

JEFE DE GOBIERNO

Horacio Rodríguez Larreta

MINISTRA DE EDUCACIÓN E INNOVACIÓN

María Soledad Acuña

SUBSECRETARIO DE PLANEAMIENTO E INNOVACIÓN EDUCATIVA

Diego Javier Meiriño

DIRECTORA GENERAL DE PLANEAMIENTO EDUCATIVO

María Constanza Ortiz

GERENTE OPERATIVO DE CURRÍCULUM

Javier Simón

DIRECTOR GENERAL DE TECNOLOGÍA EDUCATIVA

Santiago Andrés

GERENTA OPERATIVA DE TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN EDUCATIVA

Mercedes Werner

SUBSECRETARIA DE COORDINACIÓN PEDAGÓGICA Y EQUIDAD EDUCATIVA

Andrea Fernanda Bruzos Bouchet

SUBSECRETARIO DE CARRERA DOCENTE Y FORMACIÓN TÉCNICA PROFESIONAL

Jorge Javier Tarulla

SUBSECRETARIO DE GESTIÓN ECONÓMICO FINANCIERA

Y ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS

Sebastián Tomaghelli

SUBSECRETARÍA DE PLANEAMIENTO E INNOVACIÓN EDUCATIVA (SSPLINED)

DIRECCIÓN GENERAL DE PLANEAMIENTO EDUCATIVO (DGPLEDU)

GERENCIA OPERATIVA DE CURRÍCULUM (GOC)

Javier Simón

EQUIPO DE GENERALISTAS DE NIVEL SECUNDARIO: Isabel Malamud (coordinación), Cecilia Bernardi, Bettina Bregman, Ana Campelo, Marta Libedinsky, Carolina Lifschitz, Julieta Santos

ESPECIALISTAS: María Laura Emanuele, Silvia Ferrari, Andrea Parodi, Eduardo Prieto

AGRADECIMIENTOS: Licenciada Marta Antúnez.

DIRECCIÓN GENERAL DE TECNOLOGÍA EDUCATIVA (DGTEDU)

GERENCIA OPERATIVA TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN EDUCATIVA (INTEC)

Mercedes Werner

ESPECIALISTAS DE EDUCACIÓN DIGITAL: Julia Campos (coordinación), Eugenia Kirsanov, María Lucía Oberst

COORDINACIÓN DE MATERIALES Y CONTENIDOS DIGITALES (DGPLEDU): Mariana Rodríguez

COLABORACIÓN Y GESTIÓN: Manuela Luzzani Ovide

COORDINACIÓN DE SERIES PROFUNDIZACIÓN NES Y

PROPUESTAS DIDÁCTICAS PRIMARIA: Silvia Saucedo

ILUSTRACIONES: Susana Accorsi

EQUIPO EDITORIAL EXTERNO

COORDINACIÓN EDITORIAL: Alexis B. Tellechea

DISEÑO GRÁFICO: Estudio Cerúleo

EDICIÓN: Fabiana Blanco, Natalia Ribas

CORRECCIÓN DE ESTILO: Lupe Deveza

IDEA ORIGINAL DE PROYECTO DE EDICIÓN Y DISEÑO (GOC)

EDICIÓN: Gabriela Berajá, María Laura Cianciolo, Andrea Finocchiaro, Bárbara Gomila, Marta Lacour, Sebastián Vargas

DISEÑO GRÁFICO: Octavio Bally, Silvana Carretero, Ignacio Cismondi, Alejandra Mosconi, Patricia Peralta

ACTUALIZACIÓN WEB: Leticia Lobato

Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires
Educación Física : las prácticas atléticas : desafíos para la enseñanza. - 1a edición para el profesor - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Ministerio de Educación e Innovación, 2018.
Libro digital, PDF - (Profundización NES)

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-673-321-2

1. Educación Física. 2. Educación Secundaria.
CDD 373.2

ISBN: 978-987-673-321-2

Se autoriza la reproducción y difusión de este material para fines educativos u otros fines no comerciales, siempre que se especifique claramente la fuente.
Se prohíbe la reproducción de este material para reventa u otros fines comerciales.

Las denominaciones empleadas en este material y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implica, de parte del Ministerio de Educación e Innovación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de los países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

En este material se evitó el uso explícito del género femenino y masculino en simultáneo y se ha optado por emplear el género masculino, a efectos de facilitar la lectura y evitar las duplicaciones. No obstante, se entiende que todas las menciones en el género masculino representan siempre a varones y mujeres, salvo cuando se especifique lo contrario.

Fecha de consulta de imágenes, videos, textos y otros recursos digitales disponibles en internet: 15 de julio de 2018.

© Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires / Ministerio de Educación e Innovación / Subsecretaría de Planeamiento e Innovación Educativa.
Dirección General de Planeamiento Educativo / Gerencia Operativa de Currículum, 2018.

Subsecretaría de Planeamiento e Innovación Educativa / Dirección General de Planeamiento Educativo / Gerencia Operativa de Currículum.
Holmberg 2548/96, 2º piso - C1430DOV - Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

© Copyright © 2018 Adobe Systems Software. Todos los derechos reservados.
Adobe, el logo de Adobe, Acrobat y el logo de Acrobat son marcas registradas de Adobe Systems Incorporated.

Presentación

La serie de materiales Profundización de la NES presenta distintas propuestas de enseñanza en las que se ponen en juego tanto los contenidos –conceptos, habilidades, capacidades, prácticas, valores y actitudes– definidos en el *Diseño Curricular de la Nueva Escuela Secundaria* de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Resolución N.º 321/MEGC/2015, como nuevas formas de organizar los espacios, los tiempos y las modalidades de enseñanza.

El tipo de propuestas que se presentan en esta serie se corresponde con las características y las modalidades de trabajo pedagógico señaladas en la Resolución CFE N.º 93/09 para fortalecer la organización y la propuesta educativa de las escuelas de nivel secundario de todo el país. Esta norma –actualmente vigente y retomada a nivel federal por la propuesta “Secundaria 2030”, Resolución CFE N.º 330/17– plantea la necesidad de instalar “distintos modos de apropiación de los saberes que den lugar a: nuevas formas de enseñanza, de organización del trabajo de los profesores y del uso de los recursos y los ambientes de aprendizaje”. Se promueven también nuevas formas de agrupamiento de los estudiantes, diversas modalidades de organización institucional y un uso flexible de los espacios y los tiempos que se traduzcan en propuestas de talleres, proyectos, articulación entre materias, debates y organización de actividades en las que participen estudiantes de diferentes años. En el ámbito de la Ciudad, el *Diseño Curricular de la Nueva Escuela Secundaria* incorpora temáticas nuevas y emergentes y abre la puerta para que en la escuela se traten problemáticas actuales de significatividad social y personal para los estudiantes.

Existe acuerdo sobre la magnitud de los cambios que demanda la escuela secundaria para lograr convocar e incluir a todos los estudiantes y promover efectivamente los aprendizajes necesarios para el ejercicio de una ciudadanía responsable y la participación activa en ámbitos laborales y de formación. Es importante resaltar que, en la coyuntura actual, tanto los marcos normativos como el *Diseño Curricular* jurisdiccional en vigencia habilitan e invitan a motorizar innovaciones imprescindibles.

Si bien ya se ha recorrido un importante camino en este sentido, es necesario profundizar, extender e instalar propuestas que efectivamente hagan de la escuela un lugar convocante para los estudiantes y que, además, ofrezcan reales oportunidades de aprendizaje. Por lo tanto, sigue siendo un desafío:

- El trabajo entre docentes de una o diferentes áreas que promueva la integración de contenidos.
- Planificar y ofrecer experiencias de aprendizaje en formatos diversos.
- Elaborar propuestas que incorporen oportunidades para el aprendizaje y el ejercicio de capacidades.

