacio adecuado para la práctica de corrida y a un cronómetro o reloj para medir tiempos. - Material básico: cuaderno de entrenamiento, papel y lápiz, ropa y calzado deportivo cómodo. - Comprensión y cumplimiento de normas de seguridad durante la actividad física y ejercicios de calentamiento. - Disponibilidad para diseñar, presentar y defender ante el docente el plan de práctica personal, así como para incorporar la retroalimentación recibida. - Trabajo individual con posibilidad de apoyo del docente para definir metas realistas y secuencias de entrenamiento adecuadas.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Reglas y seguridad en la Prueba de velocidad 60 metros

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer las reglas de participación y seguridad en la pista para la prueba de 60 m.
- Identificar riesgos y medidas preventivas durante la realización de la prueba.
- Explicar el papel del docente y de los compañeros en la seguridad durante la actividad.

Contenidos Temáticos

1. Reglas básicas de la prueba

1. Descripción breve de dónde se realiza la prueba, qué señales indican inicio y final, y cómo se debe posicionar el cuerpo al salir.

2. Seguridad personal y del entorno

1. Calzado adecuado, superficie de pista, distancia entre atletas y normas de evitar empujones o caídas.

3. Roles y comportamiento deportivo

1. Respeto a las indicaciones del juez, cooperación entre compañeros y responsabilidad en el cuidado de la pista.

Actividades

- **Lectura guiada de reglas y normas de seguridad:** Los estudiantes leen un reglamento simplificado y, en parejas, identifican puntos clave y los discuten para entender por qué son importantes.
- **Simulación de la salida y señal de inicio:** En un espacio seguro, se practican las posiciones de salida, señales del juez y distancias, enfatizando la atención y la calma antes del inicio.
- **Creación de cartel de seguridad:** En equipos pequeños, diseñan un cartel con las reglas clave de seguridad para la prueba y lo presentan al grupo.

Evaluación

- Participación en las actividades de seguridad y simulación (observación y registro de comportamientos seguros).
- Capacidad para identificar al menos 3 reglas clave y 2 medidas de seguridad preventivas.
- Presentación del cartel de seguridad y explicación de sus elecciones.

Unidad 2: Unidad 2: Técnica de salida y carrera en 60 metros

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar la postura de salida y despegue inicial.
- Mantener una carrera recta y una aceleración progresiva durante los 60 metros.
- Controlar la respiración y la cadencia para sostener la velocidad sin perder forma.

Contenidos Temáticos

1. Postura de salida y despegue inicial
 1. Descripción breve de la posición de pies, balance y movimiento de brazos al iniciar la prueba.
2. Mantener rectitud y economía de carrera
 1. Cómo mantener una línea recta y evitar zigzaguear al avanzar.
3. Ritmo, aceleración y respiración
 1. Progresión de velocidad y control de la respiración durante la carrera.

Actividades

- **Desarrollo de la salida inicial:** Práctica de la posición de salida y despegue con marcadores de distancia, enfatizando el contacto de pie y la activación de los músculos de la pierna.
- **Carrera de 30 m con enfoque en rectitud:** Realización de varias tiradas cortas para asegurar que la carrera se mantiene en línea y que la aceleración es suave.
- **Drills de aceleración:** Series cortas de 10-20 m con énfasis en velocidad de salida y control de la respiración.
- **Video-análisis sencillo:** Grabación de una carrera corta y revisión en grupo para identificar mejoras en la técnica de salida y rectitud.

Evaluación

- Precisión en la postura de salida y despegue (10-15 puntos).
- Capacidad de mantener la rectitud y una aceleración continua (10-15 puntos).
- Mejora observada en el ritmo y la respiración durante las series de 30 m (5-10 puntos).

Unidad 3: Unidad 3: Calentamiento y enfriamiento para la velocidad 60 m

Objetivos de Aprendizaje

- Distinguir entre calentamiento general y específico para velocidad corta.
- Ejecutar ejercicios de movilidad y activación muscular para piernas y tronco.
- Realizar un enfriamiento simple con estiramientos y respiración controlada.

Contenidos Temáticos

1. Calentamiento general
 1. Ejercicios de movilidad articular y movilidad de piernas para preparar el cuerpo.
2. Calentamiento específico para velocidad corta
 1. Activación de glúteos, cuádriceps y flexores para una salida rápida.

3. Enfriamiento y recuperación

1. Estiramientos suaves y respiración para acelerar la recuperación muscular.

Actividades

- **Ronda de movilidad de 10 minutos:** Secuencia de movimientos para activar articulaciones y músculos de piernas y tronco.
- **Secuencia de ejercicios de activación:** Activación muscular específica para velocidad (glúteos, isquiotibiales y cuádriceps).
- **Enfriamiento suave de 5-7 minutos:** Estiramientos estáticos y ejercicios de respiración para facilitar la recuperación.
- **Registro de sensaciones:** Hoja de observación humilde para anotar cómo se sienten los músculos tras el calentamiento y la prueba.

Evaluación

- Ejecuta correctamente el calentamiento general y específico (10-15 puntos).
- Realiza el enfriamiento con estiramientos básicos y respiración (5-10 puntos).
- Participación y comprensión de la importancia de la recuperación (5 puntos).

Unidad 4: Unidad 4: Plan de práctica personal de dos semanas y presentación al docente

Objetivos de Aprendizaje

- Establecer metas de tiempo realistas para cada semana de entrenamiento.
- Diseñar una secuencia de entrenamiento breve y eficaz para mejorar la prueba.
- Presentar el plan de forma clara, concisa y con argumentos para su mejora, ante el docente.

Contenidos Temáticos

1. Metas SMART simples para niños
 1. Cómo fijar metas de tiempo realistas y alcanzables para 60 m.
2. Diseño de plan de dos semanas
 1. Estructura de entrenamientos, días de descanso y evaluación de progreso.
3. Presentación y retroalimentación
 1. Cómo presentar ideas de forma clara y responder a preguntas del docente.

Actividades

- **Taller de metas SMART:** En equipo, definir metas simples para mejoras de tiempo y cómo medirlas cada semana.

- **Diseño de plan de dos semanas:** Crear un plan con día de entrenamiento, tipo de ejercicio y objetivo de tiempo para cada semana.
- **Ensayo de presentación:** Practicar una breve presentación frente a un compañero, con uso de lenguaje claro y apoyos visuales simples.
- **Presentación final:** Presentar el plan al docente y recibir retroalimentación para mejoras.

Evaluación

- Claridad y factibilidad del plan de dos semanas (rubrica de 0-10).
- Capacidad de justificar metas de tiempo y actividades de entrenamiento (0-5).
- Calidad de la presentación y respuesta a preguntas (0-5).