

Locomoción básica: caminar, correr y saltar

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Esta unidad corresponde a la Unidad 6 de la asignatura Deporte, orientada a estudiantes de 11 a 12 años. Se centra en la seguridad durante la práctica, el uso adecuado del espacio disponible y la autoevaluación para evitar caídas y colisiones. A través de actividades guiadas, se favorece la fijación de metas de mejora medibles y se fomenta una práctica responsable, así como la reflexión sobre el propio progreso. El enfoque integral combina destrezas motrices, comprensión de normas de seguridad, organización del entorno de práctica y responsabilidad personal, promoviendo la capacidad de aplicar lo aprendido en situaciones reales de movimiento y deporte.

Competencias

- Aplicar normas de seguridad y usar el espacio de práctica de forma adecuada para prevenir accidentes durante la locomoción básica.
- Realizar autocorrecciones y tomar decisiones seguras para mejorar la ejecución de movimientos y reducir riesgos.
- Evaluar el propio desempeño y establecer metas de mejora medibles para la próxima sesión.
- Desarrollar responsabilidad personal, hábitos de observación y cooperación en actividades deportivas.
- Transferir conceptos de seguridad y organización del entorno a situaciones reales y cotidianas fuera del aula.

Requerimientos

- Ropa deportiva adecuada y calzado cerrado para practicar locomoción con seguridad.
- Espacio de práctica seguro y autorizado, libre de obstáculos; supervisión del docente cuando sea necesario.
- Material para registrar metas de mejora (cuaderno o fichas de seguimiento) y un formato básico de autoevaluación.
- Compromiso de seguir las normas de seguridad, respetar a los compañeros y participar activamente en las actividades de autocorrección y reflexión.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Fundamentos de locomoción – Postura y seguridad

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer la alineación de cabeza, tronco, brazos y piernas en caminar, correr y saltar.
- Describir normas básicas de seguridad y uso del espacio al practicar locomoción.
- Realizar una caminata corta manteniendo una postura estable y segura.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Postura y alineación corporal

Descripción breve: Análisis y práctica de la correcta posición de cabeza, tronco, brazos y piernas al caminar, correr y saltar.

2. Tema 2: Seguridad y uso del espacio

Descripción breve: Normas de seguridad personal y convivencia en el área de práctica para evitar caídas y colisiones.

3. Tema 3: Observación y autoevaluación inicial

Descripción breve: Observación guiada para identificar fortalezas y áreas de mejora en postura y seguridad.

Actividades

1. Actividad 1: Observación guiada de posturas

Descripción: El/la docente observa a cada estudiante en caminata básica y registra la alineación de cabeza, tronco, brazos y piernas. Se discuten ajustes simples y se practican en parejas.

Puntos clave: atención a la cabeza centrada, tronco estable, brazos relajados y piernas alineadas.

Aprendizajes: capacidad de identificar desajustes posturales y proponer correcciones simples.

2. Actividad 2: Caminata con postura estable

Descripción: Período corto de caminata con foco en mantener una postura adecuada y ritmo de paso constante, observando distancia entre compañeros y entorno.

Puntos clave: pasos uniformes, mirada al frente, tronco estable y respiración pausada.

Aprendizajes: aplicación práctica de la postura correcta durante desplazamiento.

3. Actividad 3: Seguridad y uso del espacio

Descripción: Actividad en circuito con delimitadores donde se practican rutinas de entrada/salida, giro seguro y señalización de espacios para evitar choques.

Puntos clave: organización del espacio, distancias seguras y reglas de circulación.

Aprendizajes: comprensión de normas de seguridad y su aplicación en prácticas de locomoción.

4. Actividad 4: Autoevaluación de la sesión

Descripción: Autoobservación guiada con checklist simple sobre postura y seguridad, y fijación de una meta de mejora para la próxima sesión.

Puntos clave: reflexión personal, identificación de una fortaleza y una área de mejora.

Aprendizajes: capacidad de autoverificación y planificación de mejoras.