Los materiales elaborados están destinados a los docentes y presentan sugerencias, criterios y aportes para la planificación y el despliegue de las tareas de enseñanza, desde estos lineamientos. Se incluyen también propuestas de actividades y experiencias de aprendizaje para los estudiantes y orientaciones para su evaluación. Las secuencias han sido diseñadas para admitir un uso flexible y versátil de acuerdo con las diferentes realidades y situaciones institucionales.

La serie reúne dos líneas de materiales: una se basa en una lógica disciplinar y otra presenta distintos niveles de articulación entre disciplinas (ya sean areales o interareales). Se introducen también materiales que aportan a la tarea docente desde un marco didáctico con distintos enfoques de planificación y de evaluación para acompañar las diferentes propuestas.

El lugar otorgado al abordaje de problemas interdisciplinarios y complejos procura contribuir al desarrollo del pensamiento crítico y de la argumentación desde perspectivas provenientes de distintas disciplinas. Se trata de propuestas alineadas con la formación de actores sociales conscientes de que las conductas individuales y colectivas tienen efectos en un mundo interdependiente.

El énfasis puesto en el aprendizaje de capacidades responde a la necesidad de brindar a los estudiantes experiencias y herramientas que permitan comprender, dar sentido y hacer uso de la gran cantidad de información que, a diferencia de otras épocas, está disponible y fácilmente accesible para todos. Las capacidades son un tipo de contenidos que debe ser objeto de enseñanza sistemática. Para ello, la escuela tiene que ofrecer múltiples y variadas oportunidades para que los estudiantes las desarrollen y consoliden.

Las propuestas para los estudiantes combinan instancias de investigación y de producción, de resolución individual y grupal, que exigen resoluciones divergentes o convergentes, centradas en el uso de distintos recursos. También, convocan a la participación activa de los estudiantes en la apropiación y el uso del conocimiento, integrando la cultura digital. Las secuencias involucran diversos niveles de acompañamiento y autonomía e instancias de reflexión sobre el propio aprendizaje, a fin de habilitar y favorecer distintas modalidades de acceso a los saberes y los conocimientos y una mayor inclusión de los estudiantes.

En este marco, los materiales pueden asumir distintas funciones dentro de una propuesta de enseñanza: explicar, narrar, ilustrar, desarrollar, interrogar, ampliar y sistematizar los contenidos. Pueden ofrecer una primera aproximación a una temática formulando dudas e interrogantes, plantear un esquema conceptual a partir del cual profundizar, proponer

actividades de exploración e indagación, facilitar oportunidades de revisión, contribuir a la integración y a la comprensión, habilitar oportunidades de aplicación en contextos novedosos e invitar a imaginar nuevos escenarios y desafíos. Esto supone que en algunos casos se podrá adoptar la secuencia completa o seleccionar las partes que se consideren más convenientes; también se podrá plantear un trabajo de mayor articulación entre docentes o un trabajo que exija acuerdos entre los mismos. Serán los equipos docentes quienes elaborarán propuestas didácticas en las que el uso de estos materiales cobre sentido.

Iniciamos el recorrido confiando en que constituirá un aporte para el trabajo cotidiano. Como toda serie en construcción, seguirá incorporando y poniendo a disposición de las escuelas de la Ciudad nuevas propuestas, dando lugar a nuevas experiencias y aprendizajes.



Diego Javier Meiriño
Subsecretario de Planeamiento
e Innovación Educativa



Gabriela Laura Gürtner
Jefa de Gabinete de la Subsecretaría de
Planeamiento e Innovación Educativa

¿Cómo se navegan los textos de esta serie?

Los materiales de Profundización de la NES cuentan con elementos interactivos que permiten la lectura hipertextual y optimizan la navegación.

Para visualizar correctamente la interactividad se sugiere bajar el programa [Adobe Acrobat Reader](#) que constituye el estándar gratuito para ver e imprimir documentos PDF.



Portada

Flecha interactiva que lleva a la página posterior.

Índice interactivo

Introducción

Plaquetas que indican los apartados principales de la propuesta.

Actividades

Conociendo el atletismo

Actividad 1

a. Les proponemos comenzar por conocer la estructura y el reglamento de las prácticas atléticas que trabajarán en las próximas clases. Para eso, organicen tres grupos y cada uno elija una de las especialidades: carreras, lanzamientos o saltos. Piensen en dos variantes de la prueba que

Actividad anterior

Actividad siguiente

Pie de página

Volver a vista anterior — Al clicar regresa a la última página vista.

— Ícono que permite imprimir.

— Folio, con flechas interactivas que llevan a la página anterior y a la página posterior.

Itinerario de actividades

Actividad 1

Conociendo el atletismo

Búsqueda, indagación e intercambio de información acerca de diversas pruebas y especialidades del atletismo para conocer

Organizador interactivo que presenta la secuencia completa de actividades.

Actividad anterior

Botón que lleva a la actividad anterior.

Actividad siguiente

Botón que lleva a la actividad siguiente.

Sistema que señala la posición de la actividad en la secuencia.

Íconos y enlaces

1 Símbolo que indica una cita o nota aclaratoria. Al clicar se abre un *pop-up* con el texto:

Ovidescim repti ipita voluptis audi iducit ut qui adis moluptur? Quia poria dusam serspero voloris quas quid moluptur?Luptat. Upti cumAgnimustrum est ut

Los números indican las referencias de notas al final del documento.

El color azul y el subrayado indican un [vínculo](#) a la web o a un documento externo.



— Indica enlace a un texto, una actividad o un anexo.

“Título del texto, de la actividad o del anexo”



— Indica apartados con orientaciones para la evaluación.

Índice interactivo

 **Introducción**

 **Contenidos y objetivos de aprendizaje**

 **Itinerario de actividades**

 **Orientaciones didácticas y actividades**

 **Orientaciones para la evaluación**

 **Bibliografía**

Introducción

El atletismo es un deporte cerrado que forma parte de las enseñanzas de la Educación Física dentro de las opciones que se realizan en segundo año de la escuela secundaria y cuya propuesta puede continuar con variados formatos en años subsiguientes. La inclusión de este deporte permite ofrecer diversas prácticas corporales y favorecer desde la enseñanza el desarrollo integral de los estudiantes.

Este deporte se origina en prácticas milenarias que se han organizado como pruebas individuales o grupales a partir de habilidades básicas tales como caminar, correr, saltar y lanzar, y por eso se inscribe dentro de las actividades físicas más primitivas y ancestrales del ser humano. A medida que la civilización fue cambiando, se fue volviendo altamente competitivo, pero también muy popular en algunas de sus pruebas o disciplinas, debido a la posibilidad de practicarlas sin un entrenamiento técnico previo constituye en un medio significativo que atiende a la formación corporal y motriz, y contribuye a la enseñanza de normas, valores y principios éticos a partir de sus reglas y el espíritu del juego, favoreciendo un aprendizaje deportivo multilateral en los estudiantes.

El atletismo consta de veinticuatro pruebas que se agrupan en competencias de campo, que incluyen los saltos, los lanzamientos, y las competencias de pista que son las carreras. También existen las pruebas combinadas como el decatlón (comprende diez pruebas) y el heptatlón (comprende cinco pruebas).

Dicha cantidad de pruebas lo presenta como un deporte potencialmente inclusivo, ya que para cada prueba se necesita un biotipo diferente. No es lo mismo el modelo físico de un maratonista que el de un lanzador de bala, de un velocista o incluso el de un saltador. Cada disciplina requiere de ciertas capacidades; sin embargo atletas con diferentes aptitudes físicas pueden alcanzar resultados satisfactorios en la misma prueba.

Si bien se inscribe dentro de los deportes individuales, existen pruebas por equipos llamadas *relevos* o *postas*, en donde el desempeño es grupal y los resultados alcanzados dependen de la capacidad para coordinar acciones entre los miembros que lo componen. Asimismo, ha inspirado la creación de varios deportes, tanto individuales como colectivos, que se basan en el desarrollo de formas puras o derivadas de correr, saltar y lanzar, constituyendo de esta forma un pilar en la polivalencia deportiva.

