



Lanzamiento de bala para niños

(Propuesta didáctica)



Descripción:

Esta propuesta es una posible secuencia didáctica para enseñar el lanzamiento de bala en la escuela con edades tempranas. Utilizando herramientas tecnológicas como parte del proceso de enseñanza de manera transversal e interdisciplinaria.



Fundamentación:

El lanzamiento de peso o lanzamiento de bala, es una prueba del atletismo, que consiste en lanzar una bola de acero a través del aire a la máxima distancia posible. La misma tuvo sus inicios en la antigua Grecia donde se realizaban lanzamientos en los primeros Juegos Olímpicos. Luego los ingleses pensaron y crearon el material y peso que tiene en la actualidad.

El lanzamiento de bala tiene dos técnicas fundamentales: la rectilínea de O'Brian y la circular.

El objetivo de este deporte es lanzar el implemento lo más lejos posible.

El implemento pesa 7 kg para los hombres y 4 kg para las mujeres. Este lanzamiento se realiza desde un círculo marcado y el mismo se debe realizar en una zona delimitada.

La técnica del lanzamiento de bala se divide en tres fases: posición inicial, deslizamiento y esfuerzo final y recuperación.

Las etapas se practican por separado para su enseñanza ya que el mismo tiene una técnica específica para cada fase.

El desafío que se presenta a la hora de la enseñanza es que la propuesta debe de ser lo más lúdica posible para que los niños disfruten el aprendizaje y no sea una enseñanza estructurada. Con esta propuesta se intentará plantear actividades divertidas y entretenidas para los estudiantes, de esta manera a través del juego generar la apropiación de los aprendizajes.



Formato: Propuesta Didáctica

Fecha de creación: Mayo 2024

Competencias generales: Comunicación, Pensamiento creativo y Relacionamiento con los otros.

Espacio	Unidades Curriculares	Competencias específicas	Contenidos estructurantes	Criterios de Logro
DESARROLLO PERSONAL Y CONCIENCIA CORPORAL	Educación Física 2do Tramo 1ro y 2do año	CE4. Competencia cuerpo y pensamiento científico. Construye conocimiento científico que permite desarrollar, interpretar y argumentar investigar sobre saberes propio de de la Educación Física CE1. Competencia motriz: Realiza una práctica motriz reflexiva, emocional y observable del cuerpo humano, que promueve un estilo de vida saludable, que implica conocimiento , procedimiento , actitudes y sentimientos (Ruiz,1995), en relación con el deporte, el juego y la recreación, la gimnasia y las expresiones del movimiento motriz.	Juego y recreación: 1er año: Descubrimiento y realización de juegos motores con reglas variadas, con consignas simples y complejas, en contextos reales. Incorporación de los juegos motores cooperativos con mediación. Interiorización del juego como acción 2do año: Realización de distintos juegos motores, identificando sus reglas e intenciones. Identificación de los juegos motores cooperativos, posicionándose en diferentes roles y contextos reales. Deportes: 1er año: Incorporación de diferentes desplazamientos y manipulaciones de elementos en juegos de iniciación deportiva. Comprensión de las reglas mínimas para realizar deporte. 2do año: Apropriación de diferentes desplazamientos, manipulaciones con énfasis en lanzar y recibir de diferentes formas. Incorporación de reglas básicas del deporte a aprender.	Juego y recreación: 1ro año: Descubre y realiza juegos motores con reglas variadas, con consignas simples y complejas, en contextos reales. Incorpora juegos cooperativos con mediación. 2do año: Realiza distintos juegos motores e identifica sus reglas e intenciones. Identifica los juegos motores cooperativos y se posiciona en diferentes roles y contextos reales. Deporte: 1ro año: Incorpora las técnicas básicas del deporte para aprender individual o colectivo 2do año: Reconoce y ejecuta las técnicas básicas para poder jugar el deporte.



TÉCNICO - TECNOLÓGICO	Ciencias de la Computación y Tecnologías Educativas 2do Tramo 1ro y 2do año	CE2.1 Expresa ideas, sentimientos y emociones atendiendo a las posibilidades de los diferentes recursos multimediales. CE2.2 Seleccionar recursos tecnológicos adecuados combinando ideas propias y de otras personas	Tecnologías educativas. Alfabetización digital: Características de los contenidos digitales en diferentes formatos (juegos, videos y otros) Producción escrita en medios digitales. Mapas conceptuales virtuales con imágenes, audio, texto y video.	Se vincula con las tecnologías desde una actitud exploratoria y colaborativa de acuerdo a su edad. Comunica lo que aprendió y con medios digitales
Meta de aprendizaje: Los y las estudiantes aprenderán el lanzamiento de bala desde diferentes propuestas lúdicas. (La meta de aprendizaje se situará a la realidad del grupo del docente)				



Plan de aprendizaje:

Actividad 1

Primera parte (en casa)

Los niños ingresarán a Crea a realizar una tarea, contestando preguntas con la ayuda de la familia.

Las preguntas disparadoras son:

¿Conocen el deporte atletismo?, ¿conocen el lanzamiento de bala?, ¿qué sabes del deporte?

La intención es que puedan dejar registrado en Crea lo que saben, si alguna vez vieron en la televisión o en otro medio realizar esta disciplina, preguntarán en casa si conocen o han visto la misma.

Para el estudiante, breve tutorial de como dejar su respuesta en la tarea de Crea:

1. Luego de ingresar al curso: visualizar el título de la tarea e ingresar.

The screenshot shows a sidebar menu on the left with the following items: Actualizaciones, Libreta de calificaciones, Configuración de calificaciones, Desempeño, Medallas, Miembros, Análisis estadístico, Planeación de carga de trabajo, and Conferences. The main content area displays a task card with the title 'Lanzamiento de bala' and a question: '¿Conocen el deporte atletismo?, ¿conocen el lanzamiento de bala?, ¿qué sabes del deporte?'. Below the question is a text input field with the prompt 'Escribe brevemente que es lo que sabes.'.



2. Escribir las respuestas en el cuadro comentarios:

Lanzamiento de bala

Calificaciones publicadas

¿Conocen el deporte atletismo?, ¿conocen el lanzamiento de bala ?, ¿qué sabes del deporte?.

Escribe brevemente que es lo que sabes.

Hoy a 8:38 am publicado

Comentarios

No hay comentarios.

Escriba un comentario

Publicar

3. Dejar la respuesta y luego darle *publicar*

Lanzamiento de bala

Calificaciones publicadas

¿Conocen el deporte atletismo?, ¿conocen el lanzamiento de bala ?, ¿qué sabes del deporte?.

Escribe brevemente que es lo que sabes.

Hoy a 8:38 am publicado

Comentarios

No hay comentarios.

EN ESTE ESPACIO ESCRIBIMOS

Publicar

Entreg

No hay t
seleccioi



Segunda parte (en el aula)

Los estudiantes en el aula compartirán lo que escribieron , donde cada niño ira nombrado sus respuestas y de esta manera se generará un intercambio de opiniones.

A modo de cierre, luego de reflexionar juntos sobre sus ideas previas se les comparte un video.



<https://youtu.be/CsAZib9d1bk?si=zgzDcU1AYzDJMAws>

Actividad 2 (en el patio)



Secuencia de actividades:

Se comienza a desarrollar los fundamentos técnicos de lanzamiento de bala a través de juegos, existen muchas actividades que se pueden utilizar, todos los juegos que desarrollen diferentes lanzamientos de distintas maneras. Lo importante de las propuestas para los niños es que deben de ser lo más lúdicas posibles, aquí se muestra un ejemplo de secuencias.

1. “Balón a la luna”

Desarrollo: El juego consiste en formar equipos de dos integrantes, los cuales enfrentados deberán lanzar de forma alternada una pelota de goma (más grande que su mano) hacia arriba utilizando una mano sola, deben atraparla antes de que se caiga al suelo, cada vez que se cae es un punto, el equipo que al final del juego sume menos puntos, que se les caiga menos veces la pelota gana.

El juego se lleva adelante en un tiempo prudente quedando a criterio del profesor.

Consigna importante a la hora de lanzar la pelota: Se les pide que para lanzar la misma deben de ponerla entre el cuello y el hombro y desde ahí extender el brazo lo más lejos que puedan.

La intención es trabajar el lanzar la pelota hacia arriba, utilizando una mano, posicionarla en el lugar de salida (entre el cuello y el hombro) y comenzar a practicar la etapa inicial de lanzamiento de bala.

2. “Relevos de pelotas”

Desarrollo: En este juego se forman equipos que deberán dividirse en partes iguales para establecer columnas enfrentadas.

Cada equipo contará con una pelota de goma (más grande que la mano), deberán pasar la pelota utilizando la técnica del juego anterior (la posición de inicio de la pelota es entre el cuello y el hombro), Al pasar la pelota al compañero de enfrente deben hacer una galopa y lanzarla, luego de lanzarla correr a la columna de enfrente y ponerse al final de la misma. El compañero que recibe la pelota debe de hacer lo mismo. EL equipo que logre terminar más rápido es el que gana. Esto



significa que todos los integrantes del equipo realizaron el pase y se trasladaron a la columna de enfrente.

