



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Atletismo desde la vivencia de algunas de sus disciplinas (Propuesta didáctica)



Descripción: Propuesta didáctica que integra las unidades curriculares de Educación Física y Matemática con el espacio Técnico-Tecnológico a través de actividades vivenciales en torno a la temática de algunas disciplinas de atletismo.

Fundamentación:

Atletismo es una disciplina muy antigua que fue la que le dió inicio a los juegos olímpicos. Se trata de superar el rendimiento de los diferentes adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura. La única prueba que se compite en equipos es la de relevos o posta. Es uno de los deportes más populares del mundo, con más de 200 federaciones nacionales y cuyo programa representa el 15% del de los Juegos Olímpicos.

En este deporte se desarrollan diferentes pruebas: de campo y de pista. Las pruebas de pista son todo tipo de carreras y las pruebas de campo son todos los lanzamientos y saltos.

El atletismo permite desarrollar en los niños diferentes capacidades y competencias para su desarrollo integral. Es un deporte que permite focalizar el desarrollo de diferentes habilidades y destrezas físicas que son fundamentales para la vida.



Clasificación curricular	Ciclo	2°	
	Tramo	4	
	Grado	5° y 6° año	
Competencias generales	Comunicación. Pensamiento creativo. Iniciativa y orientación a la acción. Pensamiento científico.		
Espacios	Desarrollo personal y conciencia corporal. Científico-Matemático. Técnico-Tecnológico		
Unidades curriculares	Competencias específicas	Contenidos	Criterios de logro
Matemática	CE1. Incorpora el lenguaje matemático en diversos contextos para argumentar sus decisiones. CE2. Utiliza estrategias matemáticas, conectando conceptos entre sí y fundamenta los procedimientos realizados para resolver problemas en distintos contextos.	Eje número. Numeración racional. Expresiones decimales, fracciones, representación, número mixto, relación de orden, composición y descomposición aditiva y multiplicativa, representación en la recta, cociente de naturales. El valor posicional en las expresiones decimales.	- Opina con argumentos sencillos al comparar y ordenar distintas cantidades de magnitud utilizando una unidad convencional o no convencional y fracciones de esta al resolver situaciones.



Educación Física	<p>CE4. Competencia cuerpo y pensamiento científico: Indaga, analiza y explica saberes propios de la Educación Física para generar espacios de comprensión de las diferentes concepciones del área.</p> <p>Construye conocimiento científico que permite desarrollar, interpretar y argumentar investigar sobre saberes propio de de la Educación Física</p>	<p>Deporte: El deporte como contenido a enseñar tiene como objeto la educación deportiva</p> <p>Juego y recreación: El juego es un espacio ficticio y separado(espacial y temporalmente) que se aleja de la vida corriente y permite distintas estructuras(Callois ,1986) y habilita modos y formas de jugar en el campo de lo lúdico(Pavía, 2010), fortaleciendo un lugar propio dentro del espacio pedagógico</p>	<p>5to: Explica y practica los diferentes deportes y sus reglas en su práctica deportiva de forma autónoma</p> <p>6to: Identifica los sistemas tácticos de los diferentes deportes</p> <p>En juego y recreación; para 5to: Reflexiona sobre el juego como práctica lúdica.</p> <p>6to: Genera espacios de práctica lúdica en diversos contextos</p>
Tecnológico Educativa. Alfabetización digital	<p>CE3. Identifica algunas formas en las que la tecnología impacta en la vida cotidiana y el ambiente, permitiéndole adoptar una actitud crítica y ética.</p>	<p>Evolución de la tecnología y su influencia en la sociedad: ventajas y desventajas de los inventos y objetos que resuelven problemas.</p>	<p>Reconoce avances tecnológicos en su entorno. Identifica algunos impactos de la tecnología en su vida cotidiana.</p>
Metas de aprendizaje			
Los estudiantes lograrán adquirir prácticas efectivas de medición para comparar y ordenar diferentes cantidades de magnitud.			
Los estudiantes practicarán y comprenderán reglas de algunas disciplinas de atletismo para el desarrollo de su práctica de forma autónoma.			
Los estudiantes identificarán los avances tecnológicos de su entorno para utilizarlos en forma asertiva ante situaciones de la vida real.			



