

Movimientos fundamentales: correr, saltar, lanzar y patear

Educación Física | Deporte

Descripción del Curso

Este curso de Deporte está diseñado para estudiantes de 11 a 12 años y busca desarrollar de forma integral la condición física, la coordinación motriz y los hábitos de vida saludable, a través de prácticas seguras, progresivas y participativas. A lo largo de las unidades se abordan habilidades básicas como correr, saltar, lanzar y patear, así como valores de cooperación, juego limpio y responsabilidad personal. La Unidad 6, Autoevaluación y mejora personal, enfatiza la reflexión sobre el progreso individual y la planificación de acciones para la siguiente unidad, favoreciendo la autonomía y la toma de decisiones responsables en el ámbito deportivo y cotidiano. En la Unidad 6 se propone registrar y evaluar el progreso mediante una autoevaluación estructurada. El objetivo es identificar al menos una meta de mejora para cada movimiento (correr, saltar, lanzar, patear) y planificar acciones concretas para la próxima unidad. Para ello se utiliza una plantilla de autoevaluación para registrar fortalezas y áreas de mejora en cada movimiento. Además, se deben definir al menos una meta de mejora concreta para cada movimiento (SMART o similar) y elaborar un plan de acciones que permita el progreso observado. Esta unidad favorece la metacognición, la organización personal y la capacidad de ajustar estrategias para lograr mejores resultados en situaciones reales de actividad física.

Competencias

- Desarrollar capacidades físicas básicas y habilidades motrices (correr, saltar, lanzar, patear) a través de prácticas seguras y progresivas.
- Aplicar procesos de autoevaluación para identificar fortalezas y áreas de mejora, y establecer metas SMART para su rendimiento.
- Planificar acciones concretas de mejora en la próxima unidad, promoviendo la autonomía y la responsabilidad personal.
- Trabajar en equipo, comunicarse de manera adecuada y respetar normas y normas de convivencia en actividades deportivas.
- Transferir aprendizajes de la actividad física a situaciones de la vida real, fomentando hábitos saludables y toma de decisiones responsables.

Requerimientos

- Asistencia regular y participación activa en las clases de educación física.
- Ropa deportiva y calzado adecuado para cada sesión.
- Uso de la plantilla de autoevaluación para registrar fortalezas, áreas de mejora y metas por movimiento.

- Compromiso para definir al menos una meta de mejora para correr, saltar, lanzar y patear (con enfoque SMART o similar).
- Elaboración y seguimiento de un plan de acciones para la siguiente unidad basado en la autoevaluación.
- Entrega de registros y reflexiones dentro de los plazos establecidos por la escuela.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Correr

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar la postura corporal, el movimiento de los brazos y la zancada al correr.
- Describir cómo la alineación del cuerpo, la movilidad de brazos y la longitud de la zancada afectan la estabilidad.
- Aplicar ejercicios simples de carrera con feedback entre pares para mejorar la técnica.

Contenidos Temáticos

1. Postura y alineación al correr. Descripción corta: alineación del cuello, espalda, caderas y rodillas para una carrera estable.
2. Movimientos de brazos y coordinación con la zancada. Descripción corta: ritmo, amplitud y sincronía de brazos con la pisada.
3. Ritmo de zancada y control de impulso. Descripción corta: cadencia adecuada y libertad de respiración.

Actividades

- **Actividad: Calentamiento dinámico para carrera** – Sesión breve de movilidad articular y carrera suave para preparar músculos y evitar lesiones, con énfasis en la postura y la coordinación brazo-zancada. Aprendizajes: cuerpo activo, conciencia de alineación y ritmo inicial de carrera.
- **Actividad: Circuito de postura y zancada** – Serie de estaciones donde se practican: (a) posición de tronco, (b) brazos en movimiento coordinado, (c) zancada controlada. Puntos clave: estabilidad, respiración rítmica y seguridad. Conclusión: mejoría gradual de la técnica básica.
- **Actividad: Carrera guiada con retroalimentación entre pares** – Carrera corta con observadores que señalan mejoras en postura, brazos y zancada. Aprendizajes: detectar errores comunes y aplicar correcciones simples.

