

Atletismo: Dominio de habilidades motrices en relevos y lanzamiento bala

Educación Física | Deporte | para estudiantes de media (15-17 años) | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso de Atletismo está diseñado para estudiantes de media (15-17 años) interesados en desarrollar y perfeccionar sus habilidades motrices específicas dentro del deporte del atletismo, con un énfasis especial en la carrera de relevos y el lanzamiento de bala. A lo largo de cuatro semanas, los estudiantes explorarán tanto los fundamentos teóricos como las aplicaciones prácticas necesarias para mejorar su desempeño físico, coordinación y trabajo en equipo.

El curso está dirigido a jóvenes que desean fortalecer sus capacidades en locomoción, manipulación y estabilidad, elementos esenciales para la práctica efectiva del atletismo. Se emplearán metodologías activas y participativas que combinan la instrucción directa, el aprendizaje colaborativo y la práctica constante, permitiendo a los estudiantes seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas.

Al finalizar, los estudiantes serán capaces de ejecutar técnicas adecuadas en las carreras de relevos, optimizar su desempeño en el lanzamiento de bala, y comprender la importancia del trabajo en equipo, la resistencia y la precisión dentro del atletismo, contribuyendo así a su desarrollo integral en el área de Educación Física.

Objetivos Generales

- Identificar y aplicar técnicas de locomoción, manipulación y estabilidad específicas del atletismo.
- Demostrar habilidades motrices integradas en la ejecución de la carrera de relevos.
- Ejecutar el lanzamiento de bala con técnica correcta, mejorando precisión y fuerza.
- Evaluar críticamente el desempeño propio y de sus compañeros para promover mejoras continuas.
- Fomentar actitudes responsables y colaborativas durante la práctica deportiva.

Competencias

- Ejecutar correctamente técnicas básicas y avanzadas de locomoción, manipulación y estabilidad en atletismo.
- Demostrar coordinación y trabajo en equipo en la realización de la carrera de relevos.
- Aplicar técnicas adecuadas para el lanzamiento de bala con precisión y fuerza.
- Analizar y corregir errores técnicos propios y de compañeros durante las prácticas.
- Planificar y desarrollar estrategias para mejorar el rendimiento en las pruebas de relevos y lanzamiento.
- Valorar la importancia del respeto, la disciplina y la seguridad en la práctica del atletismo.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de educación física y motricidad adquiridos previamente.
- Ropa y calzado deportivo adecuado para actividades físicas.
- Acceso a un espacio deportivo con pista para carreras y área para lanzamiento de bala.
- Material deportivo: testigo para relevos y balón o bala reglamentaria adaptada para estudiantes.
- Disposición para trabajo en equipo y participación activa.

Unidades del Curso

Unidad 1: Fundamentos del atletismo y habilidades motrices básicas

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las características de las habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad en contextos básicos del atletismo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir los fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de habilidades motrices básicas aplicables al atletismo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de clasificar diferentes movimientos motrices según su función en actividades de relevos y lanzamiento de bala.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar la importancia de las habilidades motrices básicas para mejorar el desempeño en disciplinas de atletismo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar ejercicios prácticos para desarrollar habilidades motrices básicas bajo supervisión y con criterios de ejecución adecuados.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las habilidades motrices básicas en el atletismo

- Definición de habilidades motrices: explicación de qué son las habilidades motrices y su rol en el desarrollo físico y deportivo.
- Clasificación de habilidades motrices: locomoción, manipulación y estabilidad, con ejemplos simples.
- Importancia de las habilidades motrices en el atletismo: cómo impactan en el rendimiento y prevención de lesiones.

2. Habilidades motrices de locomoción

- Concepto y características: movimientos que implican desplazamiento del cuerpo en el espacio.
- Ejemplos en atletismo: carrera, salto, desplazamientos laterales.
- Técnicas básicas de locomoción: postura corporal, ritmo, coordinación de brazos y piernas.

3. Habilidades motrices de manipulación

- Definición y características: movimientos que involucran el manejo y control de objetos.

- Ejemplos específicos: lanzamiento de bala, pase de testigo en relevos.
- Fundamentos técnicos: agarre, impulso, coordinación mano-ojo.