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

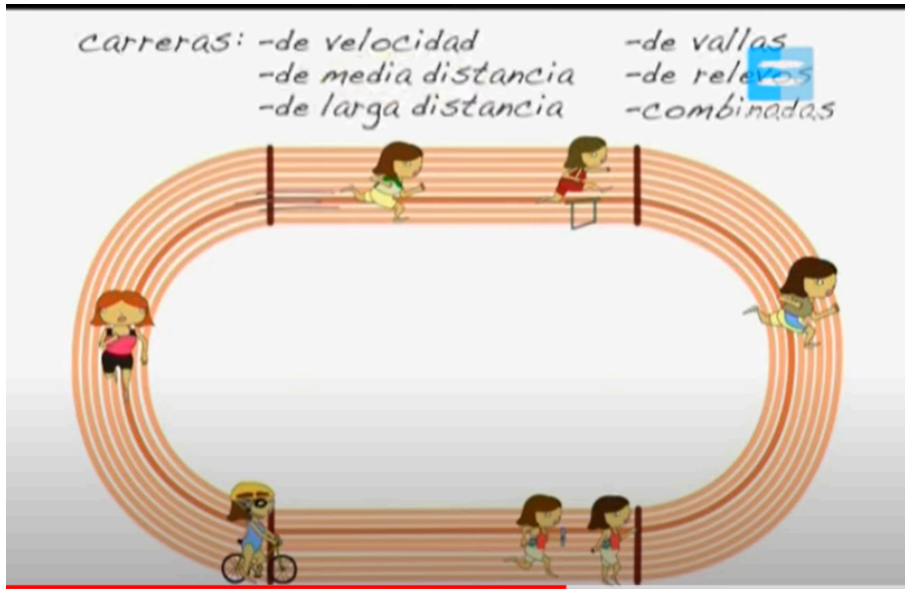
Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Plan de aprendizaje



Actividad 1 (en casa) La intención inicial de esta primera actividad es conocer algunas de las diferentes disciplinas de atletismo que existen y dónde se llevan adelante. Se plantea que los estudiantes que ingresen a la plataforma Crea y visualicen un video sobre atletismo.



<https://youtu.be/d6iPQtqRK8Q?si=SQdr-LPBsyhMrGun>



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

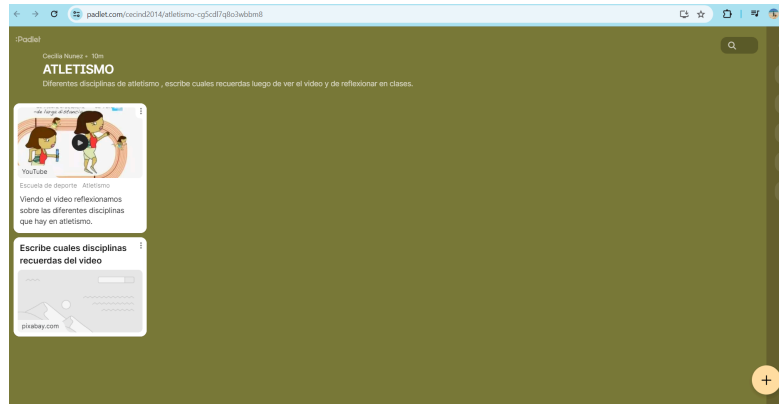
DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad




Luego de visualizar el video se les solicita que realicen una pequeña reflexión, explicando qué comprendieron del video. Para hacerlo se sugiere registrar en un muro [Padlet](#) embebido en el curso de Crea. Los niños entrarán al enlace y escribirán cuáles disciplinas de atletismo recuerdan que se mencionaron en el video y escribirán algo muy breve sobre una de ellas. De esta manera los estudiantes dejarán escrito las disciplinas de atletismo que recuerdan del video.

(Este documento de Padlet será creado por el docente, utilizando su usuario para que luego los estudiantes ingresen al mismo)



Pasos para los estudiantes para poder ingresar al [Padlet](#).

