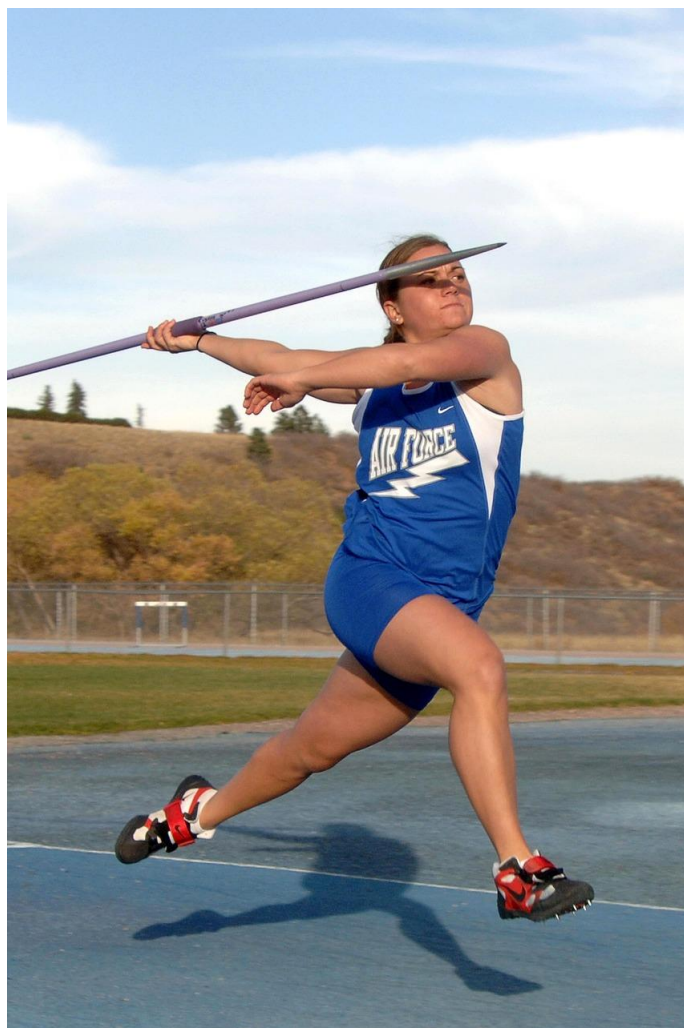


Lanzamiento de jabalina para niños

(Propuesta didáctica)



Descripción: Esta propuesta es una posible secuencia didáctica para enseñar el lanzamiento de jabalina en la escuela con edades tempranas.

Fundamentación:

El lanzamiento de jabalina es uno de las 4 pruebas de lanzamientos que existen en atletismo, conjuntamente con el lanzamiento de disco, bala y martillo. La jabalina tiene una cabeza de metal que termina en punta, una asta lisa maciza o hueca generalmente de fibra de vidrio, que tiene una empuñadura de cuerda (encordado) de 8mm de espesor sobre el centro de gravedad. La longitud total es de 2,20-2,30m para damas y 2,60- 2,70m para varones, y tiene un peso de 800 grs. para hombres y de 600 grs. para mujeres.

La zona de lanzamiento es un pasillo de 30-35m de largo y 4m de ancho, que termina en una línea de lanzamiento que es un arco de un círculo de 8m de diámetro. La zona de caída es de 29°. Como aspecto técnico, podríamos señalar que la jabalina debe lanzarse sobre el hombro en forma lineal.

Fases del lanzamiento: 1. Agarre, posición inicial. 2. la carrera de impulso 3. La preparación de la descarga o pasos finales (pasos cruzados). 4. La descarga. 5. La recuperación

Fases: Agarre, posición inicial, es la posición que adopta el lanzador al comenzar el lanzamiento. Luego tenemos el proceso de concentración y preparación para el rompimiento de la inercia en la carrera a realizar.

La carrera de impulso es la carrera recta, buscando la velocidad óptima para acelerar la jabalina; se hace progresivamente, en forma controlada y relajada. La preparación de la descarga o pasos finales, se realiza una serie de 5 pasos, uno de los cuales es cruzado, donde se retrasa la jabalina y se prepara el cuerpo para ejecutar el lanzamiento. Luego viene la descarga donde se realiza el lanzamiento propiamente dicho, donde se lanza la jabalina que está retrasada por sobre el hombro hacia adelante. La recuperación que viene después de estos movimientos es para evitar el lanzamiento nulo y amortiguar la descarga, es importante que la pierna del brazo libre salga hacia adelante amortiguando el impulso, mientras que la otra pierna mantiene el equilibrio. La recuperación.