En la presente propuesta, se sugiere una secuencia didáctica posible para el abordaje de tres pruebas atléticas que representan las habilidades principales de esta especialidad: las

carreras, los saltos y los lanzamientos. La secuencia se organiza en cinco partes con sus respectivas actividades y culmina con el encuentro “Nos encontramos en la pista. Una jornada atlética”, a modo de proyecto didáctico (quinta parte).

Esta propuesta apunta al planteo de situaciones didácticas que posibiliten a los estudiantes conjugar el juego, la creatividad y el placer por el movimiento, avanzar en la construcción de las habilidades motoras y compartir una reflexión crítica sobre sus procesos.

En el aprendizaje de este deporte individual, los estudiantes van alcanzando eficacia en las técnicas que realizan, favorecidos por las mediaciones didácticas que realiza el docente, quien ha de considerar las diferencias en las experiencias y saberes disponibles en cada uno.

Contenidos y objetivos de aprendizaje

En esta propuesta se seleccionaron los siguientes contenidos y objetivos de aprendizaje de Educación Física para segundo año de la NES:

Ejes/Contenidos	Objetivos de aprendizaje	Capacidades
<p>El propio cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> Habilidades motoras específicas propias del atletismo: reconocimiento y utilización de habilidades motoras específicas de por lo menos dos tipos de pruebas diferentes. Las tareas para la estimulación de capacidades vinculadas con habilidades motoras específicas. Carreras atléticas de velocidad, de fondo y de relevos y postas. <p>El cuerpo y el medio físico</p> <ul style="list-style-type: none"> Salto en largo natural. Lanzamientos con materiales adaptados. <p>El cuerpo y el medio social</p> <ul style="list-style-type: none"> Juegos de saltos y lanzamientos como introducción a las competencias atléticas. Resolución de conflictos en el grupo con mediación del docente. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar principios y criterios en la selección de tareas y ejercicios para la entrada en calor, el desarrollo armónico de las capacidades motoras y el ajuste postural. Participar activamente de la expresión gimnástica o del deporte seleccionado seleccionado, evidenciando un cierto conocimiento estratégico y reglamentario y un dominio técnico global en por lo menos tres habilidades propias de dicha especialidad. Abordar y resolver conflictos grupales con creciente autonomía al participar en prácticas gimnásticas, deportivas, expresivas y de vinculación con el medio natural. 	<ul style="list-style-type: none"> Resolución de problemas y conflictos. Interacción social y trabajo colaborativo. El cuidado de sí mismo y el desarrollo personal.

Para esta propuesta en particular, se han definido los siguientes objetivos de aprendizaje que se desprenden de los objetivos del *Diseño Curricular*:

- Apropiarse de la estructura y reglamentación de prácticas atléticas de pista por equipo, como son las carreras de relevos y postas, asumiendo actitudes de cuidado de sí mismos y de sus compañeros.
- Resolver situaciones motrices en las prácticas atléticas de lanzamiento de bala, adquiriendo las formas técnicas necesarias para mejorar el rendimiento y evitar lesiones.
- Identificar el uso adecuado de las capacidades motoras de velocidad, fuerza y potencia, para acoplar carrera y salto en las prácticas atléticas de salto en largo, ajustando estas acciones motoras a los requerimientos reglamentarios de la prueba.
- Reconocer y respetar las diferencias en los desempeños personales y en la comunicación, valorando logros y esfuerzos –propios y de los compañeros– al participar de manera compartida en diversas prácticas atléticas.

Itinerario de actividades

Primera parte

Las pruebas atléticas



Actividad 1

Conociendo el atletismo

Búsqueda, indagación e intercambio de información acerca de diversas pruebas y especialidades del atletismo para conocer mejor este deporte.

1

Segunda parte

Las carreras por equipo



Actividad 2

Todos a correr

Los diversos tipos de carreras de relevos según su organización espacial y grupal.

2



Actividad 3

Pasemos el testimonio

Una aproximación a las carreras o postas propias del atletismo y a la técnica del pasaje del testimonio.

3

Tercera parte Los lanzamientos

Actividad 4

Peso pesado

Los lanzamientos globales con peso para el fortalecimiento del tren superior.

4

Actividad 5

A lanzar bien lejos

El lanzamiento de la bala: iniciación a la técnica lineal.

5

Cuarta parte El salto en largo

Actividad 6

Correr y saltar

La combinación de la carrera y el salto haciendo énfasis en el despegue para alargar el vuelo.

6

Actividad 7

Correr, picar y volar

Hacer los ajustes necesarios en la carrera para la toma correcta de la tabla de pique.

7

Quinta parte

Nos encontramos en la pista. Una jornada atlética



Actividad 8

Construyendo la pista de atletismo

Organización de los espacios adecuados para el desarrollo de las pruebas atléticas que se incluyen en la jornada deportiva.

8



Actividad 9

Señal de largada

El desarrollo de la jornada que involucra la participación de todos los estudiantes en las pruebas atléticas seleccionadas.

9

Orientaciones didácticas y actividades

A continuación, se desarrollan las actividades sugeridas para los estudiantes, acompañadas de orientaciones para los docentes.

Primera parte Las pruebas atléticas

Actividad 1. Conociendo el atletismo

La intención de esta actividad es habilitar un espacio de intercambio con los estudiantes acerca de sus conocimientos y experiencias previas en las prácticas atléticas.

El docente puede relevar información como parte de una posible evaluación de los saberes previos de los chicos acerca del atletismo. Podrá guiar el intercambio con preguntas tales como:

- ¿Qué conocen sobre el atletismo?
- ¿Quiénes practicaron alguna o algunas pruebas en la escuela en años anteriores?
- ¿Quiénes han podido observar alguna competencia atlética?
- ¿Qué nos pueden comentar?



A partir de esta información, los invita a adentrarse en el conocimiento de las disciplinas atléticas realizando un trabajo de búsqueda e indagación sobre las pruebas que las componen.

Conociendo el atletismo

Actividad 1

- Les proponemos comenzar por conocer la estructura y el reglamento de las prácticas atléticas que trabajarán en las próximas clases. Para eso, organicen tres grupos y cada uno elija una de las especialidades: carreras, lanzamientos o saltos. Piensen en dos variantes de la prueba que eligieron (que sea conocida o no, las pueden inventar), para luego, probarlas entre todos.
- Para la clase que viene les proponemos indagar la historia, características, reglas básicas y la presencia que tiene la prueba que les tocó en otras regiones o países. Cada grupo va a compartir lo que encontró.

Actividad
siguiente



Resulta conveniente que el docente ayude a los estudiantes a identificar las características de las actividades atléticas y los aportes que su aprendizaje conlleva para su formación general y también para otras prácticas corporales propias de la Educación Física. Por ejemplo, se sugiere que al poner en común las habilidades que experimentaron, el docente les proponga que identifiquen las capacidades motoras que prevalecen en esa prueba. Luego, con la búsqueda de información sobre las diferentes prácticas atléticas, los estudiantes amplían su comprensión acerca de las variantes que han propuesto.

Es importante que en la siguiente clase, se destine un momento para una puesta en común, en la que cada grupo pueda intercambiar la información recopilada. El docente incentivará el planteo de preguntas y dudas que les vayan surgiendo, como así también completará con la información que considere relevante.

En estas primeras clases, se sugiere que el docente proponga a los estudiantes algunas posibilidades para que se acerquen más a las prácticas atléticas, como visitar una institución donde se lleve a cabo su práctica, concurrir a un torneo o ver juntos un material audiovisual sobre la temática. Una opción interesante para este acercamiento es realizar un encuentro de atletismo en la escuela, poniendo el énfasis en el aspecto integrador, placentero y recreativo de la actividad. En este material se brindan sugerencias acerca de esta última opción.