1. Entrar al enlace:
2. Dejar el mensaje con el nombre del estudiante, haciendo clic en el signo de 

Actividad 2

Para realizar en los hogares a partir de la visualización del video.

Carriles y carreras:

En el video se explica que la pista de atletismo se compone de 8 carriles de 400 m cada uno. Una de las disciplinas que se realizan en la pista son las carreras, las cuales pueden clasificarse según se observa en esta captura de pantalla del video.



Consigna:

- 1) Investiga cuáles son las carreras de velocidad, media distancia y larga distancia que se realizan en los juegos olímpicos. ¿Todas se realizan en la pista de atletismo?

Actividad 3 (en el aula)



En la clase el docente compartirá el padlet en una pantalla (proyector o televisor) para ver lo que lograron recordar los estudiantes, donde cada estudiante nombrará cual fue la reflexión que dejó y compartirán opiniones con los compañeros.

Esta puesta en común de la actividad servirá para discutir algunas cuestiones generales sobre el atletismo y específicas de algunas de sus disciplinas.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Actividad 4 (en el aula)



Para trabajar en equipos acerca de la información recabada sobre las carreras.

Consigna:

1. Elaboren una tabla en la cual aparezcan los diferentes tipos de carreras y la cantidad de vueltas a la pista que deben dar los atletas para completar cada una de ellas.
2. ¿Podría dibujarse una pista para carreras - con otras medidas - en el patio escolar? ¿Qué sería necesario averiguar para responder a esta pregunta? (En este caso, se pretende simplemente que determinen que será necesario averiguar las medidas de los espacios disponibles del patio escolar, las mediciones efectivas se realizarán en una actividad posterior).

Actividad 5 (en el patio)

En esta oportunidad se llevará la propuesta al patio permitiendo que los estudiantes vivencien algunas de las pruebas de atletismo, conozcan los materiales que se utilizan y de qué forma, así como algunas de las reglas de las disciplinas seleccionadas.

Esta propuesta puede llevarse adelante con más de una clase, puede ser 5to y 6to año escolar en conjunto. Los docentes (maestros de aula y Profesor de Educación Física) seleccionan cuatro disciplinas para que los estudiantes vivencien la práctica y conozcan los materiales.

Para el caso de esta propuesta seleccionamos (a modo de ejemplo) las siguientes disciplinas: Lanzamiento de bala, Lanzamiento de Jabalina, carreras con vallas, carreras de relevos. Se divide el espacio y se realizan, con la ayuda de los maestros y otros docentes de la Institución, estaciones donde se pondrán los materiales para vivenciar las disciplinas.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



<https://view.genial.ly/663902b0a18a8e00138fc6c7/interactive-content-timeline-deporte-vibrant>

Sugerencia: Es necesario contar con otros docentes para que colaboren en la propuesta ya que debe existir un referente para cada estación. También se podría invitar a madres o padres de los estudiantes para que participen de esta instancia.

Explicación: Se divide el grupo de estudiantes en cuatro subgrupos que irán rotando de estación.

Estación 1 . Lanzamiento de Jabalina



ANEP

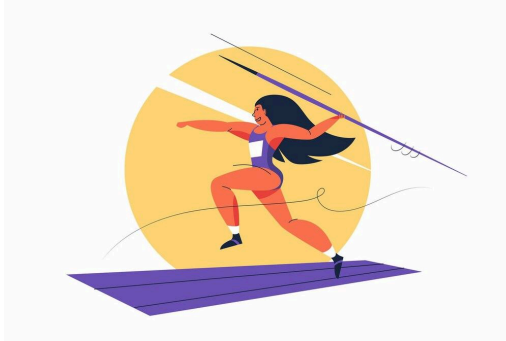
DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Materiales: una jabalina verdadera para mostrar y 4 trozos de cañas para practicar los lanzamientos. Desarrollo: El docente referente de esta estación les mostrará y pasará a cada estudiante la jabalina para que la vean y conozcan, les explicará sus partes, cómo se lanza y les contará brevemente algunas características de este lanzamiento.



