



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Salto largo para niños

(Propuesta didáctica)



Descripción

Esta propuesta es una posible secuencia didáctica para enseñar salto largo en la escuela con edades tempranas. Utilizando herramientas tecnológicas como parte de la enseñanza.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Fundamentación:

El salto largo es parte de las disciplinas de atletismo, las cuales se dividen en pruebas de pista y pruebas de campo, el salto en longitud es una prueba de campo.

En esta propuesta se desarrollará el salto largo, realizando una posible de las tantas que existen secuencias para la enseñanza.

Esta disciplina nació en la antigua Grecia, las características más destacadas son que es que se practica en solitario, sin implementos, donde el objetivo es saltar lo más lejos posible desde una determinada línea de salto. El salto largo o de longitud es un deporte acíclico, en el que se destacan cuatro fases en su ejecución: carrera, pique, vuelo y caída.

Fase de carrera: Junto con el pique constituyen la base para determinar el salto, la misma se realiza a toda velocidad y debe de ser antes determinada (cada deportista cuenta los pasos que le lleva llegar a toda velocidad a la tabla a picar con su pie hábil).

Fase de pique; Esta transforma la carrera en salto. Comienza con el apoyo del pie de pique sobre la tabla y termina con la pérdida de ese contacto. El pie que realiza el pique llega a tocar la tabla con la planta. La extensión de la pierna de pique será completa y coincide con la elevación de la pierna libre flexionada, en esta fase también existe un movimiento enérgico de brazos.

Fase de vuelo: Existen tres técnicas en la fase de vuelo.

Técnica natural: Esta técnica es para saltos de poca longitud y principiantes. Es muy simple: durante la suspensión la pierna de pique se une a la libre y en esa posición de "sentado" se efectúa la traslación (ideal para comenzar a trabajar con niños).

Técnica extensión: En esta técnica, terminando el despegue luego del pique, la pierna libre se relaja y va atrás, para colocarse a la misma altura que la de pique. Los brazos por arriba o lateralmente van también atrás, realizando la flexión dorsal del tronco.

Luego se realiza un movimiento en sentido inverso.

Técnica de paso o tijeras: El saltador en cierta forma continua corriendo en el aire y realiza un movimiento como si estuviera caminando.

Fase de caída: La caída se realiza sobre los talones y con las piernas extendidas, buscando caer lo más lejos posible de la línea de pique.



Formato: Propuesta Didáctica
Ciclo: :1er **Tramo:** 2

Fecha de creación: Mayo 2024
Grado: 1ro y 2do año

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

Espacio	Unidades Curriculares	Competencias específicas	Contenidos estructurantes	Criterios de Logro
<p>DESARROLLO PERSONAL Y CONCIENCIA CORPORAL</p>	<p>Educación Física</p>	<p>CE4. Competencia cuerpo y pensamiento científico.</p> <p>Construye conocimiento científico que permite desarrollar, interpretar y argumentar investigar sobre saberes propio de de la Educación Física</p> <p>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.</p>	<p>Juego y recreación: 1er año:</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>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.</p> <p>Deportes: 1er año: Incorporación de diferentes desplazamientos y manipulaciones de elementos en juegos de iniciación deportiva Comprensión de las reglas mínimas para realizar deporte.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Deporte: 1ro año: Incorpora las técnicas básicas del deporte para aprender individual o colectivo</p> <p>2do año: Reconoce y ejecuta las técnicas básicas para poder jugar el deporte.</p>



			2do año: Apropriación de diferentes desplazamientos, manipulaciones con énfasis en lanzar y recibir de diferentes formas. Incorporación de reglas básicas del deporte a aprender.	
TÉCNICO - TECNOLÓGICO	Ciencias de la Computación y Tecnologías Educativas	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 salto largo desde diferentes propuestas lúdicas. (La meta de aprendizaje se situará a la realidad del grupo del docente)				



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Plan de aprendizaje

Actividad 1

Primera parte: En el aula

Se comienza la propuesta mirando un video disparador sobre el tema a tratar.

 Deporte en minutos. Salto de longitud



https://youtu.be/dCY7QA2QVvU?si=vsywg-2Aq_ck-AP

Luego el docente realiza preguntas a los estudiantes:

¿Conocen el deporte atletismo?, ¿conocen el salto largo?, ¿qué saben del deporte?

Los estudiantes compartirán lo que saben, si tienen alguna experiencia, si alguna vez vieron en la televisión o en otro medio realizar esta disciplina.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Segunda parte: En el patio



Secuencia de actividades:

Comenzamos a desarrollar los fundamentos técnicos del salto largo a través de juegos, existen muchas actividades que se pueden utilizar, todos los juegos que desarrollen los saltos de diferentes maneras, experimentando saltos con un pie, con los dos, desarrollando diferentes formas de saltar. Lo importante de las propuestas con los niños es que deben de ser lo más lúdicas posibles, aquí se muestra una de ellas para no ser tan extenso en la propuesta.

En este caso es un juego adaptado " *Piedra, papel o tijera* "

Desarrollo: El docente va a colocar en el espacio del patio aros de colores en diferentes lugares, pero siguiendo un camino a recorrer. El grupo se dividirá en dos, la mitad de los estudiantes va a salir de un extremo y la otra mitad del otro extremo de los aros, saldrán de a uno desde cada extremo saltando los diferentes aros de colores y en el lugar que se encuentren enfrentados jugarán a "piedra, papel o tijera", luego seguirán su camino. De esta manera cada grupo quedará en el extremo opuesto del que comenzaron.

