

Práctica de la carrera de velocidad: 60m y 100m

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Esta unidad se propone para estudiantes de 13-14 años que buscan practicar la velocidad en las pruebas de 60 m y 100 m dentro de la asignatura Deporte. El curso orienta a planificar e implementar una rutina estructurada que integra calentamiento, movilidad, entrenamiento de fuerza básico y enfriamiento con una duración total de 10 minutos por sesión, enfocada al rendimiento en sprint y a la seguridad. Se enfatiza la técnica adecuada de salida y de zancada, la progresión gradual de la carga y la adecuación de la intensidad para evitar lesiones. Se trabaja la responsabilidad personal y el autocuidado durante las sesiones, promoviendo hábitos de entrenamiento saludables que puedan trasladarse a situaciones de la vida diaria. La unidad propone un enfoque práctico y aplicado, donde los estudiantes registran y reflexionan sobre su progreso, ajustando la planificación según su evolución individual. Además, se incorporan aspectos de seguridad, control de fatiga y comunicación entre pares para favorecer un ambiente de aprendizaje colaborativo y respetuoso. En las sesiones de 60 m y 100 m se desarrollan componentes específicos: calentamiento orientado al sprint, movilidad articular para piernas y tronco, ejercicios de fuerza básica con técnica adecuada y un enfriamiento final de 10 minutos que facilita la recuperación y la síntesis de lo aprendido. El resultado esperado es que cada estudiante sea capaz de diseñar, ejecutar y ajustar una rutina de entrenamiento que favorezca la mejora gradual del rendimiento sin exponer a riesgos innecesarios, desarrollando además actitudes de responsabilidad, ética de esfuerzo y cuidado personal.

Competencias

- Planificar y aplicar una rutina integrada de calentamiento, movilidad, fuerza básica y enfriamiento de 10 minutos para sesiones de velocidad de 60 m y 100 m, priorizando seguridad y progreso personal.
- Identificar y aplicar componentes clave de calentamiento y movilidad específicos para sprint, reduciendo el riesgo de lesiones y preparando el cuerpo para la acción.
- Ejecutar ejercicios de fuerza básica orientados al rendimiento en sprint con técnica adecuada y progresión de carga segura.
- Diseñar, registrar y analizar una rutina de enfriamiento que favorezca la recuperación y permita monitorizar la fatiga post-sesión.
- Planificar una rutina de 10 minutos que combine calentamiento, movilidad, fuerza y enfriamiento para sesiones de 60 m y 100 m, adaptándose al progreso personal.
- Aplicar principios de seguridad, autocuidado y responsabilidad durante las prácticas, y comunicar de forma clara las sensaciones y posibles molestias.
- Trabajar de manera colaborativa, respetar normas de la pista y promover hábitos de entrenamiento sostenibles en la vida cotidiana.

Requerimientos

- Equipo y materiales: ropa deportiva adecuada, calzado para sprint, cronómetro o reloj con temporizador, una colchoneta, bandas elásticas y conos para marcaje básico.
- Espacio y seguridad: pista o área amplia y segura para realizar aceleraciones cortas, superficie adecuada y supervisión del docente.
- Participación y registro: asistencia regular a las sesiones y registro de rutinas, sensaciones y progresos en cuaderno o aplicación designada.
- Supervisión y normas: presencia de un docente o entrenador responsable durante las prácticas y cumplimiento de normas de seguridad y conducta en la pista.
- Conocimientos básicos: comprensión de instrucciones, capacidad para seguir ejercicios de forma correcta y reconocer señales de fatiga o dolor.
- Salud y motivación: compromiso con la progresión gradual, reporte de molestias y adopción de hábitos de recuperación y cuidado personal.