Luego desde un lugar determinado y formando grupos de 4 estudiantes, realizan lanzamientos de cañas hasta un punto marcado previamente, teniendo todos los cuidados necesarios. Se solicitará que al retirar las cañas del campo se marquen los lugares a los que se llegó con cada lanzamiento para su posterior medición.

Precaución: Cada vez que se realiza un lanzamiento nadie puede estar adelante, la zona de lanzamiento debe estar despejada, se debe esperar que termine de lanzar y la caña toque el suelo. Luego de realizar los lanzamientos se va a buscar los materiales para los nuevos lanzamientos y se deja una marca en cada sitio para su posterior medición.

Estación 2 : Lanzamiento de bala



Materiales: Una bala para mostrar y pelotas de trapo.

Desarrollo: El docente referente de esta estación les mostrará y pasará a cada estudiante una bala para que la vean y conozcan, les explicará cómo se usa y cómo se lanza, les contará brevemente algunas características de este lanzamiento.

Luego desde un lugar determinado y formando grupos de 4 estudiantes, realizan lanzamientos de pelotas de trapo hasta un punto marcado previamente. Al momento de levantar las pelotas se dejará una marca en el sitio.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Estación 3: Carreras de relevos con pasaje de vallas



Materiales: Un testimonio (que puede ser cualquier elemento que tenga a mano el docente en forma de tubo).

Desarrollo: El docente referente de esta estación les mostrará y les explicará cómo se pasa el testimonio, les contará brevemente algunas características del pasaje.

Luego desde un lugar determinado y formando 4 grupos de estudiantes, realizan pasajes de testimonio, llevándolo adelante desde una carrera de velocidad hasta un punto marcado previamente.

Estación 4: Carreras con pasaje de vallas

Materiales: vallas pequeñas, conos.

Desarrollo: El docente referente de esta estación les mostrará y les explicará cómo se pasa por las vallas, les contará brevemente algunas características del pasaje.

Luego desde un lugar determinado y formando 4 grupos de estudiantes, realizan carreras pasando por tres zonas donde se colocarán las pequeñas vallas hasta un punto marcado previamente.



Sugerencias: Se puede realizar alguna salida didáctica para conocer donde se llevan adelante las prácticas del deporte a una pista de atletismo de la zona si existiera la posibilidad.



ANEP

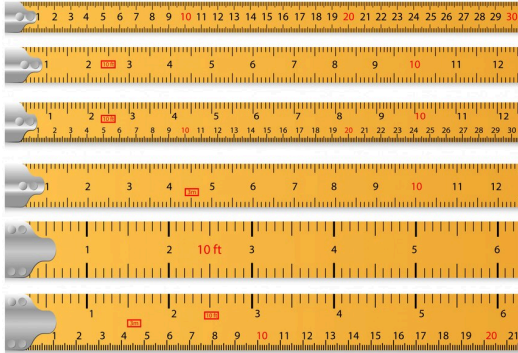
DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Actividad 6 (en el patio)



Se divide a la clase en grupos y se les proporcionan materiales (cuerdas, reglas y escuadras, metro, centímetro) que podrán elegir para realizar las mediciones de las marcas obtenidas en los lanzamientos de bala y jabalina.

En este punto es importante que la docente circule por los equipos para registrar las observaciones y decisiones que toman los estudiantes a la hora de tomar las medidas, si las mediciones se toman desde el lugar marcado de

los lanzamientos y hasta las marcas, si se realizan en línea recta, si se utilizan los instrumentos de medida de la manera adecuada. El registro que se tome de estas cuestiones servirá para luego realizar una puesta en común en la cual se puedan contraponer decisiones diferentes y discutir acerca de la forma adecuada de tomar las medidas

Actividad 7 (en el aula)