En todas estas propuestas, es importante que el docente junto con los estudiantes elaboren algún instrumento para guiar los aspectos destacados a observar en las visitas o los videos, planteando así una primera “puerta de entrada” a la experimentación y conocimiento de las prácticas atléticas. Algunas preguntas a modo de guía podrían ser:

- ¿Cuáles son las pruebas que observan?
- ¿Qué habilidad motora identifican en cada una?
- ¿Pueden señalar uno o dos aspectos reglamentarios en esas pruebas?
- ¿Cómo se computan los desempeños de los atletas en cada una? ¿Hay alguna que les resulte más interesante? ¿por qué?

Segunda parte Las carreras por equipo

Actividad 2. Todos a correr

Tanto las carreras individuales como por equipos representan desafíos interesantes para los estudiantes que se introducen en el aprendizaje de las prácticas atléticas. Las carreras por equipo tienen la particularidad de que se necesita escaso material para su desarrollo –solamente algo

que reemplace a los testimonios para las postas– y si se cuenta con un espacio suficiente para alcanzar cierta velocidad de ejecución, se favorece su práctica.

En esta actividad, se propone que los estudiantes se introduzcan en las carreras de relevos y postas, para conocer su estructura y reglamento, y que realicen algunas de las carreras por equipo que hayan experimentado.

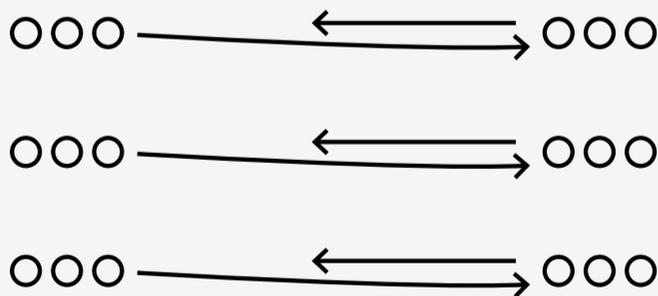
Todos a correr

Actividad 2

- a. Ahora van a realizar carreras de velocidad por equipos conocidas como “carreras de relevos”. En primer lugar, cada equipo se va a ubicar de un solo lado, enfrente a un cono. Deberán salir de a uno, dar la vuelta al cono y regresar a tocar la mano del compañero, quien quedará habilitado para iniciar su carrera. Una vez que hayan pasado todos, deberán sentarse en el lugar de inicio para dar la señal de que han finalizado su carrera.



- b. Prueben una variante. Jueguen carreras de relevos de hileras enfrentadas. Formen grupos de seis integrantes y a su vez divídanse en dos subgrupos. Cada subgrupo se coloca enfrente tras una línea. Van a salir los primeros de una de las dos filas de cada equipo a habilitar la carrera del compañero que está enfrente. Cuando todos hayan realizado una carrera y se ubiquen en la fila que estaba enfrente a la de inicio, termina la competencia.



- c. Ahora que ya recordaron y jugaron carreras de relevos, cada equipo va a pensar una variante donde se modifique la organización espacial, los recorridos, las posiciones de inicio y/o finalización de la carrera, entre otras opciones.

En este caso se seleccionan carreras de relevos de una organización no muy compleja. Cabe destacar que es importante fortalecer el protagonismo de los estudiantes, por lo que se sugiere emplear tareas en las que se plantea el objetivo de la situación (en este caso realizar una carrera de relevos) y se les invita a tomar decisiones para definir de qué manera realizarán la carrera, completando las reglas necesarias y poniendo en juego un trabajo compartido y colaborativo para lograr el mejor rendimiento grupal e individual.

Las carreras de relevos más comunes son las de “ida y vuelta”, en las cuales los jugadores forman una hilera y van saliendo de a uno por turnos hasta un objetivo o señal donde llegan, pegan la vuelta y regresan a habilitar la salida de un compañero.

Una vez realizada la carrera, se sugiere que el docente proponga a los equipos que analicen cómo resolvieron la tarea y con qué estrategias podrían mejorar el desempeño individual y grupal. En este sentido, se recomienda destacar sus logros. Por ejemplo, con frases como “Se han organizado muy bien como grupo para jugar estas carreras. Incluso, después de la primera han tomado nuevas decisiones para tratar de superar sus logros”. Luego, les preguntará a modo de autoevaluación:

- ¿Pueden compartir los acuerdos alcanzados para la carrera?
- ¿Qué suponen que conviene hacer ahora para desempeñarse mejor todavía?
- ¿Qué cambiarían o agregarían a lo que hicieron?
- ¿Cómo jugaríamos si en la carrera agregamos el transporte de un elemento o la realización de otras habilidades?



Actividad 3. Pasemos el testimonio

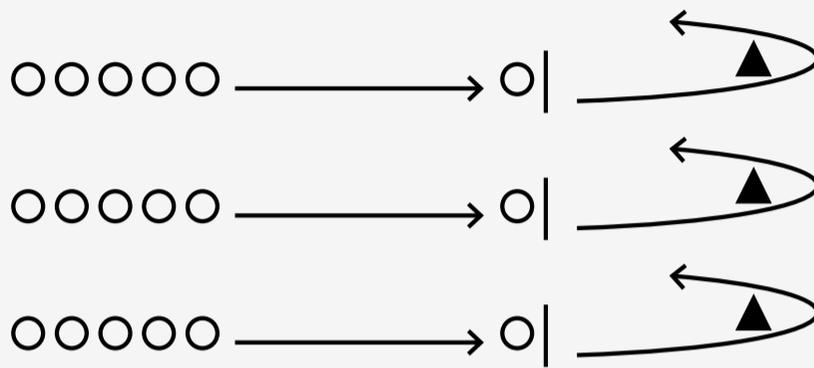
En esta actividad se pasa de las carreras de relevos tradicionales a la organización espacial de las carreras de postas. La habilitación para que el compañero inicie su carrera no se realiza de frente a este, sino que ambos se desplazan en la misma dirección de carrera. Esta organización espacial cambia sustancialmente la forma de pasaje y posibilita poner en juego otros tipos de resoluciones.

Pasemos el testimonio

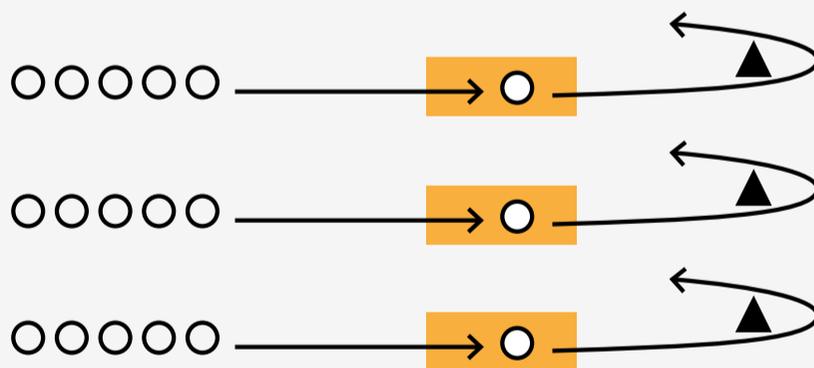
Actividad 3

- a. En esta actividad, les proponemos conocer otros tipos de carreras de relevos. Estas se juegan con diferentes organizaciones del espacio de juego y del grupo. Todo el grupo se va a parar detrás de la línea de partida, y uno de los integrantes se va a ubicar en la línea que está a mitad de camino con relación al cono. El primero tiene que correr hasta donde