La intención de este juego es trabajar la etapa de deslizamiento donde se realiza una galopa antes de lanzar la bala.

3. “Limpiar el terreno “(Juego adaptado)

Desarrollo: En este juego se forman dos equipos enfrentados y separados por un espacio delimitado por el docente.

Cada equipo tendrá la misma cantidad de pelotas de trapos. Cuando el profesor lo indique deberán lanzar las pelotas al terreno del equipo contrario en un tiempo determinado. El lanzamiento de las pelotas deberá de realizarse teniendo en cuenta las indicaciones de los juegos anteriores (la pelota debe tirarse con una mano, la posición de inicio de la misma es entre el cuello y el hombro y deben hacer una galopa antes de tirarla), con una indicación nueva después de tirar la pelota y hacer la galopa deben retroceder mirando hacia el frente, realizando un paso hacia atrás. Cada equipo intentará tener su terreno limpio de pelotas.

Cuando el profesor lo indique se para el juego y cada equipo debe contar las pelotas que tienen en su terreno, gana el equipo que tenga menos pelotas.

La intención de este juego es trabajar la etapa final del lanzamiento: esfuerzo final y recuperación.

Actividad 3 (Recorrido de asimilación)



Luego de realizar estos juegos de iniciación a la técnica de lanzamiento de bala, el docente realizará un recorrido para poner en práctica lo aprendido y comenzar a transportarlo al lanzamiento.

Se buscará un espacio en el patio donde los estudiantes tengan un lugar para realizarlo.

Utilizando pelotas de trapo que podrían ser elaboradas por ellos en casa.

El docente les plantea que piensen en los juegos realizados anteriormente.

Comenzará a explicarles la técnica transportando los movimientos que llevaron adelante en los juegos.

Deberán lanzar la pelota partiendo de una etapa inicial dentro de un círculo marcado por el docente (puede ser utilizando tizas de colores).

Los niños de a uno dentro del círculo realizarán los pasos aprendidos en los juegos. Generando la concatenación de movimientos de esta manera: Parado con la pelota en la mano hábil, entre el hombro y el cuello, con el brazo flexionado, luego realizarán una galopa con las piernas, el brazo contrario deberá estar extendido hacia adelante apuntando la zona de lanzamiento, luego de la galopa el brazo y mano con la pelota se extenderá hacia arriba y adelante, así como todo el cuerpo, lanzando la pelota lo más lejos que pueda, sin salirse del círculo.

Sugerencias didácticas y de evaluación:

La forma de llevar adelante esta actividad queda a criterio del docente, así como también como emplear el espacio y la forma para realizar la práctica del lanzamiento de bala, dependiendo de las características y el contexto de la Institución y de sus estudiantes.

De esta manera se logra que a través de juegos los niños tomen conocimiento de la técnica de lanzamiento de bala.

Esta es una propuesta utilizando metodologías activas, así como también la inclusión del Espacio Técnico-Tecnológico de forma transversal e interdisciplinaria.



Bibliografía/Fuentes consultadas

ANEP, (2022) Educación Básica Integrada (EBI) "Plan de estudios" [documento en línea]. Disponible en <https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/2022/noticias/setiembre/220927/EBI%202022%20v7.pdf>.

ANEP (2022) "Progresiones de Aprendizaje" [documento en línea]. Disponible en <https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/Archivos/publicaciones/progresiones/Progresiones%20de%20Aprendizaje%202022.pdf>.

ANEP,(2022)" Marco Curricular Nacional "[documento en línea]. Disponible en <https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/Archivos/publicaciones/Marco-Curricular-Nacional-2022/MCN%202%20Agosto%202022%20v13.pdf>.

EF DEPORTES(s,f)."Lanzamiento de bala"[Documento].Disponible en <https://www.efdeportes.com/efd192/el-salto-de-longitud-en-educacion-fisica.htm>

ALVAREZ DEL VILLAR, C. (1994)." *Atletismo básico: una orientación pedagógica*" Madrid: Gymnos.

HUBICHE, J.L. y PRADET, M. (1999). *Comprender el atletismo. Su práctica y su enseñanza*. Barcelona: INDE

PIXABAY (s,f)"Lanzamiento de bala"[IMAGEN].Disponible en <https://pixabay.com/es/photos/atletismo-lanzamiento-de-peso-649615/>

WIKIMEDIA COMMONS(s,f)"Lanzamiento masculino de bala"[IMAGEN].Disponible en <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?search=bala+de+atletismo&title=Special:MediaSearch&go=Go&type=image>

Autor: Cecilia María Núñez Dodera.

Licenciamiento: [Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)