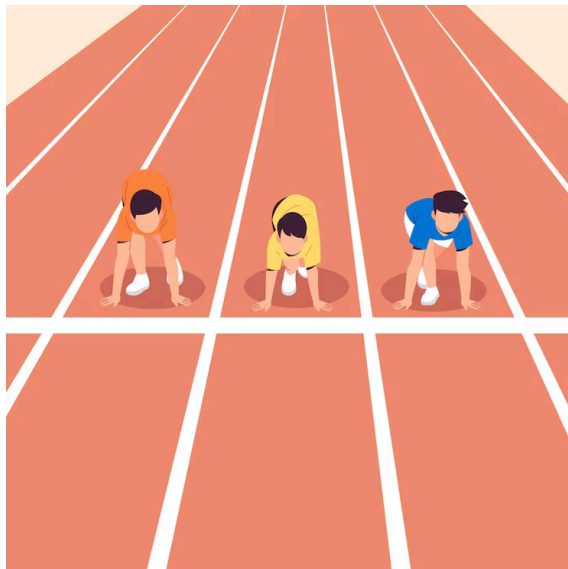


Puesta en común sobre las decisiones tomadas al momento de realizar las mediciones efectivas de los lanzamientos, la idea de esta actividad es confrontar decisiones diferentes de los equipos para la medición de las distancias (posiblemente un equipo mida desde algún punto de la circunferencia del círculo y otros lo hagan desde el centro del mismo. Es importante que el centro esté marcado en el patio). Ante esta controversia acerca de la forma correcta de medir los lanzamientos se les brindará la posibilidad de averiguar utilizando la laptop. También se les puede sugerir que busquen algún video que muestre cómo se miden estas longitudes en una competición real. La idea en este caso radica en observar que las mediciones en una competición real no se realizan de forma artesanal tal y como ellos lo hicieron en el patio sino utilizando tecnologías más avanzadas. Luego se planteará al grupo la posibilidad de investigar qué dispositivos tecnológicos podrían utilizarse en la escuela para medir de forma más rápida y efectiva los lanzamientos en el patio escolar.



Por otra parte, se propondrá que recopilen las medidas tomadas en uno y otro lanzamiento y las registren para ordenarlas. ¿Cuáles son las mejores marcas para cada lanzamiento?

Actividad 8 (en el patio)



A partir de las respuestas de los equipos a la idea de creación de una pista de carreras en el patio (actividad 4) se les propondrá que tomen las medidas necesarias en el patio y que diseñen una posible pista con al menos dos carriles. Esta actividad posibilitará por un lado que se vuelvan a tomar medidas con una finalidad diferente pero contemplando las conclusiones a las cuales arribaron luego de la puesta en común sobre cómo medir y por otro lado habilitará a generar sencillos problemas matemáticos relacionados a la longitud total de la pista y la cantidad de vueltas que sería necesario dar para completar algunas de las distancias que se proponen en los diferentes tipos de carrera.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Sugerencias metodológicas, didácticas y de evaluación:

Se sugiere utilizar la metodología de aula invertida ya que permite que los estudiantes se empiecen a familiarizar con las diferentes disciplinas del atletismo antes de llevar a cabo actividades prácticas. Los estudiantes no solo desarrollan habilidades físicas a través de los lanzamientos de bala y de jabalina, sino que también mejoran sus habilidades analíticas al realizar mediciones efectivas de longitudes, registrar sus resultados, diseñar y calcular.

Esta propuesta interdisciplinaria entre Matemática y Educación Física trabaja de forma transversal con el Espacio Técnico-Tecnológico ya que en el recorrido de las propuestas se utilizan algunas herramientas digitales como parte de la enseñanza.

Es un recurso que se puede adaptar a la realidad del contexto de la Institución como a la realidad de cada grupo de estudiantes.

Para la **evaluación de la propuesta** se sugiere proponer a los estudiantes que planifiquen ellos mismos una jornada para que las clases inferiores puedan vivenciar y aprender sobre algunas de las disciplinas del atletismo. Esta actividad colaborativa implica la formación de equipos de trabajo, la toma de decisiones sobre la selección de las disciplinas, la distribución del espacio del patio y el diseño que corresponda para cada estación del recorrido, la optimización de las formas de medir en el caso de los lanzamientos y las formas de explicar y ejemplificar las reglas

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> [Fecha de última consulta Marzo 2024] .

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> [Fecha de última consulta Marzo de 2024]

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> [Fecha de última consulta Marzol de 024].



