

Carreras de velocidad para niños (Propuesta didáctica)



Descripción: Esta propuesta es una posible secuencia didáctica para enseñar carreras de velocidad en la escuela con edades tempranas, utilizando herramientas tecnológicas como parte del proceso de enseñanza.

Fundamentación:

La carrera de velocidad es una disciplina que forma parte del atletismo. Existen pruebas de 100m, 200m y 400m. La prueba de 100m es una de las más realizadas y entretenidas dentro del atletismo. En ella, los atletas intentan recorrer 100 m en el mínimo tiempo posible. Esta carrera, a diferencia de las demás de velocidad (200m y 400m), se lleva adelante en la pista de atletismo, en una recta. Cada atleta (8 como máximo) se sitúa en un andarivel y se mantiene en ella a lo largo de toda la carrera sin poder salirse de la misma.

En la prueba de velocidad de 200m. se recorre la mitad de la pista de atletismo. El atleta deberá recorrer una curva y posteriormente una recta que le llevará a la línea de llegada. Como la carrera parte en una curva, en la largada los atletas no se encuentran situados a la misma línea, ya que, si no fuese así, los que corren por los andariveles más externos recorrerían más distancia que los de las internas.

En la prueba de 400m, el atleta sale en una curva (al igual que en los 200m.). En este caso la curva de salida es la opuesta a la de 200m. Concretamente se sale de la curva más cercana a la línea de llegada para poder realizar así una vuelta completa a la pista. Como la salida se realiza en curva se realizará la consecuente compensación de distancia entre andariveles.



En estas carreras también es importante enseñar *las salida o partidas baja y altas*. La *salida baja* es la salida más común en el atletismo, se utiliza para las pruebas de 100m velocidad, 100m vallas. Siempre pruebas de menor distancia de 400m. En esta salida los atletas tendrán los dos pies tocando los tacos que podrán o no tocar el suelo, se colocarán a cierta distancia de la línea de salida, y a la voz de "a sus puestos" se aproximarán a la línea y tomarán su posición definitiva de salida. Una vez todos estén dispuestos, el juez dará la salida. En esta salida los pies estarán apoyados en unos tacos para dar mayor empuje en la salida, los pies se colocan en forma de escalada para un empuje máximo. Las manos se colocan antes de la línea de partida, apoyando solo la yema del 4to y 5to metatarsiano con los codos totalmente extendidos. Esta salida se usa normalmente en pruebas de velocidad, consta de tres pasos: al comenzar la serie las rodillas tocan el suelo, cuando el juez dice "preparados" se levantan las rodillas quedando en la posición de salida, a continuación, viene "listos" donde se comienza a tomar impulso. Cuando se escucha el disparo o "el clap" se impulsa con el pie que esté más cerca de la línea de partido permitiendo el mayor empuje en la salida.

En definitiva: En la posición a sus marcas el corredor ha colocado los tacos y ha asumido la posición inicial. En la posición de listos, el corredor se ha movido a una posición óptima de salida. Luego viene la fase de impulso donde el corredor abandona los tacos y realiza el primer paso. Por último, en la fase de aceleración el corredor aumenta la velocidad y realiza la transición hacia la acción de carrera.

Salida alta: Esta salida se usa en las pruebas de resistencia como medio fondo, fondo, maratón y carreras de obstáculos entre otras. Esta salida es más fácil que la salida anterior ya que se parte desde la posición de pie sin ningún tipo de tacos u objeto alguno. El procedimiento a seguir en esta salida es el siguiente: se colocan los dos pies casi en la línea de salida, el pie que da el impulso es el que está más cerca de la línea de salida. Las manos se colocan en los muslos empujando levemente hacia abajo para causar una mayor fuerza contra el suelo en el pie que da el empuje y conseguir un mayor impulso para la salida. En esta salida los corredores se colocan con la espalda ligeramente inclinada para tomar mayor velocidad en la salida además de mayor impulso para los primeros pasos. En el proceso sería; primero a sus puestos donde los corredores se acercan a la línea de salida, luego del disparo o "clap" indicará la salida de los participantes y el comienzo de la carrera.

En esta propuesta de carreras de velocidad es importante comprender que llevar esta temática al ámbito escolar supone adaptar la distancia de la carrera a mucho menores distancias. Las carreras no serán de 100, 200 o 400 mts sino que serán carreras de distancias pequeñas acordes a las edades con las que se está trabajando.

La intención de esta propuesta se enmarca en desarrollar secuencias didácticas de diferentes disciplinas de atletismo para trabajar con grupo de niños de edades tempranas en la escuela a través de la vivencia de juegos, buscando siempre que las actividades sean los más lúdicas posibles.