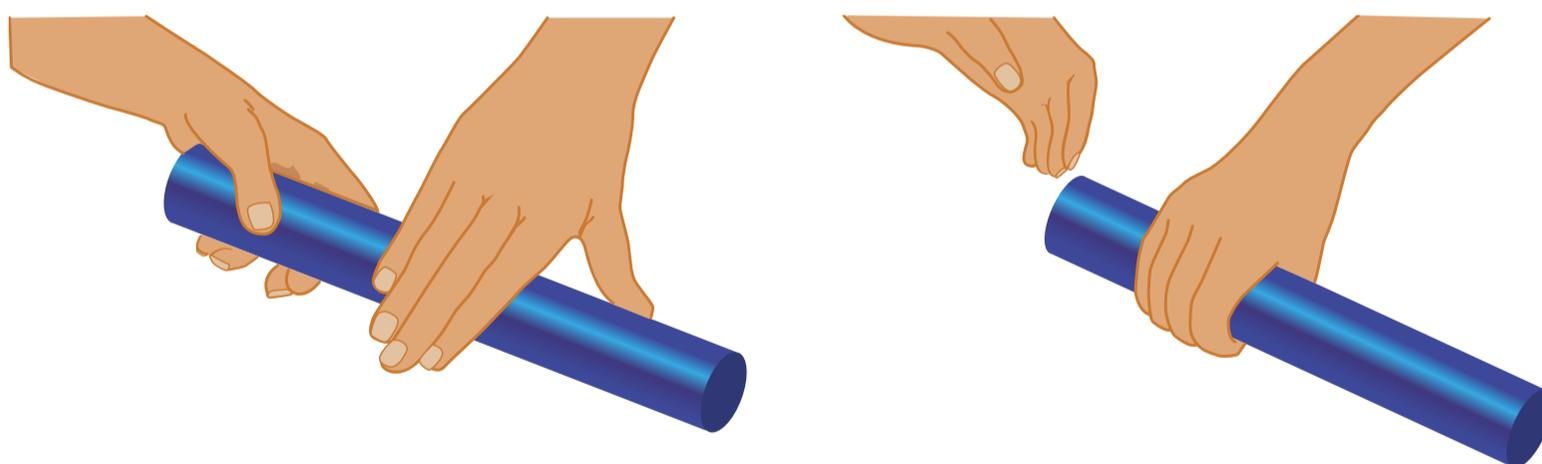
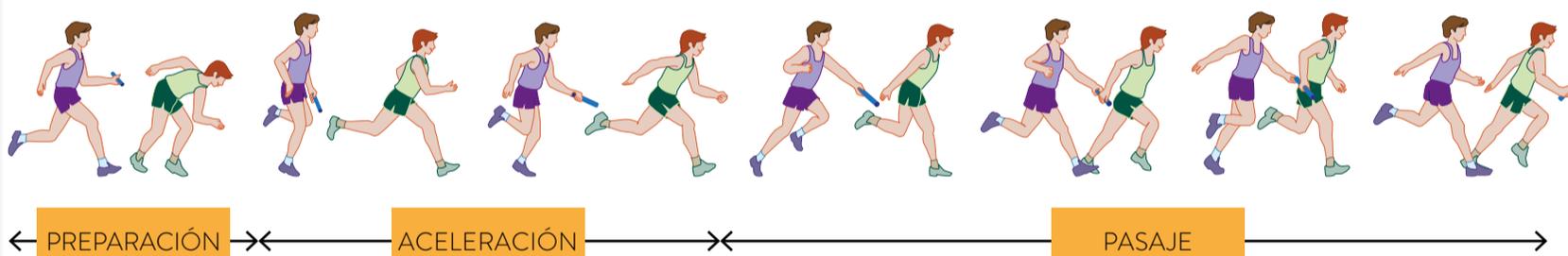
está el compañero, tocarle la mano del brazo que tiene extendido hacia atrás para que este complete el recorrido, dando la vuelta al cono y volviendo al grupo. El que hizo la primera parte del recorrido se queda en la línea esperando la salida del siguiente compañero. Una vez que todos hayan realizado una partida y se hayan ubicado en la línea, finaliza la carrera.



- b.** Hagan el mismo juego, pero ahora en lugar de tocar la mano del compañero, pásense de mano en mano un tubo de plástico al que vamos a llamar *testimonio* o *testigo*. La primera vez lo van a hacer directamente como estaban ubicados. Luego, cada grupo va a tener un momento para pensar alguna estrategia que crean que pueda mejorar tanto el tiempo que les insume el recorrido como la eficacia en el pase del testimonio.
- c.** Luego, delimiten una zona donde esté permitido pasar el testimonio. Consideren que solo se lo podrán pasar dentro de la zona que tienen marcada en el piso. Ni antes ni después podrán hacerlo. Tengan en cuenta esto y acuerden al interior del grupo la mejor resolución que encuentren para el pasaje.

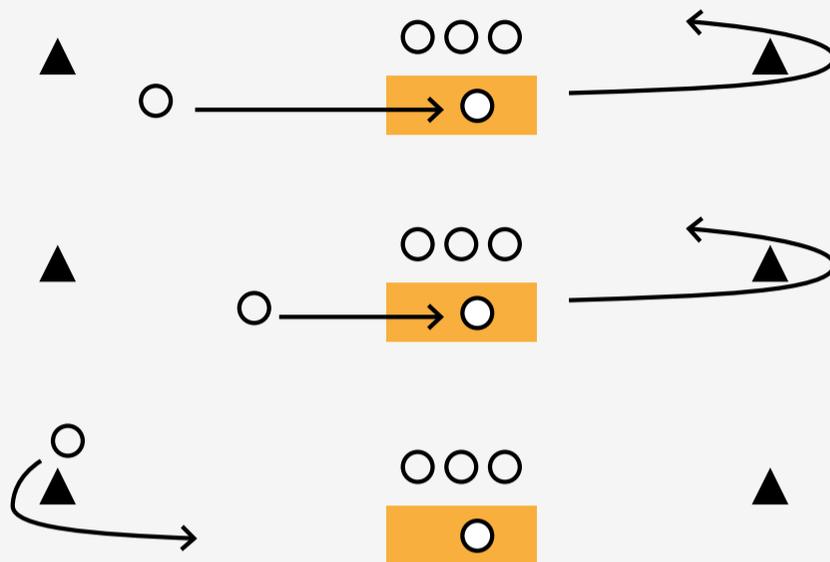


- d.** Dado que este es el momento de detenerse en el aspecto técnico, aunque quizás alguno ya lo resolvió o se aproximó, comenzarán a ejercitar lo que se denomina *técnica ascendente* en el pasaje del testimonio. En la misma situación de pasaje del ejercicio anterior, practicarán cómo se realiza dicha técnica. Lo van a hacer primero caminando y luego al trote. El compañero que entrega el testimonio extiende su brazo hacia adelante y lo balancea suavemente de abajo hacia arriba. El que recibe lo hace con el brazo extendido hacia atrás formando una “V” entre el dedo pulgar y el dedo índice que se mantiene extendido junto al resto de los otros dedos.



- e. Cada equipo se va a colocar al lateral de la zona donde se puede pasar el testimonio al compañero, y de a uno van a ingresar en ella para esperar el pasaje del testigo. Todos deben correr en un circuito que va de un cono al otro una vez. La zona de pasaje será también la zona de salida. Van a cronometrar el tiempo que tardan desde que comienzan

hasta que terminan todos los equipos; y luego lo intentarán de vuelta tratando de hacerlo en menor tiempo.



← Actividad anterior

Actividad siguiente →

Para incorporar un material de traspaso, el testimonio, en la carrera de postas es importante que cada grupo acuerde estrategias de cómo hacer el pase, en qué momento, desde qué posición, con qué mano, etc. Es conveniente que este sea de un material y tamaño que favorezca el agarre seguro. El docente podrá preguntarle al grupo:

- ¿Se organizaron grupalmente de alguna forma particular?
- ¿Plantearon alguna estrategia para el pasaje del testimonio?