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



YOUTUBE(s,f)"Escuela del deporte, atletismo"[VIDEO].Disponible en
<https://www.youtube.com/watch?v=d6iPQtqRK8Q>

PIXABAY(s,f)"Deporte atletismo, salto largo"[IMÁGEN].Disponible en
<https://pixabay.com/es/photos/deportes-atletismo-salto-de-longitud-659526/>

FREEPIK(s,f)"Atleta de atletismo femenino"[IMÁGEN].Disponible en
https://www.freepik.es/vector-gratis/atleta-atletismo-femenino-lanzar-jabalina-personaje-dibujos-animados_18779081.htm#query=javelin&position=2&from_view=keyword&track=sph&uud=cd69f7a4-5580-45fb-a013-fa3df031c31f

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

FREEPIK(s,f)"Ilustración del concepto de carreras con vallas"[IMÁGEN]. Disponible en
https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-concepto-atletismo_7769801.htm#fromView=search&page=1&position=4&uud=2ecb4968-8384-4776-bee3-2096766e98c9

FREEPIK(s,f)"Concepto de ilustración de pasaje de testimonio"[IMÁGEN].Disponible en
https://www.freepik.es/vector-gratis/concepto-ilustracion-dar-relevo_4957163.htm#query=relevo&position=1&from_view=keyword&track=sph&uud=0f98507c-5dc0-4570-8203-4850688c9a3c

FREEPIK(s,f)"Vector, niños corriendo"[IMÁGEN].Disponible en
https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-corriendo_6024109.htm#fromView=search&page=1&position=21&uud=39456cc9-57cd-4839-8a64-97314eef3e5b

FREEPIK(s,f)"Concepto de ilustración , un niño corriendo triatlón "[IMÁGEN].Disponible en
https://www.freepik.es/vector-gratis/atleta-triatlon_23665741.htm#fromView=search&page=1&position=33&uud=c4f01d9b-8a78-42a4-96aa-de58fcee8e91

FREEPIK(s,f)"Corredores en campo"[IMÁGEN].Disponible en
https://www.freepik.es/vector-gratis/escena-corredores-campo_6461912.htm#fromView=search&page=2&position=17&uud=386228af-e67b-41f5-81a8-188784f37e35



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



FREEPIK(s,f) "Tres niños corriendo" [IMÁGEN]. Disponible en https://www.freepik.es/vector-gratis/tres-ninos-corriendo_5019400.htm#fromView=search&page=1&position=14&uid=8d98bb3f-4712-40ab-98b3-d5301cb37474

FREEPIK(s,f) "Niños corriendo en pista de atletismo" [IMÁGEN]. Disponible en https://www.freepik.es/foto-gratis/ninas-adolescentes-fitness-infantil-corriendo-pista-estadio_75952679.htm#fromView=search&page=1&position=42&uid=2facc2db-e0c7-48d7-b5c5-6972fced399

FREEPIK(s,f) "Concepto moderno de educación con diseño plano" [IMÁGEN]. Disponible en https://www.freepik.es/vector-gratis/concepto-moderno-educacion-diseno-plano_2916209.htm#fromView=search&page=1&position=14&uid=41b653d9-77a3-4d0f-865c-88ae10667a48

FREEPIK(s,f) "Juego de cinta de medir" [IMÁGEN]. Disponible en https://www.freepik.es/vector-gratis/juego-cintas-medir_5585242.htm#fromView=search&page=1&position=38&uid=59b2abb9-aca8-4d04-b3d3-ba94ae4517fc

FREEPIK(s,f) "Ilustración de deporte de línea de salida de carrera" [IMÁGEN]. Disponible en https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-deporte-linea-salida-carrera_29760400.htm#fromView=search&page=1&position=9&uid=c1d7e58c-bf48-408d-833a-23acd20e37b2

FREEPIK(s,f) "Niños aprendiendo en el aula" [imagen]. Disponible en https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-aprendiendo-aula_6127138.htm#fromView=search&page=1&position=11&uid=e803ed6d-26e1-4595-a247-dbe43aeaa851

Autoras: Milena Martín y Cecilia Núñez.

Fecha de creación: Mayo de 2024

Licenciamiento: Creative Commons Atribución 4.0 Internacional