

Atletismo Divertido: Movimiento, Juego y Trabajo en Equipo

Educación Física | Deporte | para estudiantes de primaria (6-11 años) | 8 semanas

Descripción del Curso

Este curso de atletismo está diseñado especialmente para estudiantes de primaria entre 6 y 11 años, con el propósito de introducirlos al mundo del atletismo a través de actividades lúdicas y formativas. A lo largo de ocho semanas, los niños explorarán las habilidades básicas en carreras, saltos y lanzamientos, fortaleciendo además la comprensión de las reglas fundamentales, la importancia del trabajo en equipo y el desarrollo de la autoestima.

El enfoque metodológico se basa en la enseñanza activa y participativa, donde el aprendizaje se da mediante la práctica, la experimentación y la reflexión colectiva. Se promueve un ambiente seguro y motivador que fomenta la inclusión, la cooperación y la valoración del esfuerzo personal y grupal.

Al finalizar el curso, los estudiantes serán capaces de ejecutar correctamente las técnicas básicas del atletismo, respetar las normas del juego, colaborar eficazmente con sus compañeros y reconocer sus propias capacidades, contribuyendo así a su desarrollo integral físico, social y emocional.

Objetivos Generales

- Identificar y practicar las técnicas básicas de atletismo: carreras, saltos y lanzamientos.
- Comprender y aplicar las reglas elementales del atletismo durante las actividades.
- Fomentar el trabajo en equipo mediante juegos cooperativos y actividades grupales.
- Desarrollar la autoestima y la confianza a través del reconocimiento del propio esfuerzo y logros.
- Promover hábitos saludables y la valoración del ejercicio físico como parte del bienestar integral.

Competencias

- Ejecutar técnicas básicas de carreras, saltos y lanzamientos con coordinación y control corporal.
- Aplicar las reglas básicas del atletismo durante la práctica deportiva.
- Demostrar actitudes de cooperación y trabajo en equipo en actividades grupales.
- Reconocer y valorar su propio esfuerzo y el de los demás para fortalecer la autoestima.
- Participar activamente en juegos y actividades que promuevan la salud y el bienestar físico.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre el movimiento corporal y actividades físicas simples.

- Ropa y calzado deportivo cómodo y adecuado para la actividad física.
- Espacio abierto o gimnasio con área suficiente para correr y realizar ejercicios.
- Materiales deportivos básicos: pelotas ligeras, conos, cuerdas, aros y implementos para lanzamientos seguros (bolas blandas).
- Actitud positiva y disposición para participar en actividades grupales.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción al Atletismo y la Actividad Física

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las principales disciplinas del atletismo (carreras, saltos y lanzamientos) mediante actividades lúdicas en clase.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia del calentamiento y realizar una rutina básica de calentamiento antes de practicar atletismo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir las normas básicas de seguridad para practicar el atletismo de forma segura en el entorno escolar.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar ejercicios simples de preparación física para mejorar su resistencia y coordinación, siguiendo instrucciones del docente.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar en actividades grupales de calentamiento y juegos cooperativos, demostrando respeto y colaboración con sus compañeros.

Contenidos Temáticos

1. Introducción al Atletismo

- **¿Qué es el atletismo?:** Definición sencilla y explicación de por qué es un deporte divertido y completo.
- **Principales disciplinas del atletismo:**
 - *Carreras:* explicación de carreras de velocidad, relevos y resistencia.
 - *Saltos:* salto de longitud, salto de altura (introducción básica y visual).
 - *Lanzamientos:* lanzamiento de balón medicinal, jabalina adaptada o pelota.
- **Importancia del atletismo para la salud y el bienestar:** beneficios físicos y sociales.

2. Importancia del Calentamiento

- **¿Por qué calentamos antes de hacer deporte?:** explicación sencilla sobre prevención de lesiones y mejora del rendimiento.
- **Partes de una rutina básica de calentamiento:** movilidad articular, estiramientos suaves, ejercicios de activación cardiovascular.

- **Ejemplo de rutina básica de calentamiento para atletismo:** pasos y duración aproximada.

3. Normas Básicas de Seguridad en el Atletismo Escolar

- **Reglas para practicar atletismo de forma segura:** uso correcto del espacio, respeto de las áreas de salto y lanzamiento, atención a las indicaciones del docente.
- **Importancia del respeto y la colaboración entre compañeros para evitar accidentes.**
- **Uso adecuado del material deportivo:** cuidado y manipulación segura de implementos.

4. Preparación Física Básica para el Atletismo

- **Ejercicios para mejorar la resistencia:** actividades lúdicas que involucren correr y mantener el esfuerzo.
- **Ejercicios para mejorar la coordinación:** juegos y movimientos que promuevan la agilidad y el equilibrio.
- **Práctica guiada de ejercicios simples:** instrucciones claras y demostraciones del docente.

5. Trabajo en Equipo y Juegos Cooperativos en el Atletismo

- **Actividades grupales de calentamiento:** dinámicas que fomenten la cooperación y el respeto.
- **Juegos cooperativos relacionados con el atletismo:** relevos, carreras en equipo y juegos que involucren apoyo mutuo.
- **Desarrollo de habilidades sociales:** respeto, colaboración y comunicación efectiva durante las actividades.

Actividades

Actividad 1: "Conociendo las disciplinas del atletismo"

Objetivo: Identificar las principales disciplinas del atletismo mediante actividades lúdicas.

Descripción paso a paso:

- El docente presenta imágenes y videos cortos de carreras, saltos y lanzamientos adaptados para niños.
- Se organiza una dinámica donde los niños imitan cada disciplina en pequeños grupos: correr una distancia corta, realizar un salto de longitud (sobre una línea marcada), y lanzar una pelota suave.
- Se realiza un juego de clasificación donde cada niño debe colocar tarjetas con nombres y dibujos de las disciplinas en el área correcta del aula o cancha.

Organización: grupos pequeños y trabajo individual para la clasificación.

Producto esperado: Participación activa en la imitación de disciplinas y correcta clasificación de tarjetas.

Duración estimada: 45 minutos.

Actividad 2: "Rutina divertida de calentamiento"

Objetivo: Explicar y realizar una rutina básica de calentamiento antes de practicar atletismo.

Descripción paso a paso:

- El docente explica la importancia del calentamiento con un cuento o ejemplo sencillo.

- Se muestra una rutina básica con movimientos simples: caminar en el lugar, estiramientos suaves de brazos y piernas, pequeños saltos y movimientos articulares.
- Los estudiantes practican la rutina guiados por el docente en grupo.
- Se termina con un juego de "simón dice" usando movimientos de calentamiento para reforzar la rutina.

Organización: grupo completo.

Producto esperado: Realización correcta y coordinada de la rutina de calentamiento.

Duración estimada: 30 minutos.

Actividad 3: "Normas seguras para jugar y practicar"

Objetivo: Describir las normas básicas de seguridad para practicar atletismo de forma segura.

