

Explorando nuevas alturas con el Fosbury Flop

(Propuesta didáctica)



Descripción: Esta propuesta es parte de una secuencia didáctica continua para enseñar atletismo, específicamente el salto alto, a niños de tercer y cuarto grado en la escuela. Existen propuestas para trabajar esta disciplina desde años anteriores con los estudiantes, y esta etapa está diseñada para desarrollar la competencia "Cuerpo y pensamiento científico" (CE4), promoviendo la exploración, comprensión y reflexión sobre las técnicas del salto alto. A medida que los estudiantes avanzan, se profundizará en las técnicas y se destacará la importancia de la creatividad en la evolución del deporte. Los estudiantes aprenderán las técnicas básicas del salto alto y explorarán cómo innovaciones como el Fosbury Flop han cambiado radicalmente este deporte.

**Fundamentación:**

El lema olímpico original, "Citius, Altius, Fortius" (Más rápido, más alto, más fuerte), encapsula una filosofía que va más allá de la competencia deportiva. Este lema, adoptado por el fundador de los Juegos Olímpicos modernos, Pierre de Coubertin, simboliza el esfuerzo constante por superarse. En 2021, el Comité Olímpico Internacional añadió la palabra "together" (juntos) al lema, subrayando la importancia de la solidaridad y el trabajo en equipo en el deporte. Este principio se alinea perfectamente con el enfoque en la creatividad y la innovación en el deporte, como se ejemplifica en la historia del Fosbury Flop. El salto alto es una disciplina que ha evolucionado significativamente desde sus orígenes en la antigua Grecia. Aunque técnicas como el estilo tijera y el rodillo ventral fueron ampliamente utilizadas, la creación del Fosbury Flop por Dick Fosbury en 1968 marcó un punto de inflexión. Este estilo revolucionario, que implicaba un despegue explosivo con un pie seguido de un arqueado del cuerpo sobre la barra, desafió las técnicas tradicionales y demostró la importancia de la creatividad y el pensamiento crítico en el desarrollo del deporte.

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		Fecha de creación: Agosto 2024		Grado: 3ro y 4to 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	CE4. Competencia cuerpo y pensamiento científico. Construye conocimiento científico que permite desarrollar, interpretar y argumentar sobre saberes propios de la Educación Física. En este caso comprendiendo las técnicas del salto alto mediante la investigación y la práctica reflexiva. 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.	Deporte - Introducción al salto alto y sus fases: carrera de aproximación, impulso, y paso sobre el listón. - Técnicas de salto adaptadas a la edad y desarrollo físico de los niños. Análisis del impacto del Fosbury Flop en la historia del salto alto y su relación con el pensamiento creativo.	Realiza e identifica, mediados por el docente, variados deportes en los diferentes medios (terrestre, acuáticos, aéreos) con reglas simples. Adaptación a esta PD: - Identifica y describe las fases del salto alto mediante actividades prácticas y reflexivas. Realiza el salto alto utilizando técnicas básicas y discute posibles mejoras o innovaciones en la técnica, fomentando el pensamiento creativo. Relaciona los conceptos teóricos aprendidos con la ejecución práctica del salto, enfatizando la creatividad como parte del proceso.
--	---------------------	--	--	---



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
Metas de aprendizaje: Los estudiantes aprenderán y aplicarán las técnicas básicas del salto alto, relacionando el conocimiento teórico con la práctica física. Los estudiantes desarrollan un enfoque crítico y creativo para pensar y explorar en posibles innovaciones en el deporte. A través de la práctica del salto alto, los estudiantes no solo buscarán saltar más alto (Altius), sino también entender cómo el trabajo en equipo y la solidaridad ("together") pueden llevar a resultados sorprendentes y creativos. Pensamiento Creativo y Crítico: Los estudiantes explorarán cómo innovaciones como el Fosbury Flop representan la esencia de "Altius" en un sentido más amplio, destacando cómo la creatividad en el deporte puede llevar a logros extraordinarios. (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 su plataforma educativa, por ejemplo CREA, realizar la tarea y responder algunas preguntas con la ayuda de la familia.

Algunas preguntas posibles son:

¿Qué sabes sobre el atletismo y el salto alto?



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



¿Conoces alguna técnica innovadora en deportes?

Reflexiona sobre cómo la creatividad puede influir en el 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.

Segunda parte (en el aula)

En clase, los estudiantes compartirán sus respuestas y reflexionarán sobre sus conocimientos previos. Luego, se les presentará un video que ilustra la historia del salto alto, enfatizando la revolución que significó la técnica del Fosbury Flop.

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

https://www.youtube.com/watch?v=Fcm_gMja3PI

Presentación y desafíos:

Se presentará la técnica del salto alto mediante ejemplos prácticos. Los estudiantes participarán en juegos modificados que incorporen las fases del salto: carrera de aproximación, impulso, y paso sobre el listón. Estos juegos podrían incluir:

Carrera de obstáculos: donde los niños practican la carrera de aproximación.

Saltos con aros para referencia: para trabajar el impulso y el despegue.

Juego del "salta la cuerda": para simular el paso sobre el listón de forma lúdica.

Portafolio digital

Cada estudiante creará su portafolio digital, donde compilará sus logros y



reflexiones sobre su progreso en el aprendizaje del salto alto. Esto documenta su trabajo y permite hacer conexiones entre las actividades prácticas y los conceptos teóricos aprendidos. En caso de haber realizado un portafolio el año anterior, los estudiantes compararán su portafolio actual con el anterior, lo que les permitirá apreciar su evolución en técnica y habilidades, fomentar la reflexión personal y establecer metas futuras para seguir mejorando.