**Formato:** Propuesta Didáctica**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
DESARROLLO PERSONAL Y CONCIENCIA CORPORAL	Educación Física	CE4. Competencia cuerpo y pensamiento científico. Construye conocimiento científico que permite desarrollar, interpretar y argumentar investigar sobre saberes propio de la Educación Física CE1. Competencia a 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	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	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: Incorporar las técnicas básicas del deporte para aprender individual o colectivo 2do año: Reconoce y ejecuta las técnicas básicas para poder jugar el deporte.



		relación con el deporte, el juego y la recreación, la gimnasia y las expresiones del movimiento motriz.	elementos en juegos de iniciación deportiva Comprensión de las reglas mínimas para realizar deporte. 2do año: Apropiación 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 carreras de velocidad desde diferentes propuestas lúdicas para desarrollar la misma y conocer su técnica como parte de las pruebas de atletismo. (La meta de aprendizaje se situará a la realidad del grupo del docente)				



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 Crea, realizar la tarea y responder algunas preguntas con la ayuda de la familia.

Las preguntas serán: ¿Conocen el deporte atletismo?, ¿conocen las carreras de velocidad ?, ¿qué sabes del deporte? Escribe brevemente qué es lo que sabes de este deporte.

La intención es que dejen 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 esta disciplina.

Ejemplo para entrar a la tarea en Crea para los estudiantes:

Ingresa al curso de Crea e ingresa a la tarea:

The screenshot shows a task titled 'Carreras de velocidad' with a green header. Below the title, there is a question: '¿Conocen el deporte atletismo?, ¿conocen las carreras de velocidad ?, ¿qué sabes del deporte?.' followed by the instruction 'Escribe brevemente que es lo que sabes.' A green dashed line is visible above the task title.

Escribe las respuestas y pública:

This screenshot shows the response area for the task 'Carreras de velocidad'. It includes a green button labeled 'Calificaciones publicadas'. Below this, the same question is repeated: '¿Conocen el deporte atletismo?, ¿conocen las carreras de velocidad ?, ¿qué sabes del deporte?.' followed by the instruction 'Escribe brevemente que es lo que sabes.' A red box highlights the 'Comentarios' (Comments) section, which shows the date 'Mar 21 May, 2024 at 8:38 am publicado' and the text 'No hay comentarios.' Below the comments section is a text input field labeled 'Escriba un comentario' and a blue 'Publicar' button. A red arrow points to the 'Publicar' button.

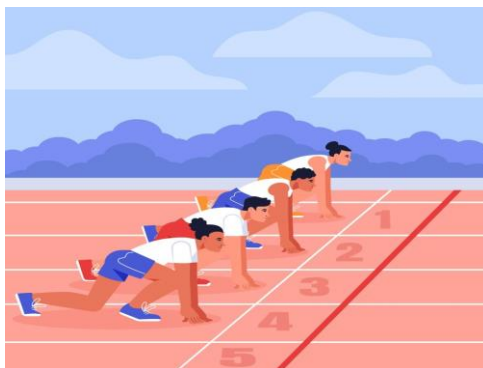
Segunda parte (en el aula)

En clases compartirán lo que escribieron juntos con el docente. Luego de reflexionar juntos sobre sus ideas previas se les compartirá un video sobre carreras de velocidad.



https://youtu.be/mQ2bKNSmGWY?si=_ypNCqzmrF_MVXTd

A modo de cierre, luego de mirar el video reflexionar juntos sobre lo que pudieron observar y que comprendieron.



Actividad 2 (en el patio)

Secuencia de actividades:

Se comienza a desarrollar los fundamentos técnicos de las carreras de velocidad a través de juegos, existen muchas actividades que se pueden utilizar, todos los juegos que desarrollen correr a velocidad de diferentes maneras, buscando adaptarlas al tema a enseñar. Lo importante de las propuestas con los niños es que deben de ser lo más lúdicas posibles. La intención es dar un ejemplo de secuencia de enseñanza.

Para comenzar se realizarán juegos donde los niños desarrollen la velocidad al correr.

1. Manchas diferentes para desarrollar velocidad y carrera

“Mancha puente”:

Objetivo: El juego consiste en manchar a la mayor cantidad de integrantes posibles.

Desarrollo: El docente elige a tres o cuatro niños que serán los manchadores que saldrán a manchar, tocándoles la espalda con la mano, los demás deberán correr intentando no ser manchados, pero si los manchadores lo tocan deben quedarse quietos en el lugar con sus piernas abiertas como un puente para que cualquier compañero que no esté manchado pase por debajo del puente y así ya salvados puedan volver a jugar.

El juego termina cuando el docente considere necesario.

“Mancha corredores”

Objetivo: El juego consiste en manchar la mayor cantidad de integrantes posible.

Desarrollo: Se eligen tres o cuatro niños que serán los manchadores que buscarán manchar a sus compañeros tocando sus cabezas. Estos manchadores deberán salir llevando sus brazos en movimiento al costado del cuerpo como corredores profesionales, oscilando sus brazos rápidamente para generar impulso al correr. Los demás intentarán no ser manchados también corriendo de la misma manera a toda velocidad. Si los manchadores tocan la cabeza de los corredores deberán quedarse congelados en el lugar en una posición como si estuvieran en una carrera con las manos y los pies en posición de salida. Para ser salvados cualquier compañero que no esté manchado tocará su cabeza y podrá salir y seguir jugando.