El lanzamiento nulo: Es cuando se suelta la jabalina indebidamente, cuando cae fuera del ángulo de caída., cuando no toca el suelo con la punta primero que con cualquier otra parte. El lanzamiento es nulo o inválido: Salir del pasillo antes que la jabalina caiga. salir hacia delante de la línea de lanzamiento luego del mismo.

La técnica de lanzamiento: Se utiliza la técnica denominada clásica, que se adapta a las características del atleta. En esta técnica se utiliza una serie de pasos cruzados previos al lanzamiento donde se realiza un “paso de acomodo”, bloqueando una parte del cuerpo, para después con el otro pie y la cadera efectuar una ligera rotación hacia dentro (paso suave), al mismo tiempo que se suelta el brazo, ejecutando el lanzamiento.

El lanzamiento se mide desde la línea de lanzamiento en su borde interno, hasta la marca dejada por la punta de la jabalina en su primer contacto con el suelo en la caída. En competencia: Para realizar cada lanzamiento, el atleta tiene un minuto. Generalmente, cada atleta realiza tres intentos, y los ocho atletas con mejor marca, realizan otros tres intentos en orden inverso a su mejor marca.

**Competencias generales:** Comunicación y Relacionamiento con los otros.

Espacio	Unidades Curriculares	Competencias específicas	Contenidos estructurantes	Criterios de Logro
DESARROLLO PERSONAL Y CONCIENCIA CORPORAL Tramo 2 Grado: 1ro y 2do año	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: Apropiación 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.

Meta de aprendizaje: Los y las estudiantes aprenderán el lanzamiento de jabalina desde diferentes propuestas lúdica para que desarrollen conocimientos sobre una de las disciplinas de atletismo. **(La meta de aprendizaje**

se situará a la realidad del grupo del docente)

Plan de aprendizaje:

Actividad 1:(en casa)

Primera parte:

Se comienza la propuesta con preguntas disparadoras para los niños, para ver sus ideas previas, las cuales llevarán a casa para preguntar a sus familias y realizar una búsqueda de información sobre el tema.

¿Alguna vez escucharon nombrar lanzamiento de jabalina?, ¿Saben que es una disciplina de atletismo?, ¿conocen el atletismo, que es?

Con las preguntas disparadoras se realiza una puesta en común de ideas para ver que saben y opinan los niños.

Segunda parte: (en clases)

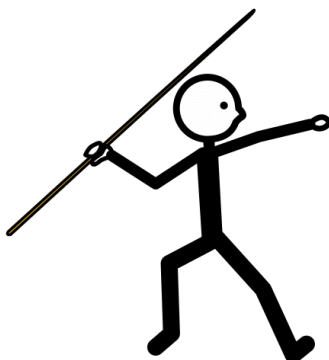
Se trabaja con los estudiantes en clase para ver qué información traen de sus hogares y se plantea una puesta en común.

Luego de conversar sobre la información, se comparte un video para dejar claras las ideas y afianzar los conocimientos.



Jabalina - Reglas de Juego explicadas en un minuto - Material educativo

<https://youtu.be/pjmaFnVvhMQ?si=IHDDOr2JE-QOICEN>



Actividad 2(en el patio)

Secuencia de actividades:

Se comienza a desarrollar los fundamentos técnicos de lanzamiento de jabalina a través de juegos, existen muchas actividades que se pueden utilizar, todos los juegos que desarrollen diferentes lanzamientos de diferentes maneras. 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.

1. “Lanzar al aro”

Desarrollo: El juego consiste en formar equipos que deberán lanzar pelotas pequeñas (pueden ser pelotas de trapo) a diferentes aros que estarán a una distancia determinada por el docente. Cada vez que embocan un aro ganan un punto para el equipo. El grupo que logre más puntos gana.

La intención de la propuesta es practicar el lanzamiento utilizando una mano y tener precisión en el mismo.

2. “Lanzamiento aventura”