4. Habilidades motrices de estabilidad

- Concepto y función: movimientos que favorecen el control postural y el equilibrio.
- Ejemplos en atletismo: posiciones de arranque en relevos, equilibrio durante el lanzamiento.
- Factores que influyen en la estabilidad: centro de gravedad, base de soporte, control muscular.

5. Fundamentos teóricos del desarrollo de habilidades motrices básicas

- Principios del aprendizaje motor: etapas, práctica y retroalimentación.
- Factores que influyen en el desarrollo motriz: edad, condición física, motivación.
- Relación entre habilidades motrices y rendimiento en atletismo: eficiencia y economía del movimiento.

6. Clasificación y análisis de movimientos motrices en relevos y lanzamiento de bala

- Identificación y clasificación de movimientos según función: locomoción, manipulación y estabilidad.
- Movimientos específicos en relevos: salida, aceleración, pase del testigo, desaceleración.
- Movimientos específicos en lanzamiento de bala: preparación, impulso, lanzamiento y recuperación.

7. Aplicación práctica de ejercicios para desarrollar habilidades motrices básicas

- Ejercicios para locomoción: carreras de velocidad, desplazamientos laterales, saltos cortos.
- Ejercicios para manipulación: lanzamientos con balón medicinal, pases de testigo controlados.
- Ejercicios para estabilidad: ejercicios de equilibrio estático y dinámico, posiciones de arranque.
- Criterios de ejecución y supervisión: seguridad, técnica correcta y progresión gradual.

Actividades

Actividad 1: Identificación y clasificación de habilidades motrices en videos de atletismo

Objetivo: Identificar las características de locomoción, manipulación y estabilidad en contextos básicos del atletismo.

Descripción paso a paso:

- Presentar a los estudiantes varios videos cortos de atletas realizando relevos y lanzamiento de bala.
- Solicitar que observen y anoten los movimientos motrices de locomoción, manipulación y estabilidad que identifican en cada video.
- Discusión grupal para compartir observaciones y corregir conceptos.

Organización: Grupos pequeños (3-4 estudiantes).

Producto esperado: Lista clasificada de movimientos motrices observados y justificación breve de cada clasificación.

Duración estimada: 45 minutos.

Actividad 2: Taller práctico de ejercicios motrices básicos

Objetivo: Aplicar ejercicios prácticos para desarrollar habilidades motrices básicas bajo supervisión y con criterios de ejecución adecuados.

Descripción paso a paso:

- Dividir a los estudiantes en estaciones: una para locomoción (carreras y saltos), otra para manipulación (lanzamientos y pases), y otra para estabilidad (equilibrio y posiciones de arranque).
- Rotar grupos cada 15 minutos por cada estación, realizando los ejercicios indicados.
- El docente supervisa la técnica y ofrece retroalimentación inmediata.

Organización: Grupos pequeños rotativos.

Producto esperado: Registro de autoevaluación de ejecución técnica y observaciones del docente.

Duración estimada: 60 minutos.

Actividad 3: Análisis y clasificación de movimientos en relevos y lanzamiento de bala

Objetivo: Clasificar diferentes movimientos motrices según su función en actividades de relevos y lanzamiento de bala.

Descripción paso a paso:

- Proporcionar a los estudiantes fichas con descripciones de movimientos específicos del atletismo (por ejemplo, "salida de bloque", "pase del testigo", "impulso en lanzamiento").
- En equipos, los estudiantes clasifican las fichas en locomoción, manipulación o estabilidad, argumentando su elección.
- Presentar conclusiones al grupo y discutir la importancia de cada movimiento para el desempeño deportivo.

Organización: Equipos de 4 estudiantes.

Producto esperado: Tabla clasificatoria con justificación escrita.

Duración estimada: 40 minutos.

Actividad 4: Debate sobre la importancia de las habilidades motrices básicas en el atletismo

Objetivo: Analizar la importancia de las habilidades motrices básicas para mejorar el desempeño en disciplinas de atletismo.