Evaluación

- Observación formativa durante las actividades para verificar la identificación de los componentes de la técnica de correr (postura, brazos y zancada).
- Participación en el feedback entre pares y aplicación de las correcciones sugeridas.
- Reflexión breve individual sobre qué aspecto de la técnica mejoró y qué aún necesita trabajo.

Unidad 2: Unidad 2: Correr en distancias cortas (20-25 metros)

Objetivos de Aprendizaje

- Mantener una postura adecuada durante la carrera de 20-25 m.
- Coordinación de movimientos de brazos y zancada para mantener la velocidad de forma controlada.
- Control de la respiración para sostener la carrera sin fatigarse rápidamente.

Contenidos Temáticos

1. Postura y preparación para distancias cortas. Descripción corta: alineación corporal para carrera sostenida.
2. Coordinación brazos-zancada en recorridos cortos. Descripción corta: ritmo y sincronía para avanzar eficientemente.
3. Técnica de respiración y control del esfuerzo. Descripción corta: respiración estable durante la prueba.

Actividades

- **Actividad: Prueba de 20-25 m con observación** – Realización de una carrera corta con observación de la postura, brazos, zancada y respiración. Aprendizajes: identificar ajustes rápidos para mejorar la técnica en distancias cortas.
- **Actividad: Práctica en parejas** – Parejas se dan feedback mutuo durante 2-3 repeticiones; se clarifican ajustes para optimizar la velocidad sin perder la estabilidad.
- **Actividad: Análisis de ejecución** – Registro de tiempos y registro de sensaciones de respiración; discusión en grupo sobre estrategias para mantener la respiración estable.

Evaluación

- Rendimiento en la prueba de 20-25 m: postura, brazos, zancada y control de respiración.
- Capacidad de interpretar y aplicar feedback entre pares.
- Autoevaluación breve de la técnica y del progreso en la distancia evaluada.

Unidad 3: Unidad 3: Saltar (salto de longitud básico o salto vertical)

Objetivos de Aprendizaje

- Ejecutar salto básico o vertical con técnica de despegue, impulso y aterrizaje controlado.
- Reconocer y aplicar medidas de seguridad durante el salto y la recepción.
- Utilizar una rúbrica de clase para evaluar la ejecución del salto.

Contenidos Temáticos

1. Preparación y despegue del salto. Descripción corta: postura de impulsión y trayectoria del centro de gravedad.
2. Técnica de salto vertical. Descripción corta: impulso hacia arriba y extensión de rodillas y caderas.

3. Aterrizaje y seguridad. Descripción corta: absorción de impacto y control del cuerpo al caer.

Actividades

- **Actividad: Práctica de salto básico** – Realizar saltos desde una línea, enfocándose en despegue, impulso y aterrizaje controlado; registrar sensaciones y mejoras.
- **Actividad: Salto vertical con medición de altura** – Medir altura de salto o distancia de despegue, con feedback del docente.
- **Actividad: Rúbrica de salto** – Completar una rúbrica en clase para evaluar cada componente del salto (impulso, trayectoria, aterrizaje y seguridad).

Evaluación

- Precisión en la técnica de salto (despegue, impulso y aterrizaje) y uso de la Rúbrica de clase para evaluación.
- Observación de la seguridad de aterrizaje y control del impulso.
- Participación y aplicación de feedback recibido.

Unidad 4: Unidad 4: Lanzar pelota

Objetivos de Aprendizaje

- Ejecutar la secuencia de lanzamiento: preparación, despegue y adaptación durante el vuelo de la pelota.
- Mejorar la precisión mediante práctica con un objetivo específico y feedback entre pares.
- Registrar y reflexionar sobre la mejora de la técnica en los intentos de lanzamiento.