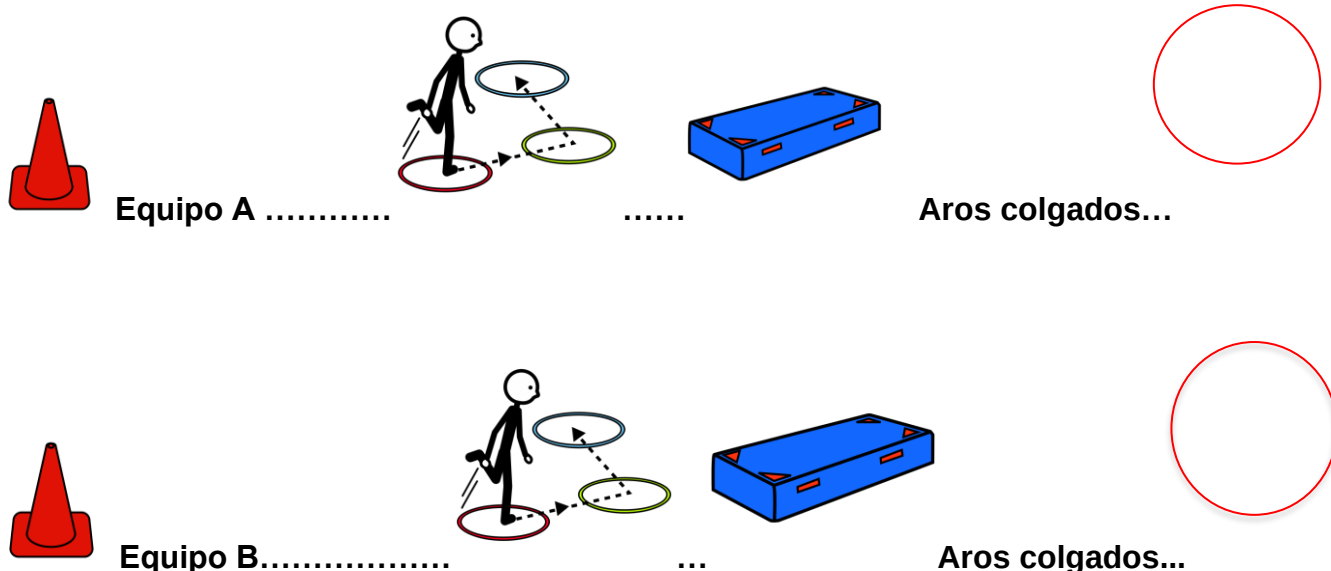
Desarrollo:

- A) El juego consiste en formar equipos que deberán lanzar diferentes elementos seleccionados por el docente (estos estarán en la zona de salida de cada equipo) a unos aros que están colgados pero antes de realizar el lanzamiento deberán pasar por diferentes obstáculos saltándolos (aros de diferente tamaño, colchonetas y conos) .

Gana el equipo que logre más veces traspasar los elementos en los aros colgados

Esquema del recorrido:

En la salida tendrán diferentes elementos para lanzar, deberán agarrar antes de realizar el recorrido (pelotas de tenis, pelotas de trapo)



- B) Luego el mismo recorrido se realiza sin obstáculos corriendo a toda velocidad para luego realizar el lanzamiento.

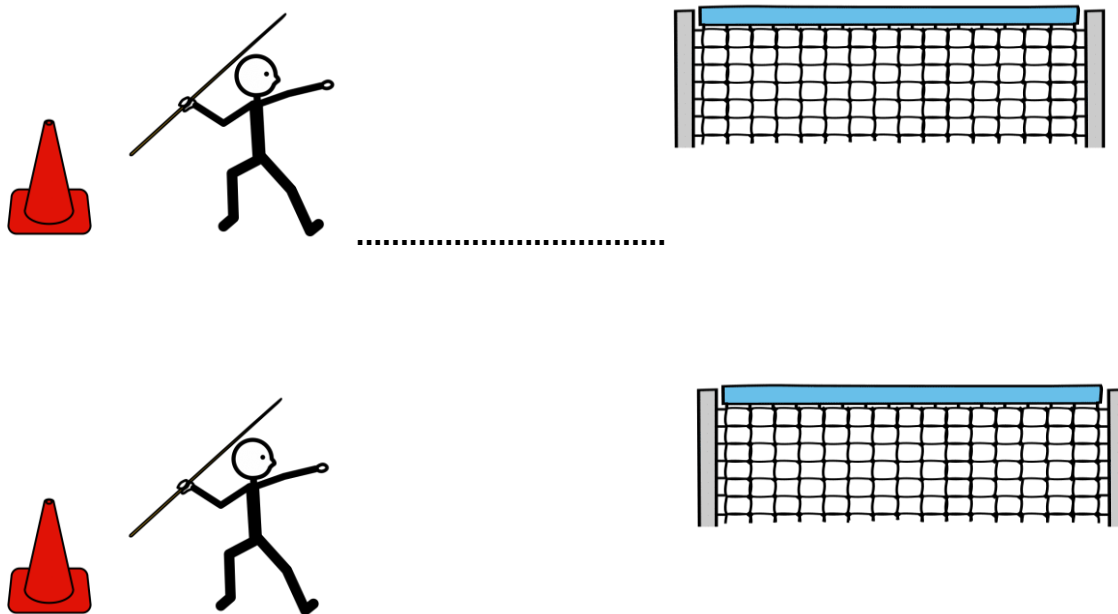
La intención de esta propuesta es buscar la precisión al lanzamiento, además de trabajar los pasos realizando los diferentes saltos, y la fase de aproximación al lanzamiento.