Unidades del Curso

Unidad 1: Práctica de la carrera de velocidad: 60 m y 100 m

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y aplicar los componentes clave de un calentamiento y movilidad específicos para sprint, reduciendo el riesgo de lesiones.
- Ejecutar ejercicios de fuerza básica orientados al rendimiento en sprint con técnica adecuada y progresión de carga segura.
- Diseñar y registrar un enfriamiento de 5-7 minutos que favorezca la recuperación y permita monitorizar la fatiga post-sesión.
- Planificar una rutina de 10 minutos que combine calentamiento, movilidad, fuerza y enfriamiento para sesiones de 60 m y 100 m, adaptándose al progreso personal.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Fundamentos de la velocidad y seguridad

Conocer qué significa sprint, las fases de la carrera y cómo prevenir lesiones durante la práctica de velocidad.

1. Conceptos básicos de sprint: arranque, velocidad máxima, mantenimiento y deceleración.
2. Principios de seguridad y calentamiento preventivo.
3. Evaluación del estado físico previo a la sesión (autoevaluación de fatiga y dolor).

2. Tema 2: Calentamiento y movilidad para sprint

Activar músculos clave y mejorar la movilidad articular para optimizar la ejecución en los 60 y 100 m.

1. Estructura de un calentamiento de 10 minutos para sprint.
2. Ejercicios de movilidad dinámica focalizados (caderas, tobillos, tronco).
3. Progresión de intensidad de 0 a 100% velocidad en series cortas.

3. Tema 3: Fuerza básica para sprint

Fortalecimiento del tren inferior y del core para mejorar potencia, estabilidad y técnica en sprint.

1. Ejercicios clave: sentadillas, desplantes, step-ups, puentes y ejercicios de core.
2. Principios de carga, progresión y técnica de ejecución segura.
3. Integración de fuerza en la rutina de 10 minutos (trabajo en circuito y series cortas).

4. Tema 4: Enfriamiento y recuperación

Promover la recuperación mediante estiramientos, respiración y reflexión de la sesión para consolidar el aprendizaje.

1. Componentes de un enfriamiento de 5-7 minutos para sprint.
2. Estrategias de recuperación y control de fatiga.
3. Registro de sensaciones y plan de próxima sesión.

Actividades

- **Actividad 1: Diseñar y demostrar un calentamiento dinámico de 5 minutos** – En parejas, seleccionan y ejecutan ejercicios de movilidad y activación específicos para sprint, explicando cómo cada uno prepara el cuerpo para la carrera. Aprende a identificar signos de fatiga y a adaptar la intensidad para mantener la seguridad. Puntos clave: activación de tobillos, rodillas y core; control respiratorio; ejecución segura.
- **Actividad 2: Circuito de fuerza básica para sprint** – Realización de un circuito corto (sentadillas sin carga, zancadas, puente, planchas) con progresión de carga y técnica. Aprendizaje activo de la correcta alineación corporal y de las fases concéntrica y excéntrica. Conclusión: capacidad de ejecutar con forma y progreso gradual.
- **Actividad 3: Diseño de la rutina de 10 minutos para sprint** – En grupo, planifican una secuencia de 10 minutos que combine calentamiento, movilidad, fuerza y enfriamiento para sesiones de 60 m y 100 m. Aprendizaje activo: distribución del tiempo, seguridad y registro de progreso individual.
- **Actividad 4: Enfriamiento y reflexión** – Realizar enfriamiento de 5-7 minutos y completar una breve reflexión sobre sensaciones, fatiga y ajustes para la próxima sesión. Aprendizaje activo: autorregulación y toma de decisiones.

Evaluación

- Equipo y docente verifican el cumplimiento del OBJETIVO GENERAL mediante revisión del plan de calentamiento, movilidad, fuerza y enfriamiento de 10 minutos y su implementación en sesiones de 60 m y 100 m, con énfasis en

seguridad y progreso personal.

- Evaluación por OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Calentamiento y movilidad: observación de ejecución técnica, seguridad y autonomía para iniciar la sesión; registro de progreso.
- Fuerza básica: evaluación de técnica y de la progresión de cargas; uso de una rúbrica de ejecución de ejercicios.
- Enfriamiento y recuperación: registro de duración y calidad del enfriamiento; reflexión sobre recuperación y posibles mejoras.
- Planificación de la rutina de 10 minutos: presentación clara del plan, viabilidad y ajustes según progreso personal.