Contenidos Temáticos

1. Biomecánica básica del lanzamiento. Descripción corta: cómo el codo atrás, la extensión y la rotación de hombro generan el impulso.
2. Técnica de lanzamiento paso a paso. Descripción corta: secuencia de ejecución y seguimiento.
3. Objetivos y precisión. Descripción corta: establecer blancos y medir aciertos.

Actividades

- **Actividad: Lanzamientos dirigidos a un blanco** – Realizar al menos dos intentos de lanzamiento hacia un objetivo; registrar la precisión y la sensación de la técnica.
- **Actividad: Práctica de retroalimentación entre pares** – Pares observan y señalan mejoras en codo, extensión y rotación; se discuten ajustes para mayor potencia y precisión.
- **Actividad: Registro de intentos y análisis** – Guardar datos de cada intento y comparar con objetivos de mejora.

Evaluación

- Precisión y consistencia en los lanzamientos (al menos dos intentos al objetivo).
- Aplicación de retroalimentación y mejora demostrada en la técnica de lanzamiento.
- Compleción de registro de intentos y reflexión sobre la técnica.

Unidad 5: Unidad 5: Secuencia de juego - correr, saltar, lanzar y patear

Objetivos de Aprendizaje

- Coordinar los cuatro movimientos de forma secuencial y fluida en un juego corto.
- Aplicar normas de seguridad y reglas básicas durante la actividad lúdica.
- Trabajar en equipo, comunicación y toma de decisiones durante la secuencia de juego.

Contenidos Temáticos

1. Planificación de una secuencia de juego. Descripción corta: orden y roles dentro de la actividad.
2. Coordinación y timing entre movimientos. Descripción corta: sincronizar correr, saltar, lanzar y patear.
3. Seguridad y normas de juego. Descripción corta: reglas de contacto, espacio y comunicación.

Actividades

- **Actividad: Juego en equipos con secuencia** – Cada equipo debe ejecutar una pequeña secuencia que incluya correr, saltar, lanzar y patear; se evalúa la fluidez y la seguridad.
- **Actividad: Rúbrica de desempeño en equipo** – Observación de la coordinación y del respeto a las normas; se identifican mejoras en la comunicación.
- **Actividad: Retroalimentación de juego** – Sesión de retroalimentación entre compañeros para ajustar tiempos y movimientos.

Evaluación

- Evaluación de la ejecución de la secuencia completa: precisión de cada movimiento y orden correcto.
- Evaluación de seguridad, cooperación y comunicación dentro del equipo.
- Autoevaluación del equipo sobre qué mejorar para la próxima integración.

Unidad 6: Unidad 6: Autoevaluación y mejora personal

Objetivos de Aprendizaje

- Utilizar una plantilla de autoevaluación para registrar fortalezas y áreas de mejora en cada movimiento.
- Definir al menos una meta de mejora concreta para correr, saltar, lanzar y patear (metas SMART o similar).
- Elaborar un plan de acciones para la siguiente unidad que posibilite el progreso observado.

Contenidos Temáticos

1. Formato de autoevaluación y registro personal. Descripción corta: estructura para recoger datos y reflexionar.
2. Identificación de metas de mejora por movimiento. Descripción corta: establecer metas claras y alcanzables.
3. Plan de acción y seguimiento. Descripción corta: definir acciones, responsables y plazos.

Actividades

- **Actividad: Completar la autoevaluación** – Rellenar la plantilla con resultados de cada movimiento y ejemplos de mejoras.
- **Actividad: Establecer metas SMART por movimiento** – Formular metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con tiempo.
- **Actividad: Plan de mejora para la próxima unidad** – Diseñar un plan de acciones y recursos necesarios.

Evaluación

- Calidad y claridad de la autoevaluación para cada movimiento.
- Pertinencia y viabilidad de las metas propuestas.
- Viabilidad y concreción del plan de acción para la próxima unidad.