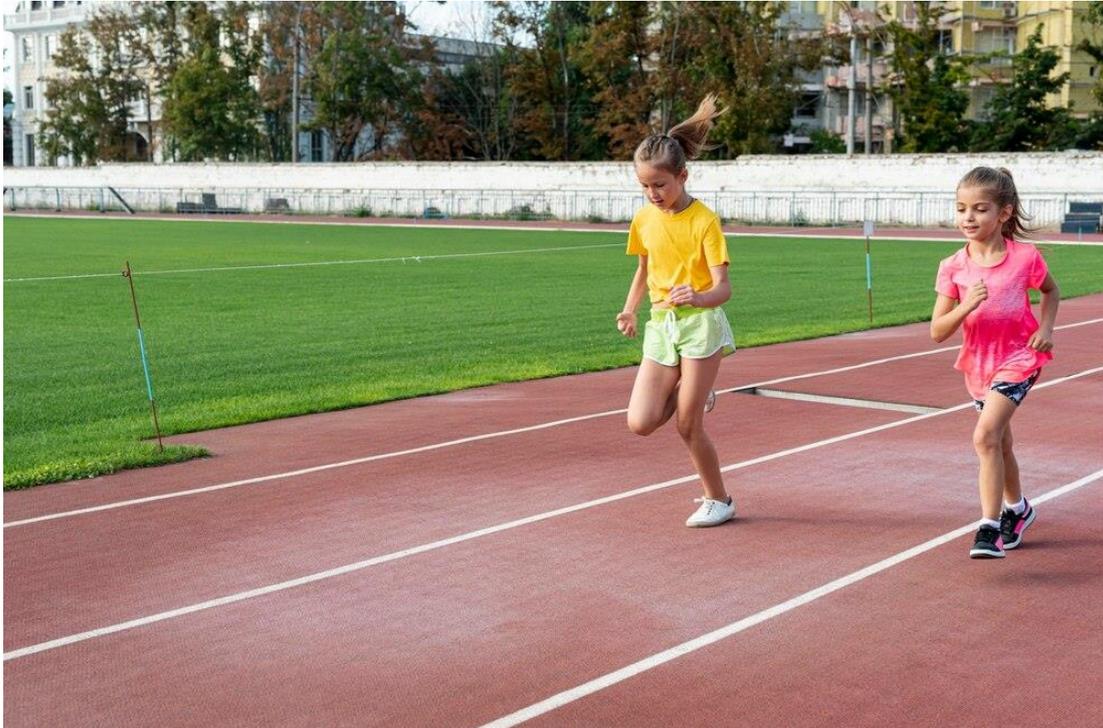


Describimos una carrera de velocidad

(Propuesta didáctica)



Descripción:

Propuesta educativa que integra la Educación Física y la Lengua Española. Se incorporan en la misma distintas competencias, tanto de las prácticas deportivas como de la descripción.

Fundamentación:

La salida baja es una técnica de carreras de velocidad utilizada en atletismo. Es necesario desarrollar aprendizajes en los estudiantes para su acervo cultural deportivo dentro de la Educación Física, su práctica fortalece el desarrollo motor y las diferentes capacidades físicas en el ser humano.

En tanto en Lengua, la descripción es una herramienta discursiva que permite explicar las características de los acontecimientos, sentimientos, sujetos y espacios físicos donde se llevan a cabo.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad

El trabajo interdisciplinario entre las unidades curriculares Lengua y Educación Física permite un mejor desarrollo de los conocimientos que abre un abanico de oportunidades a diferentes formas de aprender, comprendiendo que las unidades curriculares se encuentran interconectadas y vinculadas entre sí.

Esta es una forma de llevar adelante propuestas de aprendizaje vinculadas a la TCI y las nuevas formas de enseñar.



Formato: Propuesta didáctica

Fecha de creación: Agosto 2024

Espacios: de Comunicación, de Desarrollo personal y Conciencia corporal

Competencias generales: Relacionamiento con otros, Comunicación.