En los juegos donde se comienza a utilizar el testimonio, se espera que descubran que pueden estar ambos en movimiento. En esta fase del aprendizaje se sugiere el empleo de una situación cooperativa donde el desafío a alcanzar es bajar el tiempo de la carrera optimizando el pasaje del testimonio de todos los equipos, alternando así formas de organización social de la clase que favorecen la comunicación e integración entre los estudiantes.

Las cuestiones reglamentarias de las carreras de postas se irán incorporando a medida que los estudiantes vayan demostrando seguridad en la coordinación de la carrera propia con la del compañero y en el pasaje del testimonio.

La enseñanza de la técnica de pasaje se iniciará con una situación a resolver en la consigna **c** y luego se irá ejecutando de manera global con no más de dos o tres indicaciones o claves sobre cómo realizar el movimiento de pasaje. Es esta una posibilidad más de aproximar el juego a la carrera atlética.

Tercera parte

Los lanzamientos

Actividad 4. Peso pesado

Los lanzamientos en atletismo pueden clasificarse en dos grandes grupos: los de objetos pesados (bala y martillo) y los de objetos livianos (jabalina y disco). Para estos lanzamientos se consideran dos tipos de formas técnicas: las lineales y las circulares. Se propone a continuación la iniciación en la técnica lineal, por su simplicidad y fácil apropiación por parte de los estudiantes.

Peso pesado

Actividad 4

- Para ejercitar este tipo de lanzamientos de materiales pesados, deberán realizar una buena entrada en calor. Luego, arrojarán pelotas que se han recargado en su peso con algunos materiales blandos. La idea es flexionar las piernas, tomar la pelota desde el piso con ambas manos y lanzarla hacia arriba sin inclinar el tronco, realizando el impulso únicamente con brazos y piernas. Mientras la pelota está en el aire, den uno o dos pasos hacia atrás para que esta vuelva a caer en el mismo lugar en el que estaba.
- Para lograr más distancia, ahora hacia adelante, en el lanzamiento de un objeto pesado como esta pelota y evitar que se lesionen, van a comenzar el movimiento ubicando la pelota sobre su mano hábil, casi apoyada en el hombro del mismo lado y con el antebrazo perpendicular al piso. La otra mano se ubica por delante y sobre la pelota para evitar que esta pierda estabilidad sobre la mano que la sostiene. Desde allí, el movimiento es rápido y enérgico hacia arriba y adelante, dejando el brazo de lanzamiento extendido luego de desprenderse de la pelota. Ensayen esto y busquen la posición más cómoda para las piernas.
- Respondan.
 - ¿Cómo les resultó esta tarea?
 - ¿Qué posición para las piernas les resultó más adecuada o cómoda para realizar el movimiento?
 - ¿Utilizaron las piernas para favorecer el lanzamiento? ¿Cómo? ¿Por qué?
- Van a ejercitarlo ahora con otra pelota igual de pesada pero más pequeña, de tal manera que la puedan controlar apoyada en una sola mano.

La técnica de los lanzamientos tiene por objetivo lograr la mayor eficacia (alcanzar la mayor distancia posible) con la mejor eficiencia (la economía de rendimiento con el menor riesgo corporal). Los lanzamientos de objetos pesados requieren atender a esto y se realizan siguiendo los criterios de ejecución que se van trabajando con los estudiantes para evitar riesgos que pueden derivar en lesiones.

Considerando que la búsqueda de mayor distancia por sobre la puntería o exactitud es la variable predominante en este tipo de lanzamientos, resulta imprescindible enseñar a los estudiantes a organizarse en el espacio para cuidarse a sí mismos y a sus compañeros, evitando riesgos. El planteo de preguntas para reconstruir cómo realizar determinada acción, ensayar posiciones y movimientos, atender al desplazamiento de segmentos corporales o del gesto en su globalidad, implican la capacidad de interiorización y les posibilitan apropiarse de formas técnicas de realización.

Actividad 5. A lanzar bien lejos

Para la enseñanza de la técnica de lanzamiento de la bala se sugiere presentar a los estudiantes la técnica lineal de lanzamiento, que combina el impulso y la rotación previa al movimiento de empuje del implemento. Entre los lanzamientos de objetos pesados, la bala es un elemento posible de disponer en las escuelas o de ser reemplazado por un material adaptado. Estas características favorecen su enseñanza entre las pruebas atléticas de esta especialidad.

A lanzar bien lejos

Actividad 5

- a. Habiendo encontrado y analizado la posición de piernas más adecuada para realizar el lanzamiento, y habiendo ejercitado varias veces, agreguen un movimiento de rotación que favorecerá el impulso para arrojar la bala a mayor distancia. Ubíquense de espaldas hacia la zona donde se lanzará el implemento dejando casi extendida atrás la pierna que termina adelantada, recuerden que es la contraria al brazo de lanzamiento. Tomen la pelota-bala de la misma forma, con una sola mano y colocada entre el hombro y la mejilla, la pierna del lado de la mano hábil semiflexionada y soportando el mayor peso del cuerpo. Desde allí giren hacia la pierna que está atrás y busquen arrojar el elemento con un fuerte impulso del brazo y aprovechando la acción de las piernas. ¿Quién se ofrece a mostrarlo?
- b. Quienes hayan controlado el movimiento y se animen, pueden agregar ahora un desplazamiento previo a esta rotación o giro. Deben pararse un paso más alejados de la línea de

lanzamiento, iniciando todo el movimiento desde la posición de parados, desde allí flexionan la pierna sobre la que cargan el peso y utilizan la otra para aproximarla a la primera y tratar de extenderla rápidamente hacia atrás para desplazar todo el cuerpo, al mismo tiempo que rotan y aprovechan el impulso de ambas. En ese momento, acoplan el gesto anterior.



- c. Cuando lo hayan probado individualmente, ubíquense de a cuatro y mientras uno ejercita tres o cuatro lanzamientos los compañeros lo observan y lo guían. Traten de ofrecer información al que está practicando y que este haga ajustes entre un lanzamiento y otro, de acuerdo a los criterios técnicos compartidos. Luego, cambien de lugares.

← Actividad anterior

Actividad siguiente →

El gesto seleccionado para el lanzamiento de bala es el que corresponde a la técnica lineal de lanzamiento y se puede sintetizar en tres fases: posición inicial, deslizamiento y esfuerzo final con recuperación. Este último es el movimiento del cuerpo para recuperar el equilibrio y es una maniobra que, si bien es propia del lanzamiento de bala, es usualmente un movimiento natural. No resulta conveniente adelantar el gesto y se sugiere proponer situaciones de práctica o ensayo, que les posibilitarán ir descubriendo la forma de movimiento más adecuada, y tratar de evitar que apuren el gesto de lanzamiento como arrojar y no como empujar.

La descripción y observación de un modelo resultan procedimientos que ahorran tiempo en la adquisición del gesto. La enseñanza recíproca que implica la observación, detección de movimientos adecuados y errores de ejecución, y la verbalización de estos movimientos entre compañeros posibilitan la interiorización de la acción. Es importante centrarse en que no separen el implemento del cuello (ya que produce un nulo técnico y/o lesiones en el hombro), explicándoles que hay que empujar y no arrojar, lo cual ayuda a afirmarse contra la bala y no sacársela de encima.

Cuarta parte El salto en largo

Actividad 6. Correr y saltar

Aprovechando las experiencias previas en correr y saltar, que los estudiantes han desarrollado en las clases de Educación Física en años anteriores y en los juegos libres que han experimentado, se proponen situaciones de práctica donde se retomen dichas experiencias y se pueda ayudar a optimizar la velocidad de la carrera y la potencia puesta en juego en el pique.

Correr y saltar

Actividad 6

- a. Les proponemos ejercitar la combinación de la carrera y el salto para comenzar a experimentar la prueba de salto en largo del atletismo. Junto con sus compañeros determinen un espacio para desarrollar una carrera veloz y controlada, para lograr picar aproximadamente en una primera zona y caer en un terreno más blando, que pueden ser colchonetas (donde se aseguren que no se desplacen), arena, tierra no apisonada o césped. Vayan probando distintos ángulos de despegue para el vuelo y traten de aprovechar al máximo la velocidad de la carrera.
- b. ¿Cómo les resultaron estos ensayos? ¿Qué ángulo de despegue les pareció que les permitía mayor distancia en el vuelo? En pequeños grupos, intercambien opiniones y después compartan con el resto de sus compañeros las conclusiones. Como verán, en el intercambio encontrarán aspectos comunes a tener en cuenta. La prueba de salto en largo presenta cuatro fases: aproximación a la tabla, despegue, vuelo y caída. A continuación, atenderán el despegue, el vuelo y la caída, y en otra instancia posterior ejercitarán la carrera y toma de la tabla.
- c. Ahora, intenten aprovechar el movimiento de los brazos llevándolos hacia arriba y adelante en el momento del despegue cuando se eleva la rodilla de la pierna libre en la primera parte del vuelo. Cuando comienza el descenso, deberán tratar de ubicar las piernas paralelas y dirigir las hacia adelante para caer lo más lejos posible de la zona de pique, haciendo que el cuerpo siga hacia adelante para no apoyar las manos atrás.

La combinación de estas dos habilidades, correr y saltar, se constituye en una de las acciones más comunes de la motricidad humana. Resulta conveniente plantear situaciones de ensayo y exploración para que los estudiantes encuentren los puntos clave para optimizar el propio rendimiento y la economía de esfuerzo en esta combinación. Sobre esta base exploratoria, se irán ofreciendo ciertas indicaciones donde puedan poner la atención sin descuidar la continuidad y fluidez de la acción motriz, tal como se verifica en la actividad. Se promoverá que puedan descubrir el ángulo de despegue más adecuado y la posición del cuerpo en el aire para favorecer un vuelo más eficiente.

Actividad 7. Correr, picar y volar

En el proceso de aprendizaje del salto en largo, el despegue o pique en la tabla se constituye en la fase fundamental para lograr un mayor vuelo y, por lo tanto, una óptima longitud en el salto. Por tal motivo se hace necesario encontrar el mejor ángulo para el despegue y el aprovechamiento de la velocidad lineal para transformarla en vertical. Dado que llegar al encuentro de la tabla en las mejores condiciones posibles no es una tarea sencilla y condiciona el aprovechamiento de estos aspectos, se proponen las siguientes consignas.

Correr, picar y volar

Actividad 7

- A continuación, van a tratar de llegar justo a la tabla de pique para realizar la batida o despegue. Tienen que ir probando el lugar de inicio de la carrera y la cantidad de pasos que puedan realizar entre este y la tabla para alcanzar la velocidad óptima y así picar en la tabla y realizar el salto.
- Una vez que estén cerca de encontrarlo o ya hayan encontrado ese lugar, dejen una marca que les permita probar tras sucesivos intentos si realmente les resulta adecuado. A partir de ahora, repitan varias veces toda la secuencia atendiendo los aspectos técnicos del pique, vuelo y caída en la medida en que tengan más confianza en llegar adecuadamente a la tabla.

← Actividad anterior

Actividad siguiente →

Como en el salto en largo el encuentro con la tabla condiciona el despegue o pique, es necesario plantear estrategias que posibiliten a los estudiantes encontrar el mejor ángulo para el despegue

y el aprovechamiento de la velocidad lineal para transformarla en vertical. Las consignas que se ofrezcan deben estar dirigidas a la finalidad de la acción más que a la posición del cuerpo o de determinados segmentos, ya que esto último dificulta poner en juego la capacidad de resolución de situaciones.

La técnica de la carrera de aproximación es similar a la empleada por los corredores de velocidad. Una vez iniciada la carrera se acelera de forma gradual y uniforme al mismo tiempo que se incrementa la frecuencia y la longitud de la zancada. Después de los primeros pasos de carrera, el tronco adquiere una posición vertical. La intención es lograr una velocidad máxima controlable, a medida que se aproxima a la tabla para ejecutar la acción de despegue. Es importante, en estos momentos, dar la posibilidad de diversos ensayos que favorezcan el proceso de búsqueda, e intervenir cuando se encuentra algún error puntual que dificulte la obtención de cierto resultado esperado por el estudiante.

Quinta parte

Nos encontramos en la pista. Una jornada atlética

Actividad 8. Construyendo la pista de atletismo

Al seleccionar las pruebas que se incluirán en el encuentro atlético, se sugiere tener en cuenta tanto las experiencias y aprendizajes previos de los estudiantes como las actividades desarrolladas en las clases de manera que todos puedan participar y disfrutar de la jornada más allá de los niveles de desempeño personales, y así evitar la “selección” de los que participarán en cada prueba.

Construyendo la pista de atletismo

Actividad 8

- Les proponemos transformar el playón en una pista atlética para desarrollar una jornada de atletismo con las pruebas que aprendieron: carrera de relevos, lanzamiento y salto. Es decir que será una competencia de tipo triatlón. Para eso, distribúyanse en tres zonas donde cada grupo que se forme será responsable del armado de ese espacio y los materiales para el desarrollo de la prueba.

← Actividad anterior

Actividad siguiente →

Es importante que los estudiantes participen en las decisiones acerca de cómo organizar el espacio total y de cada prueba en particular para que tomen conciencia de la necesidad de anticipar los riesgos asociados al desarrollo de cada prueba (por ejemplo, prever un espacio libre hacia donde se realiza el lanzamiento, la adecuación del espacio de caída en el salto, la demarcación de los carriles de la carrera, etc.), la disposición de los materiales en el lugar correcto, la circulación de los compañeros entre las pruebas, los modos de registrar la actuación de cada uno, entre otros aspectos.

En la organización grupal de cada zona de desarrollo de las pruebas es importante que el docente habilite el tiempo que los estudiantes requieran para lograr los acuerdos y consensos necesarios en la toma de decisiones. Para esta actividad se sugiere acordar con ellos cuáles serán las reglas en cada una de las competencias de la jornada, asegurando que todos puedan participar en igualdad de oportunidades.

Esto dependerá de las características de cada grupo, las estrategias de enseñanza, los espacios disponibles, los materiales con los que se cuenta y sobre todo los objetivos de aprendizaje definidos para la jornada.

Actividad 9. Señal de largada

Para la enseñanza de las habilidades motoras específicas propias del atletismo donde las prácticas son en su mayoría de carácter individual, es necesario que la propuesta didáctica prevea actividades, juegos y encuentros que impliquen la resolución grupal. De esta manera, se favorece la integración y socialización de los estudiantes, evitando el individualismo que puede darse en los eventos atléticos.

Señal de largada

Actividad 9

- Ahora, formen grupos de cuatro. Realizarán esta jornada atlética al estilo triatlón con las pruebas que aprendieron. Todos deberán pasar por las tres pruebas rotativamente y en cada una, se contabilizarán los tres mejores puntajes de cada grupo que sumarán al puntaje total del equipo. Al final de la jornada, en un tercer tiempo organizado por ustedes compartirán los aspectos sobresalientes de lo sucedido en el desarrollo de las pruebas.

Si el espacio y las condiciones institucionales lo permiten, se sugiere que en la jornada participen dos cursos de segundo año. De esta manera, se propicia un modo de conocerse a partir de los intercambios de opiniones que tendrán que hacer para la toma de decisiones y la resolución de los problemas que les plantea la propuesta del encuentro atlético. Es conveniente que los agrupamientos se hagan a partir de un juego o una actividad lúdica previa, que resuelva la decisión de tener que elegir compañero.

El equipo de contralor de cada prueba puede ser constituido por estudiantes de cursos superiores o de los propios compañeros del curso.