Si son muchos niños se pueden hacer varios recorridos para que sea más dinámica la actividad.

Intención: Desarrollar diferentes saltos, saltos con un pie y con el otro, saltos con los dos.

"El juego de los aplausos"

Desarrollo: El docente pondrá aros en dispersión donde los niños saldrán a saltar los mismos, pero cada vez que saltan tomarán impulso hacia arriba para luego caer a un aro, esto se repite varias veces que el docente crea necesario. Luego se repite el juego, pero deben levantar un pie en el aire y aplaudir todo lo que puedan antes de caer al aro.

Variante: en vez de aros se utilizan colchonetas para generar más impulso.

Intención: Desarrollar elevar la pierna y el pique. (fase de pique y vuelo)



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



“El salto congelado”

Desarrollo: Los niños estarán trotando en dispersión y cuando el docente dice “congelados”, los niños deberán realizar un salto y caer con los dos pies juntos quedando quietos con las piernas flexionadas. Así varias veces hasta que el docente crea conveniente dar por finalizado el juego.

Intención: Desarrollar la caída en el salto largo (fase de caída)



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Recorrido de asimilación

El docente realizará un recorrido para poner en práctica lo aprendido y comenzar a transportarlo al salto largo.

En esta instancia se coloca una parte libre que solo se debe correr en línea recta, un aro para saltar y una colchoneta para caer.

Se práctica varias veces para que los niños experimenten y transporten lo aprendido.

Luego de haber realizado las actividades anteriores el profesor les muestra un video que muestra las etapas o fases de un salto largo.



<https://youtu.be/BCOnd67fjMQ?si=OCyYWLoUH7d6WUZ1>

De esta manera se transportan las diferentes fases o etapas del salto largo en práctica (carrera, piqué, vuelo y caída).

Por último, se realiza el salto largo en un lugar donde exista un arenero o se puede generar el espacio buscando los recursos necesarios, esto queda a criterio del docente en cuanto a sus oportunidades de lograr la experiencia para los niños.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Actividad 2: Fuera del aula

El docente les dejará un tema de discusión en la plataforma Crea para compartir con la familia.

La intención es reflexionar sobre la experiencia de haber aprendido esta disciplina, generar una evaluación y autoevaluación de los estudiantes, los mismos ingresarán y contestarán con la ayuda de sus padres las preguntas.

A continuación, se deja un pequeño tutorial para los niños de cómo contestar las preguntas:

Entrar a la plataforma



Entrar al grupo y al tema de discusión: Debes hacer clic en las palabras en verde para contestar las preguntas



Contesta estas preguntas

1. ¿Como te sentiste realizando las diferentes actividades para aprender salto largo?.
- 2.¿ Pudiste entender el salto largo?.
3. ¿Como te fue saltando?



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Deja tu respuesta

Contesta estas preguntas

1. ¿Como te sentiste realizando las diferentes actividades para aprender salto largo?
2. ¿ Pudiste entender el salto largo?
3. ¿Como te fue saltando?

hoy a 4:16 pm publicado



Sugerencias metodológicas, didácticas y de evaluación

El docente deberá contextualizar la propuesta atendiendo las individualidades de cada estudiante.

Es una propuesta que para que sea más interesante el docente podría llevar a los estudiantes a una pista de atletismo para vivir la experiencia.

Este tipo de actividades puede ser llevada de otras formas que el docente crea conveniente, solo se presenta como una posibilidad o guía para llevar adelante la enseñanza del salto largo.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



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%20%20Agosto%202022%20v13.pdf> [Fecha de última consulta Marzol de 024].

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

LEO TORRES(2017)."Fases del salto largo" [VIDEO].Disponible en <https://youtu.be/BCOnd67fjMQ?si=6sWE0BhEj8xQUAM->

ONCE NIÑAS Y NIÑOS(2016)."Deporte en minutos, salto en longitud"[VIDEO].Disponible en <https://youtu.be/dCY7QA2QVvU?si=M6tBVX1kp4hcs11E>

PIXABAY(s,f)."Deporte, salto largo"[IMÁGEN]. Disponible en <https://pixabay.com/es/photos/deporte-salto-salto-largo-juegos-862277/>

PIXABAY(s,f)."Atleta , salto largo"[IMÁGEN].Disponible en <https://pixabay.com/es/photos/atleta-salto-largo-chico-8600157/>

FREEPIK(s,f)."Dibujo animado, niños en educación física"[IMÁGEN].Disponible en https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-dibujos-animados-ninos-clase-educacion-fisica-16692497.htm#fromView=image_search_similar&page=1&position=0&uuid=e631a70b-cdb8-4349-b65e-7e0682559db5

ES.VECTEEZY(s,f)."Niños saltando"[IMÁGEN].Disponible en <https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/3112305-nino-saltando-deporte-en-ilustracion-grafico-vector>



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Autor: Cecilia María Núñez Dodera.

Fecha de creación: 05/24

Licenciamiento: Creative Commons Atribución 4.0 Internacional