3. “Llegar a la luna “

Desarrollo: El juego consiste en lanzar trozos de cañas (este material será recolectado y seleccionado por el docente o puede ser solicitado por cada estudiante) a una distancia delimitada. El lugar del lanzamiento será un lugar limpio y despejado y seleccionado por el docente.

Para realizar el lanzamiento los niños se formarán en columnas y desde un lugar delimitado deberán de a uno lanzar la caña lo más alto que puedan pasando una red de voleibol o cuerda o arco (esto quedará a criterio del docente y a los materiales que tenga en la escuela) que estará a una distancia prudente en la zona de lanzamiento.

Esquema de la zona de lanzamiento:



Atención: Cuando se realizan lanzamientos el docente debe observar que no exista ningún niño en la zona de lanzamiento. Es conveniente esperar a que todos realicen sus lanzamientos para luego ir a buscar las cañas. Luego de varios lanzamientos el docente va incorporando ideas de la técnica de lanzamiento de jabalina, la extensión del brazo hacia atrás cuando se lanza, la carrera de aproximación, los pasos cruzados y laterales. Con la intención que los niños experimenten y tengan conocimiento

La intención de este juego es desarrollar la técnica del lanzamiento, la fase de carrera, los pasos previos antes de lanzar y el lanzamiento propiamente dicho

Actividad 3 (en el aula)

Primera parte:

Se plantea trabajar la elaboración de jabalinas con materiales reciclables y adaptados a las edades de los niños.

Para esto se visualiza un video para ver los materiales que se van a necesitar y cómo se va a elaborar la jabalina.

https://youtu.be/29g9BS_4Fi0?si=UQmzdAzhk2bJuOB4



Luego de identificar los materiales se realiza una lista para que los niños traigan de casa lo necesario y se les dejará el video en Crea para que puedan mirarlo en sus hogares con su familia.



Segunda parte (en el aula):

La elaboración

Para realizar las jabalinas se invita a los familiares para colaborar y ayudar a los niños en la misma, se preparan mesas con los materiales y se comienza a realizar la misma. El docente pasará mesa por mesa a colaborar y ver cómo van con el proceso.

Al finalizar el trabajo debería quedar similar a la foto que se muestra debajo.



Esta propuesta permite la integración de las familias en las actividades de sus hijos, el compromiso y la participación que son parte muy importante en el desarrollo de los niños.

Además de desarrollar hábitos de cuidados del medio ambiente ya que la elaboración de las jabalinas será con material reciclable.



Actividad 4 *Recorrido de asimilación*

Desarrollo: Luego de realizar los juegos de iniciación a la técnica de lanzamiento de jabalina, 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 realizar el lanzamiento, atendiendo a todas las medidas de seguridad.

Utilizando las jabalinas elaboradas por ellos el docente les plantea que piensen en los juegos realizados anteriormente. Comenzará a explicarles la técnica transportando los movimientos que llevaron adelante en las actividades. Deberán lanzar la jabalina desde una parte inicial delimitada por conos, realizará los pasos aprendidos en los juegos. Esto es: parado con la jabalina en la mano , realizar una carrera de aproximación , luego una galopa lateral y finalmente el lanzamiento de la jabalina.

Evaluación:

A modo de cierre y evaluación se puede sugerir una check list donde el estudiante reflexiona sobre la comprensión del lanzamiento y cómo se sintieron en las diferentes actividades.

Preguntas	😊	😐	😞
¿Cómo te sentiste realizando las diferentes actividades?			
¿Comprendiste el lanzamiento de jabalina?			
¿Te gustó la práctica del lanzamiento?			
¿Te gustó la elaboración de la jabalina?			

Sugerencias didácticas y de evaluación:

Se deja a criterio del docente como emplear el espacio y la forma para realizar la práctica del lanzamiento, 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 jabalina.

Bibliografía

PIXABAY(s,f). "Lanzamiento de jabalina , atleta mujer" [IMAGEN]. Disponible en:
<https://pixabay.com/es/photos/pista-y-campo-jabalina-mujer-lanzar-90891/>

PIXABAY(s,f). "Jabalina, lanzador" [IMAGEN]. Disponible en:
<https://pixabay.com/es/photos/jabalina-lanzar-lanzador-lanza-4865653/>

DEPORTV (2020). " Lanzamiento de jabalina, deporte en un minuto" [VIDEO].
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=pjmaFnVvhMQ&t=4s>

MSPS/ GERENCIA DE DEPORTES (2021). " Elaboración de una jabalina casera" [VIDEO].
Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=29g9BS_4Fi0&t=115s

Autor: Cecilia María Nuñez Dodera

Licenciamiento:

