



# Salto alto para niños

## (Propuesta didáctica)



**Descripción:** Esta propuesta es parte de una secuencia didáctica para enseñar atletismo y en particular el salto alto en la escuela a niños de primer y segundo grado.

### **Fundamentación:**

El salto alto es una prueba del atletismo que consiste en superar una barra horizontal situada a la mayor altura posible mediante un salto. Se remonta a la antigua Grecia y ha evolucionado con técnicas como el estilo tijera, el rodillo ventral y el estilo Fosbury Flop, creado por Dick Fosbury en 1968. La técnica del Fosbury Flop es la más utilizada hoy en día y se realiza mediante un despegue explosivo con un pie, seguido de un arqueado del cuerpo sobre la barra y una caída en la colchoneta.

El objetivo del salto alto es superar la barra sin derribarla. La técnica se divide en tres fases:



1. la carrera de aproximación,
2. el impulso y
3. el paso sobre el listón o elástico.

**Formato:** Propuesta Didáctica 2024

**Fecha de creación:** Mayo

**Grado:** 1ro y 2do año

**Competencias generales:** Comunicación , Pensamiento creativo , Iniciativa y orientación a la acción y Relacionamiento con los otros.

Espacio	Unidades Curriculares	Competencias específicas	Contenidos estructurantes	Criterios de Logro
DESARROLLO PERSONAL Y CONCIENCIA CORPORAL	Educación Física	<p><b>CE4. Competencia cuerpo y pensamiento científico.</b></p> <p>Construye conocimiento científico que permite desarrollar, interpretar y argumentar investigar sobre saberes propio de de la Educación Física</p> <p><b>CE1. Competencia motriz :</b> 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.</p>	<p><b>Juego y recreación: 1er año:</b></p> <p>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</p> <p><b>2do año:</b> Realización de distintos juegos motores, identificando sus reglas e intenciones. Identificación de los juegos motores cooperativos, posicionándose en diferentes roles y contextos reales.</p> <p><b>Deportes: 1er año:</b> Incorporación de diferentes desplazamientos y manipulaciones de elementos en juegos de iniciación deportiva. Comprensión de las reglas mínimas para realizar deporte.</p> <p><b>2do año:</b> Apropriación de diferentes desplazamientos,</p>	<p><b>Juego y recreación: 1ro año:</b> Descubre y realiza juegos motores con reglas variadas, con consignas simples y complejas, en contextos reales. Incorpora juegos cooperativos con mediación.</p> <p><b>2do año:</b> Realiza distintos juegos motores e identifica sus reglas e intenciones. Identifica los juegos motores cooperativos y se posiciona en diferentes roles y contextos reales.</p> <p><b>Deporte: 1ro año:</b> Incorpora las técnicas básicas del deporte para aprender individual o colectivo</p> <p><b>2do año:</b> Reconoce y ejecuta las técnicas básicas para poder jugar el deporte.</p>



			manipulaciones con énfasis en lanzar y recibir de diferentes formas. Incorporación de reglas básicas del deporte a aprender.	
<b>TÉCNICO - TECNOLÓGICO</b>	Ciencias de la Computación y Tecnologías Educativas	<p><b>CE2.1</b> Expresa ideas ,sentimientos y emociones atendiendo a las posibilidades de los diferentes recursos multimediales.</p> <p><b>CE2.2</b> Seleccionar recursos tecnológicos adecuados combinando ideas propias y de otras personas</p>	<p><b>Tecnologías educativas. Alfabetización digital :</b></p> <p>Características de los contenidos digitales en diferentes formatos(juegos, videos y otros</p> <p>Producción escrita en medios digitales.</p> <p>Mapas conceptuales virtuales con imágenes, audio, texto y video.</p>	<p>Se vincula con las tecnologías desde una actitud exploratoria y colaborativa de acuerdo a su edad.</p> <p>Comunica lo que aprendió y con medios digitales</p>
<p><b>Meta de aprendizaje:</b> Los y las estudiantes aprenderán el salto alto desde diferentes propuestas lúdicas para que desarrollen sus habilidades motrices y fortalezcan su autoestima, enfrentando desafíos de forma divertida y comprensible, integrando la técnica del salto alto a través del juego. (La meta de aprendizaje se situará a la realidad del grupo del docente)</p>				