El juego termina cuando el docente considere necesario.

“Manchas zancadas”

Objetivo: El juego consiste en manchar a la mayor cantidad de integrantes posibles.

Desarrollo: Se eligen tres o cuatro estudiantes que serán los manchadores que deberán manchar a sus compañeros tocando con sus manos las piernas de sus compañeros. Los demás correrán lo más rápido posible para no ser atrapados, si son manchados estos últimos deberán caminar realizando zancadas largas con sus piernas. Para ser salvados y seguir corriendo cualquier amigo que no este manchado tocará su cabeza y podrá seguir corriendo. El juego termina cuando el docente considere necesario.

La intención es trabajar la posición de los brazos, piernas en las carreras, además de desarrollar velocidad. También trabajar la zancada larga al correr.

2. Juegos de relevos donde se adapten a posición de salida alta y salida baja***“Relevo amigos”***

Objetivo: Lograr que todos los participantes de un equipo lleguen a una meta lo más rápido posible.

Desarrollo: Se forman equipos dependiendo de la cantidad de integrantes entre dos o tres equipos de 8 o 9 personas. Cada equipo estará parado sobre una línea de salida formando una columna. ¡Deberán salir de a un integrante de cada columna a la señal del profesor *“¡en sus marcas!, ¡listos!, ¡ya!”* corriendo a toda velocidad hasta un punto determinado por el docente y volver rápidamente, chocar la palma de la mano a su compañero de equipo y ponerse al final de la columna, y así sucesivamente hasta que todos realicen el ejercicio. Ganará el equipo que haga el recorrido lo más rápido posible.

Luego se realizan variantes para trabajar la salida baja:

Cuando el docente dice *“¡en sus marcas!”* el niño deberá colocarse agachado en posición de salida baja de carreras (agrupado, con las piernas flexionadas y apoyadas en el suelo, la rodilla de la pierna inhábil en el suelo), Las manos se colocan antes de la línea de partida, apoyando solo la yema del 4to y 5to metatarsiano con los codos totalmente extendidos. A la voz del profesor *“¡listos,”* el estudiante levanta la cadera, quedando con su cuerpo levemente inclinado hacia adelante, casi perdiendo el equilibrio y cuando el docente dice *¡ya!”*, el niño saldrá corriendo a toda velocidad.



Realizar el relevo agregando la práctica de lo que sería una salida baja permite que el niño comprenda la posición del cuerpo en este tipo de salidas.

“El taco humano”

Para mejorar su experiencia se puede practicar la salida de taco, utilizando a un compañero que será el “*taco humano*”.

El compañero que hace de taco se colocará en el suelo sentado a espaldas del compañero que corre, con una pierna extendida y la otra flexionada. Las posiciones de las piernas se ajustarán a la comodidad del corredor. Se deja un video que explica este ejercicio para mejor comprensión:

https://youtu.be/ihv7pZnvX_0?si=tBo7XWWNyP9ZziVP

La intención es trabajar las voces de salidas, bajas y altas, con la posición del cuerpo en las mismas.



Actividad 3 (en el patio)

Recorrido de asimilación:

Luego de realizar estos juegos de iniciación a la técnica de carreras de velocidad, el docente planteará un recorrido para poner en práctica lo aprendido y comenzar a transportarlo a la técnica nombrada.

Se buscará un espacio en el patio donde los estudiantes tengan un lugar para realizar las carreras.

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.

Se realizarán varias carreras para que los niños practiquen y experimenten.

Sugerencias didácticas y de evaluación:

Queda a criterio del docente como emplear el espacio y la forma para realizar la práctica de las carreras de velocidad, 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 carrera de velocidad.



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 Marzo de 2024].

FREEPIK(s,n) "Ilustración de línea de salida de carrera de diseño plano" [IMAGEN]. Disponible en https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-linea-salida-carrera-diseno-plano_28553924.htm#fromView=search&page=1&position=0&uuid=4b2e3b45-d2f1-4b3d-86c4-fce41bb10045

FREEPIK(s,n) "Foto gratuita niños de tiro completo corriendo en la naturaleza" [IMAGEN]. Disponible en https://www.freepik.es/foto-gratis/ninos-tiro-completo-corriendo-naturaleza_20287358.htm#query=ninos%20corriendo&position=2&from_view=keyword&track=ais_user&uuid=77a86c22-d65f-4424

FREEPIK(s,n) "Línea de salida de carreras" [IMAGEN]. Disponible en https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-linea-salida-carrera-diseno-plano_28816847.htm#fromView=search&page=1&position=2&uuid=92312884-2e61-4efa-ac69-7bd4f0f659be

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

Autor: Cecilia María Nuñez Dodera