Descripción paso a paso:

- El docente plantea situaciones en las que se pueden presentar riesgos (por ejemplo, correr sin mirar, empujar a un compañero).
- Los estudiantes discuten en parejas qué deben hacer para evitar accidentes y cómo comportarse para cuidar a los demás.
- En plenaria, se elaboran entre todos un cartel con las "Normas para practicar atletismo seguro" que se colocará en el aula o espacio deportivo.

Organización: parejas y grupo completo.

Producto esperado: Cartel con normas de seguridad y comprensión de su importancia.

Duración estimada: 40 minutos.

Actividad 4: "Juegos cooperativos para mejorar resistencia y coordinación"

Objetivo: Practicar ejercicios simples de preparación física y participar en juegos cooperativos demostrando respeto y colaboración.

Descripción paso a paso:

- Se explica la importancia de la preparación física para el atletismo.
- Se realizan juegos como relevos en parejas o equipos, donde la coordinación y la cooperación son necesarias para ganar.
- Se incluye un circuito de ejercicios simples (correr, saltar, esquivar) en grupos, animando a los niños a apoyarse y animarse mutuamente.
- Al finalizar, se reflexiona sobre la experiencia y la importancia del trabajo en equipo.

Organización: grupos pequeños y equipos.

Producto esperado: Participación activa en juegos y comprensión del trabajo en equipo.

Duración estimada: 50 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre atletismo, calentamiento y normas de seguridad.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y discusión grupal inicial para conocer lo que los niños saben y piensan sobre el tema.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para registrar respuestas y participación.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación de disciplinas, ejecución de la rutina de calentamiento, comprensión de normas de seguridad y participación en ejercicios y juegos cooperativos.

Cómo se evalúa: Observación directa durante las actividades, preguntas guiadas y retroalimentación continua.

Instrumento sugerido: Rúbrica con indicadores para cada objetivo (identificación, ejecución, comprensión, participación).

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar disciplinas, realizar rutina de calentamiento, explicar normas de seguridad, practicar ejercicios básicos y colaborar en juegos.

Cómo se evalúa: Actividad final que combine un juego donde se identifiquen disciplinas, seguido de una realización grupal de calentamiento y reflexión sobre normas y trabajo en equipo.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo y preguntas breves orales para comprobar comprensión y desempeño.

Unidad 2: Técnicas Básicas de Carreras

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir las posturas correctas para las carreras de velocidad, resistencia y relevos durante las actividades prácticas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar técnicas básicas de respiración y coordinación mientras corre, demostrando control y ritmo adecuados en ejercicios guiados.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar en carreras de relevos aplicando las reglas elementales y colaborando efectivamente con sus compañeros para completar el recorrido.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su propio desempeño en las carreras mediante la reflexión guiada, reconociendo sus esfuerzos y logros para fortalecer su autoestima.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia de hábitos saludables relacionados con la actividad física y el atletismo, promoviendo su práctica regular para el bienestar integral.

Contenidos Temáticos

Técnicas Básicas de Carreras

• **Introducción a las carreras en atletismo**

Exploración de las diferentes formas de carrera: velocidad, resistencia y relevos, con énfasis en su propósito y características principales.

- Concepto de carrera y su importancia en el atletismo.
- Tipos de carreras: velocidad, resistencia y relevos.
- Beneficios físicos y sociales de practicar carreras.

• **Posturas correctas para las carreras**

Identificación y descripción de la postura adecuada para cada tipo de carrera, para mejorar desempeño y prevenir lesiones.

- Postura para carreras de velocidad: posición inclinada, brazos y piernas.
- Postura para carreras de resistencia: postura erguida, respiración y zancada constante.
- Postura para carreras de relevos: posición de espera, entrega y recepción del testigo.

• **Técnicas básicas de respiración y coordinación**

Práctica de técnicas que ayuden a controlar la respiración y coordinar movimientos para mantener un ritmo adecuado durante la carrera.

- Respiración rítmica: inhalar y exhalar en patrones sincronizados con el paso.
- Coordinación de brazos y piernas para mejorar la eficiencia.
- Ejercicios de ritmo y control durante la carrera.

• **Carreras de relevos: reglas y trabajo en equipo**

Comprensión y aplicación de reglas básicas para las carreras de relevos, enfatizando la colaboración y comunicación entre compañeros.

- Reglas elementales de las carreras de relevos.
- Técnica para pasar y recibir el testigo de forma segura.
- Importancia del trabajo en equipo y la comunicación.

• **Autoevaluación y reflexión sobre el desempeño**

Guía para que el estudiante reconozca sus esfuerzos, identifique logros y áreas de mejora, fortaleciendo su autoestima.

- Identificación de fortalezas personales durante la carrera.
- Reconocimiento de aspectos a mejorar.
- Importancia de celebrar los logros y el esfuerzo.

• Hábitos saludables relacionados con la actividad física y el atletismo

Explicación sobre cómo hábitos saludables potencian el bienestar integral y la práctica segura y efectiva del atletismo.

- Importancia de la alimentación adecuada y la hidratación.
- Descanso y recuperación para el cuerpo.
- Práctica regular de actividad física para la salud general.

Actividades

Actividad 1: "Postura Ganadora"

Objetivo: Identificar y describir las posturas correctas para las carreras de velocidad, resistencia y relevos.

Descripción paso a paso:

- El docente explica y demuestra la postura para cada tipo de carrera.
- Los estudiantes practican cada postura en el espacio asignado.
- En parejas, los estudiantes se observan uno a otro y describen verbalmente la postura que su compañero debe corregir o mantener.
- Se realizan pequeñas carreras aplicando la postura adecuada para cada tipo.

Organización: Parejas

Producto esperado: Descripción oral y práctica demostrativa de posturas correctas.

Duración estimada: 40 minutos

Actividad 2: "Respira y Corre"

Objetivo: Practicar técnicas básicas de respiración y coordinación mientras se corre.

Descripción paso a paso:

- El docente guía ejercicios de respiración profunda y rítmica en posición estática.
- Los estudiantes realizan caminatas rápidas y luego trotes ligeros mientras practican la respiración aprendida.
- Se incorporan movimientos coordinados de brazos y piernas con el ritmo respiratorio.
- Se finaliza con una carrera corta donde aplican la coordinación y el control de la respiración.

Organización: Individual y en grupos pequeños para apoyo.

Producto esperado: Ejecución guiada de respiración y coordinación en carrera.

Duración estimada: 35 minutos

Actividad 3: "Relevos en Acción"

Objetivo: Participar en carreras de relevos aplicando reglas elementales y colaborando efectivamente con compañeros.

Descripción paso a paso:

- El docente explica las reglas básicas de las carreras de relevos y muestra la técnica para pasar el testigo.
- Los estudiantes forman equipos de 4 y practican la entrega y recepción del testigo sin correr.
- Se realizan relevos completos en el espacio asignado, enfatizando la comunicación y trabajo en equipo.
- Se reflexiona en grupo sobre la experiencia y la importancia de colaborar bien.

Organización: Grupos de 4 estudiantes

Producto esperado: Participación activa y respetuosa en carrera de relevos.