Es importante que en la jornada se enfatice el carácter lúdico de las prácticas atléticas de manera que los participantes disfruten de aprender y poner en práctica habilidades motoras específicas propias del atletismo. En este sentido, se sugiere que los resultados de cada prueba así como los resultados finales de cada equipo no sean motivo de entrega de algún tipo de premio/medalla o de la confección de un ranking. En todo caso, será información relevante como parte de una autoevaluación de los aprendizajes en función de los puntos de partida, que ayude tanto al docente como a los estudiantes en la elaboración de futuros proyectos que amplíen o profundicen estos saberes.

Orientaciones para la evaluación

A lo largo del recorrido didáctico que se presenta en este material se han ido planteando momentos de evaluación diagnóstica y formativa donde los estudiantes tienen la oportunidad de autoevaluar sus aprendizajes, participar de situaciones de coevaluación y analizar los procesos grupales con el propósito de que comprendan y valoren los aprendizajes que van logrando. Los datos obtenidos en estas situaciones evaluativas también serán insumo para que el docente analice el desarrollo de su propuesta didáctica mejorándola cuando sea necesario.



En el caso de la evaluación de inicio, se propone un momento donde los estudiantes puedan recuperar aquellos saberes previos que tienen acerca de las prácticas atléticas, las pruebas que las componen, los espacios de competencia, algunas de sus características, etc. Para guiar este momento, el docente puede iniciar la conversación con preguntas que ayuden al ordenamiento de las ideas:

- ¿Qué conocen sobre el atletismo?
- ¿Quiénes practicaron alguna o algunas pruebas en la escuela en años anteriores?
- ¿Observaron alguna competencia atlética? ¿Qué nos pueden comentar?

Es importante conocer estos saberes para poder diferenciarlos de los avances alcanzados a partir del proceso de aprendizaje propuesto.

En las situaciones de evaluación formativa, es interesante incluir instancias autoevaluativas y coevaluativas de manera que los estudiantes cuenten con información que les permita comprender qué y cómo están aprendiendo, y así poder tomar decisiones en función de mejorar sus desempeños motrices en estas prácticas.

En este sentido, a medida que los estudiantes van avanzando en la resolución de las actividades propuestas, el docente habilitará instancias de reflexión individual para que cada estudiante analice cómo resolvió las tareas y con qué estrategias podría mejorar, por ejemplo, los tiempos de la carrera, las distancias en el lanzamiento y/o la longitud en el salto en largo. Se sugiere acompañar estas reflexiones con una mirada crítica acerca de los desempeños grupales en aspectos relacionados con la organización para jugar, los acuerdos alcanzados, los apoyos entre compañeros, el respeto hacia los demás, el cuidado propio y del otro, etc.

Una posible instancia de coevaluación se presenta, por ejemplo, cuando un grupo de estudiantes realiza el lanzamiento de bala con los criterios y las precisiones técnicas ofrecidas por el docente, mientras sus compañeros cumplen el rol de observadores externos. Al finalizar, en una puesta en común los estudiantes comparten la información recogida y el docente hace aportes con la intención de armar un plan que intente resolver los problemas identificados.

Cada observador puede usar una planilla en la que complete los ítems pedidos, que le permita contar luego con la información para compartir con el compañero al que observó.

- ¿Cómo es su posición inicial?
- ¿Cuál es la posición de las piernas antes de deslizarse? ¿Cuál es la posición de las piernas durante el deslizamiento del cuerpo?
- ¿Cómo es el apoyo de la bala? ¿Cuál es la posición del brazo y de la mano?
- ¿Qué movimiento realiza el brazo contrario durante el lanzamiento?
- ¿Cuál es la posición final del cuerpo al lanzar la bala?
- Otros aspectos a considerar.

En el caso de esta propuesta pedagógica, el docente puede considerar una evaluación sumativa, para recoger información valiosa que permita identificar los avances alcanzados en relación con las condiciones de partida y en coherencia con los objetivos de aprendizaje formulados al inicio.

Es decir que por cada prueba atlética se puede plantear una situación didáctica que evalúe el dominio global de la técnica específica así como el conocimiento y respeto de sus aspectos reglamentarios, evitando situaciones que requieran poner en juego saberes no enseñados.

Por ejemplo, para la carrera de postas podría proponerse como evaluación para el pasaje del testimonio el siguiente instrumento de registro:

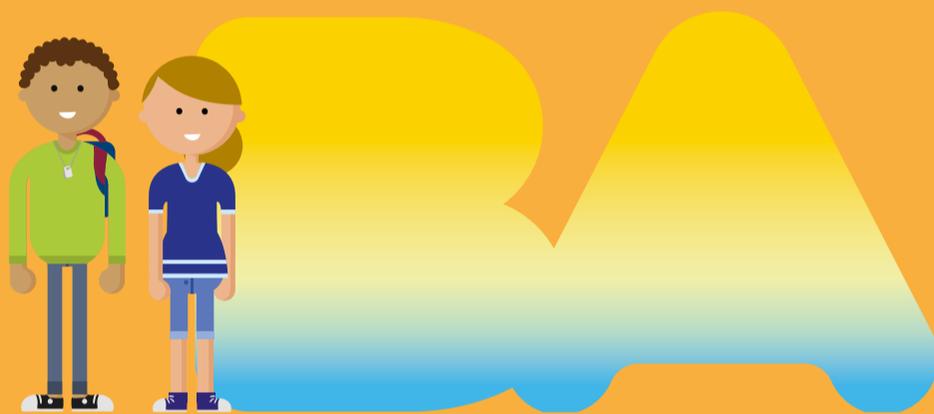
Indicadores				
Estudiantes	Logran realizar el pasaje del testimonio en la zona delimitada	Ajustan la velocidad de desplazamiento a la del compañero para realizar dicho pasaje	Ubican los brazos según lo estipulado para la entrega y recepción del elemento	Observaciones
Eugenia				
Ulises				
Carlos				
Ponderación: S (siempre); AV (a veces); N (nunca).				

De esta manera se establecerían indicadores y criterios claramente definidos para determinar qué aspectos deben tenerse en cuenta en la enseñanza y evaluación de cada contenido. A estos aspectos se suman otros relacionados con la comunicación y el respeto que cada estudiante manifiesta hacia sus compañeros, la posibilidad de establecer acuerdos y resolver conflictos.

Esta información permitirá al docente adecuar la propuesta de la jornada atlética a los resultados que recoge en las evaluaciones de cada prueba, asegurando así la participación de todos, según sus posibilidades.

Bibliografía

- Berenguer, R. *Atletismo. Técnica, enseñanza y entrenamiento*. Buenos Aires, Stadium, 1970.
- Dyson, G. *Mecánica del atletismo*. Madrid, Instituto Nacional de Educación Física y Deportes, 1978.
- G.C.B.A. Ministerio de Educación. [Diseño Curricular para la Nueva Escuela Secundaria de la Ciudad de Buenos Aires. Formación general](#). Ciclo Básico del bachillerato, 2015.
- G.C.B.A. Ministerio de Educación. Subsecretaría de Planeamiento e Innovación Educativa. “Aprender a cooperar y cooperar para aprender: los juegos cooperativos en la clase de Educación Física”. Serie profundización NES. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2018.
- Lobos, O. *Juegos Atléticos y Competencias Alternativas*. Buenos Aires, Dunken, 2016.
- Mazzeo, E. y Mazzeo, E. *Atletismo para todos*. Buenos Aires, Stadium, 2008.
- Olivera Beltrán, J. *1169 ejercicios y juegos de Atletismo*. Barcelona, Paidotribo, 2007.
- Silvestrini, S. *Metodología atlética*. Buenos Aires, AMIBEF, 1975.
- Virosta, A. *Deportes Alternativos. En el ámbito de la Educación Física*. Madrid, Gymnos, 1994.
- Wickstrom, R. *Patrones motores básicos*. Madrid, Alianza Deportes, 1990.



Vamos Buenos Aires