Descripción paso a paso:

- Dividir a la clase en dos grupos: uno a favor y otro en contra de la afirmación "El desarrollo de habilidades motrices básicas es fundamental para el éxito en el atletismo".
- Cada grupo prepara argumentos basados en la teoría y práctica.
- Realizar el debate con turnos para exponer argumentos y refutaciones.
- Finalizar con reflexión conjunta y conclusiones del docente.

Organización: Grupos grandes (mitad clase).

Producto esperado: Argumentos escritos y conclusión grupal.

Duración estimada: 50 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre habilidades motrices básicas y su aplicación en atletismo.

Cómo se evalúa: Cuestionario breve con preguntas abiertas y de opción múltiple sobre definiciones y ejemplos de habilidades motrices.

Instrumento sugerido: Test escrito o digital de diagnóstico inicial.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación, clasificación y ejecución técnica de habilidades motrices durante las actividades prácticas.

Cómo se evalúa: Observación directa y registro de desempeño durante actividades, retroalimentación continua y autoevaluación de los estudiantes.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para observación y formato de autoevaluación.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar, describir, clasificar y aplicar habilidades motrices básicas en contextos de relevos y lanzamiento de bala.

Cómo se evalúa: Prueba práctica donde cada estudiante realiza ejercicios específicos con criterios de ejecución, junto con un cuestionario escrito que contemple aspectos teóricos y de análisis.

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación para la práctica y prueba escrita estructurada.

Unidad 2: Técnicas y práctica de la carrera de relevos

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir las técnicas correctas para el pase del testigo en la carrera de relevos mediante análisis de videos y práctica guiada.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar la coordinación en el pase del testigo con precisión y en el tiempo adecuado durante una carrera simulada, logrando una transferencia efectiva sin pérdida de velocidad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias de trabajo en equipo para optimizar el rendimiento en relevos, evaluando y ajustando la comunicación y sincronización con sus compañeros durante la práctica.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar críticamente su desempeño y el de sus compañeros en la carrera de relevos, identificando áreas de mejora y proponiendo acciones concretas para optimizar la técnica y la cooperación.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la carrera de relevos

- Definición y características de la carrera de relevos: análisis del rol del testigo y la importancia de la coordinación.
- Normas básicas y estructura de la carrera: distancia, número de corredores, y zonas de pase.

2. Técnicas para el pase del testigo

- Tipos de pase del testigo: pase visual y pase a ciegas, con ventajas y desventajas de cada uno.
- Postura y posición corporal durante el pase: agarre correcto del testigo, posición de las manos del receptor y emisor.
- Coordinación y sincronización: tiempos de aceleración y desaceleración, señalización entre corredores.

3. Análisis y práctica guiada de técnicas

- Visualización y análisis de videos: identificación de técnicas correctas y errores comunes en el pase del testigo.
- Prácticas progresivas de pase: ejercicios desde el pase estático hasta el pase en movimiento con velocidad creciente.

4. Estrategias de trabajo en equipo para relevos

- Comunicación efectiva entre corredores: señales verbales y no verbales durante la carrera.
- Roles y responsabilidades individuales dentro del equipo.
- Planificación y ajuste de la sincronización en equipo para optimizar el rendimiento.

5. Evaluación y retroalimentación del desempeño individual y grupal

- Autoevaluación y coevaluación: criterios para valorar técnica y cooperación.
- Identificación de áreas de mejora técnica y de trabajo en equipo.
- Propuestas concretas para optimizar la técnica del pase y la comunicación en el equipo.

Actividades

Actividad 1: Análisis de videos de relevos

Objetivo: Identificar y describir las técnicas correctas para el pase del testigo.

Descripción:

- Dividir a la clase en pequeños grupos de 3 o 4 estudiantes.
- Proyectar videos de carreras de relevos con distintos tipos de pases (correctos y erróneos).
- Cada grupo debe observar y anotar las características de las técnicas, señalando aspectos positivos y negativos.
- Compartir en plenaria las observaciones y discutir las técnicas ideales para el pase.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Lista escrita con descripciones de técnicas correctas y errores comunes.

Duración estimada: 45 minutos

Actividad 2: Práctica progresiva del pase del testigo

Objetivo: Ejecutar la coordinación en el pase del testigo con precisión y en tiempo adecuado.