Evaluación

La evaluación de la unidad se enfocará en la observación de la postura durante caminata, la aplicación de normas de seguridad y la participación en las actividades de autoevaluación.

- Postura y alineación: rúbrica de observación durante caminata (cabeza, tronco, brazos, piernas) – 0 a 3 puntos.
- Seguridad y uso del espacio: checklist de normas y habilidades para evitar caídas/colisiones – 0 a 2 puntos.
- Participación y autoevaluación: calidad de reflexión y claridad de la meta de mejora – 0 a 2 puntos.

Unidad 2: Unidad 2: Caminata con técnica - Postura, cadencia y respiración

Objetivos de Aprendizaje

- Mantener cabeza, tronco y extremidades alineados durante la caminata.
- Controlar la cadencia de las zancadas y la respiración para un paso cómodo.
- Desarrollar equilibrio y estabilidad en marcha continua, evitando movimientos bruscos.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Postura en la caminata continua

Descripción breve: Alineación de cabeza, tronco y extremidades durante el desplazamiento suave.

2. Tema 2: Cadencia de paso y ritmo respiratorio

Descripción breve: Coordinación entre zancadas y respiración para un ritmo estable.

3. Tema 3: Equilibrio y uso del espacio en marcha

Descripción breve: Mantenimiento del equilibrio en diferentes superficies y distancias.

Actividades

1. Actividad 1: Caminata guiada con foco en postura

Descripción: Caminata de 2 minutos con feedback inmediato sobre alineación corporal y ajuste de la postura.

Puntos clave se registran en una breve ficha de progreso.

Aprendizajes: identificar y corregir desalineaciones; mantener una marcha estable.

2. Actividad 2: Cadencia y respiración coordinada

Descripción: Serie de caminatas en las que se alternan ritmos de paso y conteo de respiraciones para lograr un flujo rítmico cómodo.

Aprendizajes: relación entre respiración y velocidad de paso; mejora de la estabilidad respiratoria durante el movimiento.

3. Actividad 3: Juego de equilibrio en línea

Descripción: Actividad lúdica en la que se recorren líneas marcadas manteniendo equilibrio y pausas controladas.

Aprendizajes: fortalecimiento del centro de gravedad y control motor fino durante la marcha.

4. **Actividad 4: Autoevaluación y meta de mejora**

Descripción: Revisión personal de la postura y de la respiración con una meta específica para la próxima sesión.

Aprendizajes: autorregulación y planificación de mejoras concretas.

Evaluación

La evaluación de la unidad se centra en la ejecución de caminata con postura, control de cadencia y respiración, y la capacidad de mantener el equilibrio durante la marcha.

- Postura y alineación durante caminata: observación y rúbrica (0-3 puntos).
- Cadencia y respiración: registro de ritmo y concordancia con los movimientos (0-2 puntos).
- Equilibrio y uso del espacio: desempeño en actividades de línea y circuitos (0-2 puntos).

Unidad 3: Unidad 3: Técnica de correr - Zancadas y aterrizaje suave

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar zancadas adecuadas al correr, favoreciendo una pisada amortiguada.
- Controlar el aterrizaje para reducir impactos y mantener la estabilidad.
- Momentos de carrera con respiración regulada y equilibrio dinámico.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Técnica de zancada al correr

Descripción breve: Ritmo, longitud de la zancada y posición del cuerpo durante la carrera corta.

2. Tema 2: Aterrizaje suave

Descripción breve: Estrategias para amortiguar el impacto y evitar tensiones en rodillas y tobillos.

3. Tema 3: Ritmo de respiración y equilibrio

Descripción breve: Coordinación entre respiración, zancadas y balance corporal.

Actividades

1. Actividad 1: Carrera corta con énfasis en zancada

Descripción: Sesiones de 20-30 segundos de carrera suave, ajustando la zancada para un aterrizaje amortiguado.

Feedback individual y registro de progreso.

Aprendizajes: mejora de la flexión de tobillos, rodillas y cadera; menor impacto al aterrizar.

2. Actividad 2: Aterrizaje suave

Descripción: Series de saltos cortos o carreras rápidas con enfoque en aterrizar con el centro del pie y rodillas ligeramente flexionadas.

Aprendizajes: mayor control del cuerpo al colocar el pie en contacto con el suelo.

3. Actividad 3: Circuito de equilibrio

Descripción: Circuito con conos y líneas para entrenar equilibrio mientras se mantiene la respiración estable.

Aprendizajes: mejora del equilibrio dinámico durante la carrera.

4. Actividad 4: Autoevaluación de la sesión

Descripción: Registro de una meta de mejora y reflexión sobre la técnica de zancada y aterrizaje.

Aprendizajes: autorreflexión y planificación de próximos pasos.

Evaluación

La evaluación de la unidad considera la ejecución de la zancada, la calidad del aterrizaje y la capacidad de mantener un ritmo de respiración estable.

- Rúbrica de corrección de zancadas y aterrizaje suave (0-3 puntos).
- Coordinación respiración-ritmo durante la carrera (0-2 puntos).
- Estabilidad y control en ejercicios de equilibrio (0-2 puntos).

Unidad 4: Unidad 4: Saltos básicos - impulso desde ambas piernas

Objetivos de Aprendizaje

- Coordinar impulso de ambas piernas para saltos seguros y controlados.
- Desarrollar energía y coordinación entre brazos y piernas durante el salto.
- Realizar un aterrizaje suave y estable en cada salto.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Impulso desde ambas piernas

Descripción breve: Técnica de salto con énfasis en la generación de energía desde las piernas y la preparación del cuerpo.

2. Tema 2: Coordinación brazo-pierna

Descripción breve: Coordinación de los movimientos de los brazos durante el salto para ganar altura y control.

3. Tema 3: Aterrizaje suave y control

Descripción breve: Prácticas para aterrizar con rodillas flexionadas y distribuir el peso correctamente.

Actividades

1. Actividad 1: Saltos verticales controlados

Descripción: Saltos verticales cortos con enfoque en la extensión de cadera, rodillas flexionadas y carrera de aterrizaje suave. Registro de altura y comodidad.

Aprendizajes: aumento de potencia de salto y mejor absorción del aterrizaje.

2. **Actividad 2: Saltos con secuencia brazo-pierna**

Descripción: Saltos con coordinación de brazos que acompañan el impulso, para mejorar la dinámica del salto.

Aprendizajes: mejor coordinación y control de saltos en secuencias cortas.

3. **Actividad 3: Aterrizaje suave en diferentes superficies**

Descripción: Práctica de aterrizaje suave sobre tapetes y colchonetas para reforzar la seguridad al caer.

Aprendizajes: adaptación de aterrizaje a distintas superficies y reducción de impactos.

4. **Actividad 4: Autoevaluación y meta de mejora**

Descripción: Reflexión sobre la ejecución del salto y definición de una meta específica para la siguiente sesión.

Aprendizajes: autorregulación y planificación de mejoras.

Evaluación

La evaluación de la unidad se centra en la capacidad de impulso, coordinación y aterrizaje suave en saltos básicos.

- Calidad del impulso y extensión de las piernas (0-3 puntos).
- Coordinación brazo-pierna durante el salto (0-2 puntos).
- Aterrizaje suave y control de la caída (0-2 puntos).

Unidad 5: Unidad 5: Diferencias entre caminar, correr y saltar - Velocidad, energía y coordinación

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar cómo cambia la velocidad entre caminar, correr y saltar.
- Comparar el gasto energético estimado de cada movimiento en un contexto de juego o actividad física.
- Identificar la coordinación necesaria de músculos implicados en cada movimiento y cuándo se deben aplicar.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Velocidad y características de cada movimiento**

Descripción breve: Análisis de velocidad, cadencia y amplitud de movimiento en cada tipo de locomoción.

2. **Tema 2: Energía y esfuerzo**

Descripción breve: Comparación de gasto energético y sensaciones habituales en caminata, carrera y salto.

3. **Tema 3: Coordinación muscular**

Descripción breve: Identificación de los grupos musculares clave y su coordinación en cada movimiento.

Actividades

1. **Actividad 1: Clasificación de movimientos**

Descripción: Los estudiantes realizan caminatas, corridas cortas y saltos en diferentes escenarios, y luego clasifican cada movimiento según velocidad, energía requerida y coordinación muscular.

Aprendizajes: capacidad de distinguir entre movimientos y elegir el adecuado para cada situación.

2. **Actividad 2: Registro de consumo energético estimado**

Descripción: Actividad de observación y estimación de la energía gastada en 1 minuto de cada movimiento, usando indicadores simples de esfuerzo.

Aprendizajes: comprensión básica del gasto energético asociado a cada acción.

3. **Actividad 3: Debate y análisis de escenarios**

Descripción: Discusión en grupos sobre cuándo es mejor caminar, correr o saltar en distintos entornos (juego, desplazamiento, recreación).

Aprendizajes: capacidad de escoger movimientos adecuados a contextos reales.

4. **Actividad 4: Autoevaluación y meta de mejora**

Descripción: Autoevaluación de comprensión y fijación de dos metas medibles para la próxima sesión.

Aprendizajes: autoevaluación y planificación de mejoras concretas.

Evaluación

La evaluación de la unidad combina análisis teórico y demostraciones prácticas de cada movimiento, con énfasis en la capacidad de explicar diferencias y justificar elecciones de movimiento.

- Comprensión de las diferencias entre movimientos (0-3 puntos).
- Justificación de la elección de movimiento en distintos escenarios (0-2 puntos).
- Participación y reflexión en actividades de grupo (0-2 puntos).

Unidad 6: Unidad 6: Seguridad, evaluación y metas de mejora

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar señales de seguridad y rutas adecuadas en el área de práctica.
- Realizar autocorrecciones para reducir riesgos y mejorar la ejecución de movimientos.
- Evaluar su desempeño en locomoción y registrar dos metas de mejora medibles para la próxima sesión.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Seguridad y organización del espacio**

Descripción breve: Revisión de normas básicas de seguridad y distribución del espacio de juego para prevenir accidentes.

2. **Tema 2: Autocorrección y hábitos de práctica**

Descripción breve: Estrategias de autoregulación y corrección de errores durante la locomoción.

3. Tema 3: Evaluación y planificación de mejoras

Descripción breve: Registro de desempeño y establecimiento de metas específicas y medibles para la próxima sesión.

Actividades

1. Actividad 1: Simulación de escenarios de seguridad

Descripción: Puesta en práctica de normas de seguridad en diferentes situaciones simuladas (conos, líneas, obstáculos) para evitar tropiezos y colisiones.

Aprendizajes: reconocimiento de riesgos y respuesta apropiada ante situaciones de peligro.

2. Actividad 2: Autocorrección durante la locomoción

Descripción: Autoobservación de movimientos y corrección guiada por el docente para mejorar postura y uso del espacio.

Aprendizajes: mejora continua mediante autocorrección y feedback externo.

3. Actividad 3: Evaluación de desempeño y metas

Descripción: Registro de dos metas de mejora medibles, con plan de acción para alcanzarlas en la siguiente sesión.

Aprendizajes: establecimiento de objetivos claros y plan de acción.

Evaluación

La evaluación de la unidad se centra en la capacidad de aplicar normas de seguridad, autocorregirse y fijar metas de mejora medibles para la próxima sesión.

- Seguridad y uso del espacio: observación y checklist (0-3 puntos).
- Autocorrección y hábitos de práctica: evidencia de ajustes y consistencia (0-2 puntos).
- Metas de mejora y planificación: claridad y viabilidad de las metas (0-2 puntos).