## Plan de aprendizaje:

### Actividad 1

#### Primera parte ( en la casa )

Se comienza la propuesta con preguntas disparadoras para los niños, para ver sus ideas previas. Tendrán que entrar a su plataforma educativa, por ejemplo CREA, realizar la tarea y responder algunas preguntas con la ayuda de la familia.

Las preguntas serán:

- ¿Conocen el deporte atletismo?



**ANEP**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE EDUCACIÓN  
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN  
PLANEAMIENTO  
EDUCATIVO

Departamento  
de Tecnologías Educativas  
aplicadas y virtualidad



- ¿Conocen el salto alto?

- ¿Qué sabes del deporte?

Escribe brevemente qué es lo que sabes de este deporte. La idea es que ellos dejen registrado en plataforma lo que saben, si alguna vez vieron en la televisión o en otro medio realizar esta disciplina, preguntarán en casa si conocen esta disciplina.



## Ejemplo en CREA:

### Salto alto



Creado por Marcos DÍAZ hoy a 1:27 pm

- ¿Conocen el deporte atletismo?

- ¿Conocen el salto alto?

- ¿Qué sabes del deporte?

Escribe brevemente con tu familia las respuestas

## Segunda parte (en el aula)

En clases compartirán lo que escribieron juntos con el docente. A modo de cierre, luego de reflexionar juntos sobre sus ideas previas, se les compartirá un video.

[Salto alto - Historia.mp4 \(youtube.com\)](#)

[https://www.youtube.com/watch?v=Fcm\\_gMja3PI](https://www.youtube.com/watch?v=Fcm_gMja3PI)

## Portafolio digital

Cada estudiante creará su portafolio digital donde compilará sus logros y reflexiones sobre su progreso en el aprendizaje del salto alto. Esto no solo documenta su trabajo, sino que también permite hacer conexiones entre las actividades prácticas y los conceptos teóricos aprendidos.



## Actividad 2 (en el patio)



### Presentación global y propuesta de desafíos

- Introducción a la técnica del salto alto mediante un ejemplo práctico.

Planteamiento de un desafío: "¿Cómo podemos mejorar nuestra técnica para saltar más alto?"

- Juegos modificados que incluyan aspectos técnicos del salto alto, como el enfoque, el despegue y la acción de los brazos y piernas.

#### 1. "Saltos de Rana"

Desarrollo: El juego consiste en formar equipos de dos integrantes, los cuales deben imitar el salto de una rana, saltando lo más alto posible y tratando de superar una cuerda que se eleva progresivamente. Cada vez que logran superar la cuerda, esta se sube un poco más. El equipo que logre saltar más alto sin tocar la cuerda gana.

La intención es trabajar el salto vertical, utilizando la fuerza de las piernas y la coordinación del cuerpo.

Es necesario estimular el enfoque en el despegue y la coordinación de los brazos.

El juego se lleva adelante un tiempo prudente que queda a criterio del profesor.

#### 2. "Carrera de obstáculos"

Desarrollo: En este juego se forman equipos que deberán dividirse en partes iguales para establecer columnas enfrentadas. Cada equipo contará con una serie de obstáculos de diferentes alturas (como conos, cajas o barras bajas) que deberán superar mediante saltos. Al pasar cada obstáculo, deberán correr hasta el siguiente





y saltarlo. El equipo que termine primero, habiendo superado todos los obstáculos correctamente, gana.

La intención de este juego es trabajar la carrera de aproximación y el impulso para saltar, sin descuidar el enfoque y el despegue.

### **Recorrido de asimilación**

Luego de realizar estos juegos de iniciación a la técnica del salto alto, el docente realizará un recorrido para poner en práctica lo aprendido y comenzar a transportarlo al salto. Se buscará un espacio en el patio donde los estudiantes tengan un lugar para realizar el salto. Utilizando colchonetas y barras de diferentes alturas, el docente les plantea que piensen en los juegos realizados anteriormente y les comenzará a explicar la técnica del Fosbury Flop, transportando los movimientos que llevaron adelante en los juegos.

### **Propuestas globales**

Actividades que integren todos los elementos técnicos del salto alto en un contexto de juego.

### **Competencia de salto alto en equipos**

Los estudiantes se dividen en equipos y compiten para ver quién puede saltar más alto, utilizando una técnica correcta. Cada equipo discute y comparte estrategias para mejorar su rendimiento. Van registrando las distintas ideas y los resultados que van obteniendo.

### **Reflexión y puesta en común**

Los estudiantes se reúnen para discutir sus experiencias, compartir lo que han aprendido y reflexionar sobre cómo pueden mejorar. El profesor guía la discusión para resolver el desafío planteado al inicio.

### **Mapas conceptuales**

Invitamos a la creación de mapas conceptuales virtuales donde los estudiantes puedan incluir imágenes, texto, audio y video sobre lo aprendido en el salto alto. Esto no solo refuerza el conocimiento adquirido, sino que también desarrolla habilidades en la producción y organización de contenido digital.

Primero explicamos qué es un mapa conceptual y cómo se organiza. Mostrando ejemplos simples de mapas conceptuales que puedan entender, utilizando imágenes y palabras clave para representar ideas y conceptos relacionados.



Luego llevamos a los estudiantes al patio o a un área donde puedan observar y practicar las distintas fases del salto alto. Aquí, los niños pueden observar y registrar a sus compañeros o al docente demostrando las fases del salto alto.

### **En el patio toma de fotos**

Podemos dividir en grupos pequeños y asignar a cada grupo una fase del salto alto para que observen detalladamente y tomen fotografías.

Por ejemplo:

Grupo 1: Observa y fotografía la carrera de aproximación.

Grupo 2: Observa y fotografía el impulso.

Grupo 3: Observa y fotografía el paso sobre el listón.

Volvemos al salón de clase y utilizando las fotos tomadas y los conocimientos adquiridos, los estudiantes deben crear un mapa conceptual digital. Pueden usar una herramienta online como Canva, donde pueden insertar imágenes y añadir texto de manera sencilla.

Cada grupo trabajará en una sección del mapa conceptual que represente la fase del salto alto que les fue asignada.

Los orientamos para que incluyan etiquetas o palabras clave que expliquen cada fase del salto alto, utilizando también las fotos como soporte visual.

### **Sugerencias didácticas y de evaluación:**

Queda a criterio del docente cómo emplear el espacio y la forma para realizar la práctica del salto alto, 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 del salto alto.

Podemos considerar la claridad de los conceptos representados en el mapa conceptual, la calidad de las imágenes utilizadas, y la capacidad de los estudiantes para organizar la información de manera coherente. Por otro lado, podemos observar la participación y el trabajo colaborativo durante la actividad, así como la comprensión demostrada durante las presentaciones.



**Referencias:**

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

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

ANEP (2022) *Programa de Educación Básica Integrada*, disponible en:  
<https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/te-programas/2023/Compilacio%CC%81n%20Programas%201er%20Ciclo%20final.pdf>

Guillermo Alfonso Chitiva Cortes. (2011). *Salto alto - Historia.mp4* [Vídeo]. YouTube.  
[https://www.youtube.com/watch?v=Fcm\\_gMja3PI](https://www.youtube.com/watch?v=Fcm_gMja3PI)

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

Nieto J. (2011) *High Jumping Jamie\_Nieto\_3.jpg* (900×599) (wikimedia.org)  
[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/ca/Jamie\\_Nieto\\_3.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/ca/Jamie_Nieto_3.jpg)

**Autor: Marcos Díaz**

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