Descripción:

- Formar parejas de corredores.
- Iniciar con pases estáticos: uno estático entrega el testigo mientras el otro recibe en posición fija.
- Luego, realizar pases caminando, incrementando la velocidad progresivamente hasta correr a ritmo de carrera real.
- Enfatizar la técnica de agarre, posición de manos y sincronización entre emisor y receptor.
- Rotar parejas para que todos practiquen ambos roles.

Organización: Parejas

Producto esperado: Ejecución práctica con pases efectivos y sin pérdida de velocidad.

Duración estimada: 60 minutos

Actividad 3: Carrera simulada de relevos con enfoque en trabajo en equipo

Objetivo: Aplicar estrategias de trabajo en equipo para optimizar el rendimiento en relevos.

Descripción:

- Formar equipos de 4 corredores.
- Planificar la secuencia de corredores y definir señales de comunicación.
- Realizar carreras simuladas de relevos, enfocándose en la coordinación y comunicación durante el pase del testigo.
- Después de cada intento, discutir en equipo qué funcionó y qué se puede mejorar.

Organización: Grupos de 4

Producto esperado: Ejecución de relevos con mejora progresiva en el pase y coordinación grupal.

Duración estimada: 90 minutos

Actividad 4: Evaluación crítica y propuesta de mejora

Objetivo: Evaluar críticamente el desempeño propio y de compañeros para identificar áreas de mejora.

Descripción:

- Después de las prácticas, cada estudiante completa una autoevaluación y una coevaluación de un compañero, utilizando una guía con criterios técnicos y de trabajo en equipo.
- En pequeños grupos, discutir las evaluaciones y elaborar un plan de mejora personal y grupal.
- Presentar las conclusiones y compromisos ante la clase.

Organización: Individual y grupos pequeños

Producto esperado: Informe escrito con evaluación y plan de mejora.

Duración estimada: 60 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre la carrera de relevos y técnicas de pase del testigo.

Cómo se evalúa: Preguntas orales o escritas breves y discusión inicial en grupo.

Instrumento sugerido: Cuestionario diagnóstico y observación directa de respuestas.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la ejecución técnica del pase, coordinación y trabajo en equipo durante las prácticas.

Cómo se evalúa: Observación directa del docente durante actividades prácticas, retroalimentación inmediata, y registros de desempeño.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo con criterios técnicos y de comunicación, diarios de campo del docente.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para ejecutar correctamente el pase del testigo en carrera simulada, aplicación de estrategias de trabajo en equipo y evaluación crítica del desempeño.

Cómo se evalúa: Ejecución práctica en carrera de relevos, presentación de informe de autoevaluación y coevaluación, y discusión grupal.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño para la carrera de relevos que incluya técnica, coordinación, comunicación y evaluación crítica.

Unidad 3: Técnicas y entrenamiento para el lanzamiento de bala

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir las fases técnicas del lanzamiento de bala con precisión y claridad, utilizando terminología adecuada.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar la técnica correcta de lanzamiento de bala, aplicando fuerza y precisión en al menos tres intentos consecutivos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y corregir errores comunes en la técnica de lanzamiento de bala durante la práctica individual y grupal.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar y seguir un plan básico de entrenamiento que incluya ejercicios de fuerza y coordinación para mejorar el rendimiento en el lanzamiento de bala.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar normas de seguridad y comportamiento responsable durante la práctica del lanzamiento de bala, demostrando actitudes colaborativas con sus compañeros.

Unidad 4: Integración y aplicación práctica de habilidades motrices en competencias

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar correctamente las técnicas de relevos y lanzamiento de bala durante competencias simuladas, siguiendo las normas establecidas y demostrando precisión y coordinación.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar su desempeño y el de sus compañeros en pruebas de relevos y lanzamiento de bala, utilizando criterios técnicos para identificar fortalezas y áreas de mejora.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias de colaboración y comunicación efectiva en la realización de pruebas de relevos, promoviendo un trabajo en equipo responsable y coordinado.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ajustar y mejorar sus habilidades motrices en relevos y lanzamiento de bala a partir de la retroalimentación recibida, demostrando progreso en precisión, fuerza y técnica.