Actividad 2 (en el patio)

Presentación global y propuesta de desafíos

- Introducción a la técnica del salto alto mediante un ejemplo práctico.
- Juegos modificados que incluyan aspectos técnicos del salto alto, como el enfoque, el despegue y la acción de los brazos y piernas.

Saltar con apoyo unipodal para tocar un objeto alto con la cabeza explorando con diferentes carreras de aproximación. [CIMG3755 \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=JvYafZr8UJ8)
<https://www.youtube.com/watch?v=JvYafZr8UJ8>

Carreras en curva o en “S” para dominar el movimiento de la carrera de entrada y dominar el cuerpo.

Saltos en tijera para que el estudiante se acostumbre a saltar con una pierna, fuera de la barra. <https://www.youtube.com/watch?v=l-m3CrnnKj8&t=9s>

Puentes para tonificar y preparar los músculos de la espalda para los gestos del Flop.

Saltos de espaldas a la barra para practicar el dominio del eje transversal con la espalda hacia la barra.

Saltos de 3 a 5 pasos en curva para enlazar la carrera con el salto y realizar los movimientos técnicos del Fosbury Flop; se puede utilizar un multiplicador de acción.



Saltos que enlazan carrera recta y curva con los movimientos técnicos del Fosbury Flop.

En el patio toma de fotos para posterior mapa mental

Dividiremos a los estudiantes en grupos pequeños y asignaremos a cada grupo una fase del salto alto para observar detalladamente y tomar 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.

Luego, en el salón de clase, los estudiantes usarán las fotos tomadas y los conocimientos adquiridos para crear un mapa conceptual digital. Este año, en caso de haber realizado una actividad similar en grados anteriores, los estudiantes compararán el nuevo mapa conceptual con el anterior, destacando las mejoras y cambios en su comprensión y técnica.

Para la creación del mapa conceptual, los estudiantes pueden utilizar herramientas online como Canva, insertando imágenes y añadiendo texto de manera sencilla. Cada grupo trabajará en una sección del mapa conceptual que represente la fase del salto alto asignada, y se les orientará para incluir etiquetas o palabras clave que expliquen cada fase, utilizando las fotos como soporte visual.

Este enfoque no solo ayuda a consolidar el aprendizaje actual, sino que también permite a los estudiantes reflexionar sobre su evolución desde años anteriores, valorando el progreso en su técnica y comprensión del salto alto.

Sugerencias didácticas y de evaluación:

La idea es que las actividades en la escuela sean adecuadas y supervisadas por el docente de educación física.

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.



- Se puede evaluar la claridad y coherencia de los mapas conceptuales creados por los estudiantes.

El siguiente instrumento de evaluación puede ser útil para el docente así como para la autoevaluación de cada estudiante o para la coevaluación entre compañeros.

Fase	Objetivo	Indicador de Evaluación
Carrera de Aproximación	Generar velocidad óptima y preparar el salto.	☐ Longitud correcta de la zancada. ☐ Forma de correr. ☐ Velocidad de carrera. ☐ Preparación del salto.
Despegue	Coordinar fuerzas para velocidad vertical máxima.	☐ Saltar en péndulo corto. ☐ Apoyo del brazo. ☐ Evitar clavarse. ☐ Retrasar entrada del brazo interior.
Salto de Tijera	Superar altura del pecho con saltos de tijera.	☐ Resultado: Supera altura del pecho.
Sobrepaso	Aprovechar la fuerza del despegue.	☐ Muslo paralelo al suelo. ☐ Evitar bajar la pelvis. ☐ Entrada con arqueo simple.
Caída	Evitar golpes y caídas verticales.	☐ Caída con la parte superior de la espalda y piernas abiertas.



Comentarios del docente

Comportamiento, involucramiento, asistencia, motivación, relación con el grupo, respeto por el equipo...

Se pueden usar las siguientes abreviaturas para los logros.

Excelente (E): Representa un desempeño excepcional, donde el estudiante supera los objetivos establecidos de manera consistente y muestra un dominio sobresaliente de las habilidades requeridas.

Muy Bueno (MB): Indica un nivel de rendimiento que es muy bueno pero no perfecto. El estudiante cumple con los objetivos de manera efectiva y demuestra una comprensión sólida de las técnicas.

Bueno (B): El estudiante cumple con los requisitos mínimos esperados. Su ejecución es adecuada y satisface los criterios esenciales.

Necesita Mejorar (NM): Aquí, el estudiante presenta dificultades para alcanzar los estándares esperados y requiere apoyo adicional para mejorar su técnica y rendimiento.

No Logrado (NL): Significa que el estudiante no ha cumplido con los objetivos establecidos y necesita una intervención significativa para lograr mejoras.

**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%20%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

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

Barcex. (2017). IAAF World Challenge - Meeting Madrid 2017. [Imagen] Flickr.
<https://flickr.com/photos/barcex/35953997441/in/photolist-WM8CPB-gk48Xu-b9Kd8x-b9KdfH-b9Khc8-bajZAM-qHVbuE-qtCP4b-gke3Qc-b9Kdp6-b9KcXK-b9Kc6g-b9Kbog-bajYHe-bak7pD-b9KhMT-bak3dg-bajYyM-b9KcqT-bak5kV-bak4Ev-bajZSM-b9KdUc-b9KbbZ-bak5R2-qtMuYV-bak1ov-bak3VB-b9KdAp-bak2Ap-auZVMs-bak2M6-Worz tQ-auXd5g-bak7Ac-qLcYDi-bak6x2-bak3nx-bak2fB-auXfe6-auZVZ1-bak5Fg-bak3Lk-bak268-gk3j5W-b9Kf1z-b9KeRz-b9KaMt-b9KbT8-bak72e>

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/)