Duración estimada: 45 minutos

Actividad 4: "Mi Diario de Carrera"

Objetivo: Evaluar su propio desempeño mediante reflexión guiada para reconocer esfuerzos y logros.

Descripción paso a paso:

- Después de las actividades prácticas, el docente entrega una hoja con preguntas guiadas sobre cómo se sintieron, qué aprendieron y qué mejorarían.
- Los estudiantes escriben o dibujan sus respuestas, según su nivel.
- Se comparte en parejas o pequeños grupos, fomentando el reconocimiento positivo entre compañeros.
- El docente refuerza la importancia del esfuerzo y el aprendizaje personal.

Organización: Individual y en parejas para compartir

Producto esperado: Registro escrito o gráfico de autoevaluación y reflexión.

Duración estimada: 30 minutos

Evaluación**Evaluación Diagnóstica**

¿Qué se evalúa?

- Conocimiento previo sobre tipos de carreras y posturas básicas.
- Experiencias previas en correr y trabajo en equipo.

¿Cómo se evalúa?

- Preguntas orales iniciales en grupo.
- Observación informal de posturas y movimientos al iniciar la unidad.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo simple para observar posturas y respuestas orales.

Evaluación Formativa

¿Qué se evalúa?

- Aplicación de posturas correctas durante actividades.

- Práctica adecuada de respiración y coordinación.
- Participación y colaboración en relevos.

¿Cómo se evalúa?

- Observación directa durante las actividades.
- Retroalimentación continua del docente.
- Autoevaluación y coevaluación entre pares.

Instrumento sugerido: Rúbrica simple con indicadores de postura, respiración, coordinación y trabajo en equipo.

Evaluación Sumativa

¿Qué se evalúa?

- Capacidad para identificar y describir posturas correctas.
- Demostración práctica de técnicas de respiración y coordinación.
- Participación efectiva en carrera de relevos con cumplimiento de reglas.
- Reflexión personal sobre su desempeño y hábitos saludables.

¿Cómo se evalúa?

- Prueba práctica final en carrera de relevos.
- Revisión del diario de carrera con reflexiones individuales.
- Entrevista breve o diálogo guiado con el docente.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño y formato de autoevaluación/reflexión.

Unidad 3: Introducción a los Saltos

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las técnicas básicas del salto largo y salto en alto mediante demostraciones guiadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar saltos largos y saltos en alto con coordinación y equilibrio durante actividades prácticas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de colaborar con sus compañeros en juegos y ejercicios grupales que impliquen saltos, fomentando el trabajo en equipo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir cómo el esfuerzo en la práctica de saltos contribuye a su desarrollo físico y confianza personal.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar hábitos seguros y saludables durante la práctica de saltos, valorando la importancia del ejercicio físico.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a los saltos en atletismo

- Definición y tipos básicos de saltos: salto largo y salto en alto
- Importancia de los saltos para el desarrollo físico y habilidades motrices
- Presentación de objetivos y normas básicas de seguridad en la práctica

2. Técnica básica del salto largo

- Posición inicial y carrera de impulso
- Despegue con un pie y uso de los brazos para el impulso
- Posición en el aire y aterrizaje correcto para evitar lesiones

3. Técnica básica del salto en alto

- Posición de acercamiento y carrera de impulso
- Despegue, elevación y postura corporal para superar el listón
- Caída segura al colchón y recuperación

4. Coordinación, fuerza y equilibrio en los saltos

- Ejercicios para mejorar la coordinación motriz
- Actividades para desarrollar fuerza en piernas y brazos
- Técnicas para mantener el equilibrio durante la ejecución

5. Trabajo en equipo y juegos con saltos

- Juegos grupales que integran saltos coordinados
- Importancia de la colaboración y apoyo entre compañeros
- Dinámicas para fomentar el compañerismo y respeto

6. Esfuerzo, desarrollo personal y hábitos saludables

- Reflexión sobre cómo la práctica de saltos mejora la condición física y la confianza
- Hábitos seguros durante la actividad física: calentamiento, hidratación y uso de espacio adecuado
- Valoración del ejercicio físico como parte de un estilo de vida saludable

Actividades

Actividad 1: Demostración y reconocimiento de técnicas básicas

Objetivo: Identificar las técnicas básicas del salto largo y salto en alto mediante demostraciones guiadas.

Descripción:

- El docente realiza una demostración clara y lenta del salto largo, explicando cada fase.
- Los estudiantes observan y luego comentan qué movimientos vieron (carrera, despegue, vuelo, aterrizaje).
- Se repite el proceso con el salto en alto, mostrando la carrera, el despegue y la caída segura.

- Se usa material audiovisual (videos cortos) para reforzar la observación.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Participación activa en la observación y respuestas orales que reflejen comprensión.

Duración: 40 minutos

Actividad 2: Práctica guiada de salto largo y salto en alto

Objetivo: Ejecutar saltos largos y saltos en alto con coordinación y equilibrio durante actividades prácticas.

Descripción:

- Dividir a los estudiantes en estaciones: una para salto largo y otra para salto en alto, con materiales adecuados (cinta para marcar distancia, listón bajo, colchonetas).
- El docente guía a cada estudiante en la técnica correcta para la carrera y el despegue.
- Los estudiantes practican individualmente bajo supervisión, recibiendo retroalimentación inmediata sobre postura y equilibrio.
- Rotación entre estaciones para que todos practiquen ambos tipos de salto.

Organización: Pequeños grupos (4-5 estudiantes) o parejas, con rotación

Producto esperado: Ejecución visible de técnicas básicas con mejora progresiva durante la sesión.

Duración: 60 minutos

Actividad 3: Juegos grupales con saltos para fomentar el trabajo en equipo

Objetivo: Colaborar con compañeros en juegos y ejercicios grupales que impliquen saltos, fomentando el trabajo en equipo.

Descripción:

- Organizar juegos como "Carrera de relevos con saltos" donde cada niño debe realizar un salto largo o salto en alto antes de pasar el relevo.
- Juegos de coordinación grupal como "Saltar y contar", donde el grupo debe saltar al unísono y contar saltos juntos.
- Reflexionar al final sobre cómo la colaboración ayudó a cumplir los retos.

Organización: Grupos de 5-6 estudiantes

Producto esperado: Participación activa y cooperación en los juegos, evidenciando trabajo en equipo.

Duración: 45 minutos

Actividad 4: Reflexión y compromiso con hábitos saludables

Objetivo: Describir cómo el esfuerzo en la práctica de saltos contribuye a su desarrollo físico y confianza personal y aplicar hábitos seguros.

Descripción:

- Reunir al grupo para una charla guiada donde cada estudiante comparte cómo se sintió al practicar los saltos y qué aprendió sobre su cuerpo.

- El docente introduce la importancia del calentamiento, la hidratación y el cuidado del espacio para evitar accidentes.
- Los estudiantes escriben o dibujan un compromiso personal para cuidar su salud y practicar con seguridad en futuras actividades.

Organización: Individual y grupo completo

Producto esperado: Compromiso escrito o ilustrado y participación en la reflexión grupal.

Duración: 30 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre saltos y habilidades motrices básicas relacionadas.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y observación inicial durante una actividad simple de salto libre.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para observar coordinación, equilibrio y comprensión verbal.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la ejecución técnica de salto largo y salto en alto, participación en juegos grupales y aplicación de hábitos saludables.

Cómo se evalúa: Observación continua durante las prácticas y juegos, retroalimentación inmediata y registro de participación.

Instrumento sugerido: Rúbrica de habilidades motrices y trabajo en equipo, notas anecdóticas del docente.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar y ejecutar técnicas básicas, colaboración en equipo, comprensión del esfuerzo personal y hábitos seguros.

Cómo se evalúa: Demostración práctica individual de ambos saltos, participación en un juego grupal final y presentación del compromiso personal.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para técnica y trabajo en equipo, checklist para hábitos y reflexión.

Unidad 4: Fundamentos de los Lanzamientos

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las técnicas básicas para lanzar pelotas blandas de manera segura, demostrando control y precisión en sus movimientos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar lanzamientos aplicando fuerza controlada para alcanzar objetivos específicos en actividades supervisadas.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar y seguir las reglas elementales relacionadas con los lanzamientos durante juegos y ejercicios grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de colaborar en actividades de lanzamiento en equipo, fomentando la comunicación y el apoyo entre compañeros.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su propio desempeño en lanzamientos, reconociendo sus logros y áreas de mejora para fortalecer su confianza y autoestima.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a los lanzamientos

- ¿Qué es un lanzamiento?

Definición sencilla y ejemplos cotidianos para que los estudiantes comprendan el concepto básico de lanzar objetos.

- Importancia de la seguridad al lanzar

Normas básicas para evitar accidentes y proteger a todos durante las actividades de lanzamiento.

2. Técnicas básicas para lanzar pelotas blandas

- Posición del cuerpo

Postura adecuada para mayor estabilidad y control al lanzar.

- Sujeción correcta de la pelota

Cómo agarrar la pelota para facilitar un lanzamiento efectivo y seguro.

- Movimiento del brazo y coordinación

Secuencia del brazo al lanzar, incluyendo el uso del cuerpo para generar fuerza controlada.

- Precisión y control del lanzamiento

Cómo dirigir la pelota hacia un objetivo específico con control y sin exceso de fuerza.

3. Aplicación de la fuerza controlada en lanzamientos

- Concepto de fuerza controlada

Explicación sencilla sobre controlar la fuerza para que el lanzamiento sea efectivo y seguro.

- Ejercicios para practicar la fuerza controlada

Actividades para aprender a ajustar la fuerza en función del objetivo que se desea alcanzar.

4. Reglas elementales en los juegos y ejercicios de lanzamiento

- Normas básicas para el lanzamiento en grupo

Reglas para respetar turnos, distancias y seguridad durante el juego.

- Comportamiento y respeto en actividades grupales

Importancia del respeto y la cooperación para el buen desarrollo de las actividades.

5. Trabajo en equipo durante actividades de lanzamiento

- Comunicación efectiva con compañeros

Cómo hablar y escuchar para coordinarse mejor en juegos y ejercicios.

- Apoyo mutuo y motivación

Fomentar el ánimo y la ayuda entre compañeros para mejorar el desempeño colectivo.

- Ejercicios en equipo para lanzamientos

Dinámicas grupales que impliquen lanzamientos colaborativos.

6. Autoevaluación y reflexión sobre el desempeño

- Identificación de logros personales

Reconocer lo que se ha aprendido y mejorado en lanzamientos.

- Reconocimiento de áreas de mejora

Detectar aspectos para practicar y fortalecer.

- Fomento de la confianza y autoestima

Valoración positiva del propio esfuerzo y progreso.

Actividades

1. Juego "Lanzamiento Seguro"

Objetivo: Identificar las técnicas básicas para lanzar pelotas blandas de forma segura, demostrando control y precisión.

Descripción paso a paso:

- Formar un círculo amplio con los estudiantes.
- Explicar y demostrar la postura correcta para lanzar, la forma adecuada de sujetar la pelota y la importancia de la seguridad.
- Cada estudiante recibe una pelota blanda.
- Por turnos, cada niño lanza la pelota hacia un compañero indicado, intentando mantener control y precisión.
- El compañero receptor debe atrapar la pelota sin moverse del lugar para reforzar la precisión del lanzamiento.
- Después de completar una ronda, se invita a los niños a comentar qué les resultó fácil o difícil.

Organización: grupos pequeños o en círculo.

Producto esperado: Lanzamientos controlados con precisión y aplicación de la técnica segura.

Duración estimada: 30 minutos.

2. Carrera de Lanzamientos con Objetivo

Objetivo: Practicar lanzamientos aplicando fuerza controlada para alcanzar objetivos específicos.

Descripción paso a paso:

- Colocar varios aros o círculos en el suelo a diferentes distancias.
- Dividir a los estudiantes en equipos pequeños.
- Cada integrante debe lanzar una pelota blanda intentando que caiga dentro del aro más lejano posible, controlando la fuerza.
- Se suma un punto por cada lanzamiento que llegue dentro del aro.
- Los equipos compiten para ver quién logra más puntos.
- Finalizada la actividad, se conversa sobre cómo ajustaron la fuerza y qué aprendieron sobre el control del lanzamiento.

Organización: equipos de 4-5 estudiantes.

Producto esperado: Lanzamientos con fuerza controlada para lograr precisión en objetivos.

Duración estimada: 40 minutos.

3. Juego "Reglas y Respeto en el Lanzamiento"

Objetivo: Explicar y seguir reglas elementales durante juegos y ejercicios de lanzamiento.

Descripción paso a paso:

- El docente explica las reglas básicas para lanzar en grupo: esperar turno, mantener distancia y no lanzar sin avisar.
- Se divide a los estudiantes en dos grupos para un juego de lanzamientos donde deben cumplir las reglas para avanzar.
- Cada grupo debe turnarse para lanzar una pelota a un objetivo y luego ayudar a recoger las pelotas con respeto y orden.
- Si algún estudiante rompe una regla, el grupo debe corregir la conducta para continuar.
- Al final, se reflexiona sobre la importancia de las reglas y el respeto en juegos grupales.

Organización: dos grupos grandes.

Producto esperado: Comprensión y aplicación de reglas de seguridad y respeto en lanzamientos grupales.

Duración estimada: 30 minutos.

4. "Lanzamiento en Equipo y Autoevaluación"

Objetivo: Colaborar en actividades de lanzamiento en equipo y evaluar el propio desempeño.

Descripción paso a paso:

- Formar equipos de 3-4 estudiantes.
- Cada equipo debe realizar una actividad conjunta, por ejemplo, pasar la pelota entre ellos con lanzamientos controlados sin que toque el suelo.

- Después de varias rondas, cada estudiante completa una ficha sencilla donde escribe o dibuja lo que hizo bien y lo que puede mejorar en sus lanzamientos.
- Se realiza una pequeña puesta en común donde cada niño comparte sus reflexiones y el equipo se anima mutuamente.

Organización: equipos pequeños.

Producto esperado: Lanzamientos coordinados en equipo y autoevaluación escrita o gráfica del desempeño.

Duración estimada: 40 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre lanzamientos, técnicas básicas y conceptos de seguridad.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y demostración práctica de un lanzamiento libre con pelota blanda.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo simple para observar postura, sujeción y control inicial.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Aplicación de técnicas de lanzamiento, uso de fuerza controlada, seguimiento de reglas y colaboración en equipo.

Cómo se evalúa: Observación continua durante las actividades, retroalimentación verbal y revisión de la ficha de autoevaluación.

Instrumento sugerido: Rúbrica que considere precisión, seguridad, cooperación y reflexión personal.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para realizar lanzamientos seguros y precisos, aplicar fuerza controlada, respetar reglas, trabajar en equipo y autoevaluar su desempeño.

Cómo se evalúa: Una sesión práctica donde cada estudiante participa en un circuito de lanzamiento con objetivos específicos y responde preguntas breves sobre reglas y técnicas.

Instrumento sugerido: Rúbrica completa que integre aspectos técnicos, actitudinales y de autoevaluación.

Unidad 5: Reglas Básicas del Atletismo

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las reglas básicas de las carreras, saltos y lanzamientos durante actividades prácticas en clase.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia del juego limpio y el respeto a las reglas en competencias de atletismo.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar correctamente las reglas elementales del atletismo en juegos y actividades grupales supervisadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de colaborar con sus compañeros para resolver situaciones relacionadas con la aplicación de las reglas del atletismo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su propio desempeño y el de sus compañeros en base al cumplimiento de las reglas y el respeto durante las actividades atléticas.

Contenidos Temáticos

1. Introducción al Atletismo y sus Reglas Básicas

- ¿Qué es el atletismo? Breve explicación sobre las disciplinas principales: carreras, saltos y lanzamientos.
- Importancia de las reglas en el atletismo para garantizar el juego limpio y la seguridad.
- Principios básicos del respeto y la convivencia en las actividades deportivas.

2. Reglas Básicas de las Carreras

- Tipos de carreras: de velocidad, de resistencia y relevos.
- Normas para la salida: posiciones y señales de inicio.
- Respeto de los carriles: qué significa y por qué es importante.
- Finalización de la carrera: cómo y dónde se debe cruzar la línea de meta.
- Situaciones comunes y sanciones: adelantarse en la salida, invadir carril, empujar a otro competidor.

3. Reglas Básicas de los Saltos

- Tipos de saltos: salto de longitud y salto de altura.
- Zona de despegue: importancia y cómo evitar faltas.
- Medición del salto: criterios y puntos clave.
- Normas para intentos válidos y faltas comunes (pisar fuera de la tabla, tocar el suelo antes de tiempo).

4. Reglas Básicas de los Lanzamientos

- Principales lanzamientos: lanzamiento de pelota o balón medicinal adaptado para niños.
- Área de lanzamiento: límites y seguridad.
- Normas para el lanzamiento correcto: posición de los pies, forma de lanzar y medición de la distancia.
- Faltas comunes: pisar fuera del área, lanzamiento incorrecto.

5. Juego Limpio y Respeto a las Reglas

- Definición y ejemplos de juego limpio.
- La importancia del respeto a los compañeros, árbitros y reglas durante las competencias.
- Cómo manejar conflictos y desacuerdos relacionados con las reglas.

6. Aplicación Práctica y Evaluación de Reglas

- Prácticas supervisadas para aplicar reglas en carreras, saltos y lanzamientos.
- Trabajo en equipo para resolver situaciones relacionadas con las reglas.
- Autoevaluación y evaluación entre pares sobre el cumplimiento de reglas y respeto.

Actividades

Actividad 1: "Carrera con Reglas en Acción"

Objetivo: Identificar y aplicar las reglas básicas de las carreras durante una actividad práctica.

Descripción:

- El docente organiza una carrera de velocidad corta con señales claras de inicio.
- Se explican las reglas sobre la posición de salida, el uso de carriles y la forma correcta de terminar la carrera.
- Los estudiantes participan en la carrera respetando las reglas explicadas.
- Después de la carrera, se realiza una reflexión grupal sobre el cumplimiento de las reglas y el juego limpio.

Organización: Grupos pequeños o toda la clase según el espacio disponible.

Producto esperado: Participación activa respetando reglas y reflexión grupal.

Duración estimada: 30 minutos.

Actividad 2: "Saltos Correctos y Medición"

Objetivo: Aplicar correctamente las reglas de los saltos y comprender la importancia de la zona de despegue.

Descripción:

- El docente muestra la zona de despegue y explica cómo se debe realizar un salto válido.
- Los estudiantes realizan saltos de longitud por turnos, mientras un compañero mide la distancia.
- Se enfatiza la importancia de no pisar fuera de la zona y respetar los intentos.
- Se realiza un intercambio de roles para fomentar la colaboración y evaluación entre pares.

Organización: Parejas o grupos pequeños.

Producto esperado: Registros de saltos válidos y comentarios sobre el cumplimiento de reglas.

Duración estimada: 40 minutos.

Actividad 3: "Lanzamiento Seguro y Correcto"

Objetivo: Identificar y aplicar las reglas básicas del lanzamiento en una actividad práctica.

Descripción:

- Se explica la técnica básica para lanzar con seguridad, la zona delimitada y las reglas sobre el área de lanzamiento.
- Los estudiantes practican lanzamientos con balón medicinal o pelota adaptada, respetando los límites.
- Se fomenta la observación entre compañeros para detectar posibles faltas y promover el respeto a las normas.

Organización: Grupos pequeños.

Producto esperado: Lanzamientos realizados correctamente y feedback entre pares.

Duración estimada: 35 minutos.

Actividad 4: "Juego de Roles: Árbitros y Atletas"

Objetivo: Colaborar para resolver situaciones relacionadas con la aplicación de las reglas y promover el juego limpio.

Descripción:

- Se divide a la clase en dos grupos: algunos serán árbitros y otros atletas.
- Se simulan pequeñas competencias de carreras, saltos o lanzamientos donde los árbitros deben identificar posibles faltas.
- Cuando ocurre una situación conflictiva, se detiene la actividad y en grupo se discute cómo resolverla respetando las reglas y el juego limpio.
- Luego se rotan roles para que todos experimenten ambas posiciones.

Organización: Grupos grandes divididos en subgrupos.

Producto esperado: Resolución conjunta de situaciones y comprensión del papel de reglas y respeto.

Duración estimada: 45 minutos.

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre el atletismo y las reglas básicas.

Cómo se evalúa: Mediante preguntas orales y una breve dinámica donde los niños expliquen lo que saben sobre carreras, saltos y lanzamientos.

Instrumento sugerido: Lista de preguntas guiadas y observación directa.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Aplicación correcta de las reglas durante las actividades prácticas y actitud de juego limpio.

Cómo se evalúa: Observación continua durante las actividades, con registro de comportamientos y cumplimiento de normas.

Instrumento sugerido: Rúbrica simple que contemple aspectos como respeto a reglas, colaboración, y actitud en la actividad.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Comprensión y aplicación de las reglas básicas, explicación de la importancia del juego limpio, y capacidad para autoevaluarse y evaluar compañeros.

Cómo se evalúa: Evaluación práctica final donde los estudiantes participan en mini competencias aplicando las reglas, seguida de una sesión de autoevaluación y evaluación entre pares guiada por el docente.

Instrumento sugerido: Guía de autoevaluación y evaluación entre pares con criterios claros, junto con lista de cotejo por parte del docente.

Unidad 6: Trabajo en Equipo y Cooperación

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir las reglas básicas para participar en juegos cooperativos relacionados con el atletismo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar activamente en actividades grupales, demostrando habilidades de comunicación y colaboración con sus compañeros.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias sencillas de apoyo mutuo durante juegos de equipo para mejorar el desempeño colectivo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo y expresar cómo contribuye al logro de objetivos comunes en actividades deportivas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer y valorar el esfuerzo propio y el de sus compañeros durante actividades cooperativas, fomentando la autoestima y el respeto mutuo.

Contenidos Temáticos

1. Introducción al trabajo en equipo y cooperación en el atletismo

- Concepto de trabajo en equipo: definición y ejemplos sencillos adaptados a estudiantes de primaria.
- Importancia de la cooperación en los juegos y actividades deportivas.
- Relación entre el atletismo y el trabajo en equipo: actividades individuales vs. actividades cooperativas.

2. Reglas básicas para participar en juegos cooperativos relacionados con el atletismo

- Identificación de reglas sencillas para juegos cooperativos: respeto, turnos, escucha activa.
- Descripción y explicación de reglas específicas para juegos de relevo y juegos de equipo.
- Normas para garantizar la seguridad y el respeto durante la actividad física.

3. Habilidades de comunicación y colaboración en actividades grupales

- Comunicación verbal y no verbal para trabajar en equipo.
- Estrategias para la colaboración: escuchar a los compañeros, expresar ideas, pedir ayuda.
- Ejemplos prácticos de comunicación y colaboración en juegos de atletismo.

4. Estrategias de apoyo mutuo para mejorar el desempeño colectivo

- Definición y ejemplos de apoyo mutuo en el contexto deportivo.
- Aplicación de estrategias sencillas: animar a los compañeros, compartir responsabilidades, ayudarse en obstáculos.
- Prácticas durante juegos cooperativos para aplicar el apoyo mutuo.

5. Reflexión sobre la importancia del trabajo en equipo

- Identificación de beneficios del trabajo en equipo en el deporte y en la vida diaria.
- Dinámicas para expresar ideas sobre cómo el trabajo en equipo ayuda a lograr objetivos comunes.
- Ejemplos de situaciones donde la cooperación mejora resultados.

6. Valoración del esfuerzo propio y de los compañeros

- Reconocimiento del esfuerzo y logros en actividades cooperativas.
- Actividades para fomentar la autoestima y el respeto mutuo.
- Prácticas para celebrar el trabajo en equipo y el apoyo recibido.

Actividades

1. Juego de relevos cooperativo

Objetivo: Identificar y aplicar las reglas básicas para participar en juegos cooperativos relacionados con el atletismo.

Descripción paso a paso:

- Dividir a los estudiantes en grupos pequeños (4-6 niños).
- Explicar las reglas del relevo cooperativo: pasar el testigo sin correr individualmente, ayudar al compañero a llegar a la meta.
- Realizar varias rondas, enfatizando la colaboración y la comunicación.
- Al finalizar, conversar sobre cómo se sintieron y qué reglas ayudaron a que el juego fuera justo y divertido.

Organización: grupos

Producto esperado: Participación activa y cumplimiento de las reglas cooperativas.

Duración estimada: 40 minutos

2. Carrera de obstáculos en equipo con apoyo mutuo

Objetivo: Aplicar estrategias sencillas de apoyo mutuo durante juegos de equipo para mejorar el desempeño colectivo.

Descripción paso a paso:

- Preparar un circuito sencillo de obstáculos adaptado al espacio disponible.
- Formar grupos de 4-5 estudiantes.
- Explicar que cada miembro debe ayudar a los demás a superar los obstáculos (por ejemplo, guiando, sosteniendo, animando).
- Ejecutar la actividad varias veces, cambiando el orden de los participantes.
- Al final, realizar una reflexión grupal sobre cómo el apoyo mutuo facilitó completar el circuito.

Organización: grupos

Producto esperado: Demostración de apoyo y colaboración durante la actividad.

Duración estimada: 45 minutos

3. Dinámica "El mensaje del equipo"

Objetivo: Participar activamente en actividades grupales demostrando habilidades de comunicación y colaboración.

Descripción paso a paso:

- Formar grupos de 5 estudiantes.
- El docente prepara una frase o mensaje relacionado con el trabajo en equipo y lo susurra al primer estudiante del grupo.
- Cada estudiante debe transmitir el mensaje al siguiente solo con palabras (sin repetir exactamente, fomentando la escucha y la comunicación clara).
- El último debe decir el mensaje en voz alta y compararlo con el original.
- Reflexionar sobre la importancia de comunicar claramente y escuchar bien en el trabajo en equipo.

Organización: grupos

Producto esperado: Mensaje comunicado y reflexión sobre la comunicación en equipo.

Duración estimada: 30 minutos

4. Ronda de reconocimiento y valoración

Objetivo: Reconocer y valorar el esfuerzo propio y el de los compañeros durante actividades cooperativas, fomentando la autoestima y el respeto mutuo.

Descripción paso a paso:

- Sentar a los estudiantes en círculo al final de la unidad o jornada de actividades.
- Invitar a cada estudiante a decir algo positivo que haya observado en un compañero durante las actividades.
- El docente guía para que los comentarios sean específicos, respetuosos y sinceros.
- Terminar con un aplauso colectivo y un breve diálogo sobre la importancia de valorar el esfuerzo de todos.

Organización: grupo clase

Producto esperado: Expresiones orales de reconocimiento y una atmósfera positiva en el grupo.

Duración estimada: 20 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre el trabajo en equipo, reglas básicas en juegos cooperativos y experiencias previas en actividades grupales.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y juego corto de "simón dice" con instrucciones cooperativas para observar comprensión inicial.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para registrar respuestas y observación directa.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Participación activa, aplicación de reglas, habilidades de comunicación, colaboración y apoyo mutuo durante las actividades.

Cómo se evalúa: Observación continua durante las actividades, registros anecdóticos y preguntas reflexivas en grupo.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño que considere aspectos de cooperación, comunicación y respeto.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar y describir reglas, participación en equipo, aplicación de estrategias de apoyo, reflexión sobre el trabajo en equipo y valoración del esfuerzo propio y ajeno.

Cómo se evalúa: Sesión final con un juego cooperativo estructurado, seguida de una actividad de reflexión escrita o verbal sobre lo aprendido.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para participación y comprensión, y guía de preguntas para la reflexión.

Unidad 7: Autoestima y Valores en el Atletismo

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar ejemplos de esfuerzo personal y grupal durante las actividades de atletismo para reconocer su importancia en el logro de objetivos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar verbalmente sentimientos de confianza y respeto hacia sus compañeros en situaciones de trabajo en equipo durante los juegos y dinámicas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir acciones que fomentan la motivación para superarse a sí mismo, aplicándolas en las prácticas deportivas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar actitudes de apoyo y reconocimiento hacia el esfuerzo de sus compañeros en actividades cooperativas de atletismo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar sobre la relación entre la autoestima y el respeto por los valores deportivos, justificando su importancia para el bienestar personal y grupal.

Contenidos Temáticos

1. Reconociendo el esfuerzo personal y grupal en el atletismo

- Definición de esfuerzo personal: explicación sencilla y ejemplos prácticos en atletismo.
- Esfuerzo grupal: cómo el trabajo en equipo contribuye a lograr metas comunes.
- Importancia del esfuerzo en el logro de objetivos deportivos.

2. Expresión de confianza y respeto en el trabajo en equipo

- Conceptos básicos de confianza y respeto entre compañeros.

- Situaciones comunes en juegos y dinámicas donde se puede manifestar la confianza y el respeto.
- Formas de expresar verbalmente sentimientos positivos hacia otros.

3. Motivación para superarse a sí mismo en las prácticas deportivas

- Qué es la motivación y por qué es importante para el desarrollo personal.
- Acciones concretas para fomentar la motivación durante el atletismo.
- Ejemplos de metas personales y cómo trabajar para alcanzarlas.

4. Apoyo y reconocimiento del esfuerzo en actividades cooperativas

- Actitudes que demuestran apoyo hacia los compañeros.
- Cómo reconocer y valorar el esfuerzo de otros de manera sincera.
- Impacto positivo de la actitud de apoyo en el ambiente de grupo.

5. Relación entre autoestima y valores deportivos

- Concepto de autoestima y su importancia en el desarrollo personal y social.
- Valores deportivos clave: respeto, responsabilidad, honestidad y compañerismo.
- Cómo la autoestima y el respeto por los valores deportivos contribuyen al bienestar personal y grupal.
- Reflexión sobre experiencias personales en el atletismo relacionadas con autoestima y valores.

Actividades

1. Diario del esfuerzo personal y grupal

Objetivo: Identificar ejemplos de esfuerzo personal y grupal durante las actividades de atletismo para reconocer su importancia en el logro de objetivos.

Descripción:

- Al inicio de la unidad, cada estudiante recibe un cuaderno o hoja para crear su "Diario del Esfuerzo".
- Después de cada actividad o juego, los estudiantes escriben o dibujan una acción donde ellos o su equipo hicieron un esfuerzo importante.
- En una sesión grupal, se comparten algunos ejemplos y se discute por qué fue importante ese esfuerzo para alcanzar la meta.

Organización: Individual

Producto esperado: Diario con entradas de esfuerzo personal y grupal con ilustraciones o descripciones.

Duración estimada: 30 minutos por sesión, durante 3 sesiones.

2. Juegos de confianza y respeto

Objetivo: Expresar verbalmente sentimientos de confianza y respeto hacia sus compañeros en situaciones de trabajo en equipo durante los juegos y dinámicas.

Descripción:

- Se realiza un juego de relevos en equipo donde cada estudiante debe animar y apoyar a su compañero antes de pasar el testigo.
- Al finalizar el juego, en círculo, cada estudiante dice una frase de apoyo o agradecimiento a otro compañero, resaltando una cualidad o esfuerzo.
- El docente guía la reflexión sobre cómo estas expresiones ayudan a crear confianza y respeto en el equipo.

Organización: Grupos (equipos de 4-6 estudiantes)

Producto esperado: Participación activa en la expresión verbal de confianza y respeto.

Duración estimada: 45 minutos

3. Carteles motivadores para superarse

Objetivo: Describir acciones que fomentan la motivación para superarse a sí mismo, aplicándolas en las prácticas deportivas.

Descripción:

- Se divide al grupo en equipos pequeños.
- Cada equipo crea un cartel con mensajes y dibujos que representen acciones para motivarse a sí mismos, como "Nunca rendirse", "Practicar todos los días", "Celebrar pequeños logros".
- Luego, cada grupo presenta su cartel y explica sus mensajes.
- Los carteles se colocan en un lugar visible para recordar la importancia de la motivación.

Organización: Grupos de 3-5 estudiantes

Producto esperado: Cartel motivador con mensajes y dibujos claros.

Duración estimada: 60 minutos

4. Juego cooperativo: "La carrera del apoyo"

Objetivo: Demostrar actitudes de apoyo y reconocimiento hacia el esfuerzo de sus compañeros en actividades cooperativas de atletismo.

Descripción:

- Organizar una carrera en equipos donde cada miembro debe superar un pequeño reto físico (saltar, correr, lanzar).
- Antes y después de cada reto, los compañeros deben animar y reconocer el esfuerzo de quien participa.
- Al finalizar, el equipo reflexiona sobre cómo el apoyo mutuo ayudó a completar la carrera.

Organización: Grupos de 4-6 estudiantes

Producto esperado: Participación activa mostrando apoyo verbal y actitudes positivas.

Duración estimada: 45 minutos

5. Reflexión grupal: Autoestima y valores deportivos

Objetivo: Reflexionar sobre la relación entre la autoestima y el respeto por los valores deportivos, justificando su importancia para el bienestar personal y grupal.

Descripción:

- El docente plantea preguntas abiertas para que los estudiantes compartan experiencias personales en atletismo relacionadas con confianza, respeto y autoestima.
- Se realiza una lluvia de ideas sobre qué valores deportivos conocen y cómo los aplican.
- Se cierra con una actividad de escritura o dibujo donde cada estudiante expresa qué valor considera más importante y cómo influye en su autoestima y convivencia.

Organización: Individual y grupal

Producto esperado: Producción escrita o dibujo con reflexión personal y participación en el diálogo grupal.

Duración estimada: 40 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre esfuerzo, confianza, respeto, motivación y valores deportivos.

Cómo se evalúa: Mediante una breve charla y preguntas orales al grupo para conocer sus ideas y experiencias.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo o registro anecdótico de respuestas durante la conversación inicial.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Participación activa en las actividades, expresión verbal de sentimientos, creación de productos (diario, carteles), actitudes de apoyo y reconocimiento.

Cómo se evalúa: Observación directa con guía de indicadores como comunicación efectiva, respeto, motivación y apoyo al equipo.

Instrumento sugerido: Rúbrica de observación para cada actividad con criterios claros y ejemplos de desempeño esperado.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar esfuerzos, expresar confianza y respeto, describir motivación, demostrar apoyo y reflexionar sobre autoestima y valores deportivos.

Cómo se evalúa: Revisión de los productos elaborados (diarios, carteles, reflexiones escritas/dibujos) y una dinámica final de reflexión grupal.

Instrumento sugerido: Lista de verificación para productos y participación, junto con preguntas de reflexión oral o escrita para evidenciar comprensión integral.

Unidad 8: Integración y Mini Competencia de Atletismo

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar las técnicas básicas de carreras, saltos y lanzamientos durante una mini competencia organizada en el aula o en el patio.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de seguir y respetar las reglas elementales del atletismo durante la realización de actividades y competencias grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de colaborar con sus compañeros de equipo para organizar y participar en actividades cooperativas durante la mini competencia.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer y expresar sus propios logros y esfuerzos, así como los de sus compañeros, fomentando la autoestima y la confianza en el contexto de la competencia.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar hábitos saludables relacionados con el ejercicio físico y demostrar una actitud positiva hacia la actividad física como parte del bienestar integral durante la mini competencia.

Contenidos Temáticos

1. Preparación para la Mini Competencia de Atletismo

- **Repaso de técnicas básicas:** Revisión práctica de técnicas elementales en carreras, saltos y lanzamientos aprendidas en unidades previas.
- **Organización del espacio y materiales:** Selección y disposición segura de áreas y equipamiento para la competencia en aula o patio.
- **Formación de equipos:** Criterios para crear grupos cooperativos equilibrados y fomentar la colaboración.

2. Normas y Reglas Elementales del Atletismo

- **Reglas básicas de las carreras:** Explicación clara de la salida, recorrido, llegada y conducta durante las carreras.
- **Reglas para saltos y lanzamientos:** Cómo realizar saltos y lanzamientos válidos, zonas de caída y medidas de seguridad.
- **Respeto y juego limpio:** Importancia de respetar turnos, decisiones y compañeros durante la competencia.

3. Trabajo en Equipo y Cooperación durante la Competencia

- **Roles y responsabilidades:** Distribución de tareas para la organización y desarrollo de la mini competencia.
- **Comunicación y apoyo mutuo:** Estrategias para motivar y ayudar a los compañeros durante las actividades.
- **Resolución de conflictos:** Técnicas básicas para resolver desacuerdos de manera pacífica y constructiva.

4. Reconocimiento de Logros y Autoestima

- **Autoevaluación y valoración de esfuerzos:** Reflexión personal sobre el desempeño y progreso individual.
- **Reconocimiento de compañeros:** Expresión de elogios y apoyo positivo entre estudiantes.
- **Celebración y motivación:** Actividades para fomentar la confianza y el disfrute del deporte.

5. Hábitos Saludables y Actitud Positiva hacia la Actividad Física

- **Importancia del calentamiento y estiramiento:** Prácticas para prevenir lesiones y preparar el cuerpo.
- **Hidratación y alimentación adecuada:** Recomendaciones para mantener energía y bienestar durante la actividad.
- **Actitud positiva y disfrute:** Promoción del ejercicio como parte del bienestar integral y estilo de vida saludable.

Actividades

Actividad 1: Circuito de Competencias Básicas

Objetivo: Aplicar técnicas básicas de carreras, saltos y lanzamientos durante la mini competencia.

Descripción:

- Preparar estaciones: carrera corta, salto de longitud y lanzamiento de pelota o saco pequeño.
- Dividir a los estudiantes en equipos y asignarles un orden para rotar por cada estación.
- En cada estación, los estudiantes realizan la actividad guiados por el docente, aplicando las técnicas aprendidas.
- Registrar los resultados para fomentar el seguimiento personal y del equipo.

Organización: Grupos pequeños (4-5 estudiantes).

Producto esperado: Participación activa y aplicación correcta de técnicas en cada estación.

Duración: 60 minutos.

Actividad 2: Juego de Roles sobre Reglas y Respeto

Objetivo: Seguir y respetar las reglas elementales del atletismo durante actividades grupales.

Descripción:

- Explicar brevemente las reglas básicas de las competencias.
- Dividir a los estudiantes en grupos y asignar situaciones donde deben decidir aplicar reglas o resolver conflictos.
- Cada grupo representa su situación frente a la clase, demostrando el respeto a las normas y compañerismo.
- Reflexionar en grupo sobre la importancia de las reglas para la convivencia y la competencia justa.

Organización: Grupos pequeños.

Producto esperado: Representaciones claras y reflexiones sobre reglas y respeto.

Duración: 45 minutos.

Actividad 3: Organización Cooperativa de la Mini Competencia

Objetivo: Colaborar con compañeros para organizar y participar en actividades cooperativas durante la competencia.

Descripción:

- Asignar roles (líder, árbitro, anotador, animador) dentro de cada equipo para la mini competencia.
- Los equipos planifican cómo realizarán las actividades y apoyarán a sus miembros.
- Realizar la mini competencia con el apoyo y colaboración de todos los estudiantes en sus roles asignados.
- Al finalizar, compartir experiencias sobre el trabajo en equipo y la cooperación.

Organización: Grupos.

Producto esperado: Competencia organizada, participación activa y colaboración efectiva.

Duración: 90 minutos.

Actividad 4: Diario de Logros y Hábitos Saludables

Objetivo: Reconocer logros propios y de compañeros, y fomentar hábitos saludables y actitud positiva.

Descripción:

- Proporcionar a cada estudiante un cuaderno o hoja para registrar sus logros y esfuerzos durante la competencia.
- Invitar a que escriban o dibujen cómo se sintieron, qué aprendieron y qué hábitos saludables aplicaron.
- Promover que compartan sus entradas con sus compañeros, destacando aspectos positivos y motivadores.
- Finalizar con una charla breve sobre la importancia de mantenerse activos y saludables.

Organización: Individual, con momentos para compartir en grupo.

Producto esperado: Registro escrito o visual personal y expresiones de reconocimiento entre pares.

Duración: 40 minutos.

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Nivel inicial de conocimiento y habilidades en técnicas básicas de atletismo, y comprensión de reglas.

Cómo se evalúa: Observación directa durante una actividad práctica breve de carrera, salto y lanzamiento; preguntas orales para identificar conocimientos sobre reglas.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para habilidades técnicas y cuestionario oral sencillo sobre reglas.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Aplicación progresiva de técnicas, respeto de reglas, colaboración en equipo y actitud positiva durante las actividades.

Cómo se evalúa: Observación continua durante las actividades, registro anecdótico del docente sobre participación, comunicación y comportamiento.

Instrumento sugerido: Rúbrica que contemple aspectos técnicos, normativos, sociales y actitudinales.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Desempeño global en la mini competencia, cumplimiento de reglas, trabajo en equipo, reconocimiento de logros y hábitos saludables.

Cómo se evalúa: Evaluación práctica durante la mini competencia y revisión del Diario de Logros y Hábitos Saludables.

Instrumento sugerido: Rúbrica integral que incluya técnica, respeto a normas, colaboración, expresión de logros y reflexión sobre hábitos.