Unidad curricular	Competencia específica	Contenidos	Criterios de logro
Educación Física Tramo: 4 Grado: 5to y 6to	. CE1. Competencia Motriz: Realiza una práctica motriz reflexiva, emocional y observable del cuerpo humano, que promueve un estilo de vida saludable que implica conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos (Ruiz, 1995), en relación con el deporte, el juego y la recreación, la gimnasia y las expresiones del movimiento motriz.	Deporte: El deporte como contenido a enseñar tiene como objeto la educación deportiva Juego y recreación: El juego es un espacio ficticio y separado (espacial y temporalmente) que se aleja de la vida corriente y permite distintas estructuras (Callois, 1986) y habilita modos y formas de jugar en el campo de lo lúdico (Pavía, 2010), fortaleciendo un lugar propio dentro del espacio pedagógico	5to: Explica y practica los diferentes deportes y sus reglas en su práctica deportiva de forma autónoma 6to: Identifica los sistemas tácticos de los diferentes deportes En juego y recreación; para 5to: Reflexiona sobre el juego como práctica lúdica. 6to: Genera espacios de práctica lúdica en diversos contextos



<p>Lengua Española</p> <p>Tramo: 4 Grado: 5to y 6to</p>	<p>CE1. Narra, expone, describe, argumenta, explica, dialoga a través de la incorporación de vocabulario específico para organizar su discurso con adecuación al contexto. Contribuye al desarrollo de las competencias generales del MCN: Comunicación, Metacognitiva, Relacionamiento con otros</p>	<p>6to La descripción y la explicación de distintos temas involucrados en los procesos de resolución de problemas e indagaciones</p> <p>5to La descripción y la explicación en actividades interdisciplinarias, apoyadas en modelos materiales o digitales (maquetas, simulaciones, representaciones), adecuadas a los diferentes auditorios</p>	<p>Incorpora conectores que permiten la progresión temática tanto en la oralidad como en la escritura</p>
<p>Ciencias de la Computación y Tecnología Educativa</p> <p>Tramo: 4 Grado: 5to y 6to</p>	<p>CE1. Selecciona y utiliza medios y formatos digitales, generando producciones, adecuándose a diferentes contextos e interlocutores, para presentar información y comunicarse.</p> <p>CE5. Recupera soluciones propias o ajenas y construye modelos, para resolver problemas simples, en grupo y de forma mediada, enriqueciendo sus construcciones y las de otros.</p>	<p>Las tecnologías digitales: características y funcionamiento de los recursos digitales, sus alcances.</p> <p>-Usos potenciales y contribución social</p> <p>Tecnologías de la información y la comunicación:</p>	<p>Reconoce patrones o características comunes entre elementos y situaciones en la resolución de problemas.</p> <p>Divide un problema en subproblemas, analizando datos importantes e información relevante</p>

**Metas de aprendizaje:**

Los estudiantes serán capaces de reconocer distintas reglas de la práctica deportiva para poder incorporarlas en sus vidas y socializarlas utilizando recursos de la descripción.

(La meta se situará en la realidad del grupo del docente.)



Plan de aprendizaje



Actividad 1 (en el patio):

Primera parte:

El docente les plantea realizar un juego donde se desarrollen las carreras de velocidad.

“Mancha corredores”

Tendrán tres compañeros que serán los manchadores y deberán salir a manchar a los demás, todos deberán correr como si fueran corredores profesionales con los brazos al costado del cuerpo oscilando enérgicamente, realizando pasos largos e utilizando mucha velocidad en la ejecución. Los que son manchados deberán quedarse quietos en el lugar con una postura de salida baja de carrera (esto es con el cuerpo agrupado las piernas flexionadas al igual que el tronco , las manos apoyadas en el suelo ,con las rodillas flexionadas y una pierna un poco más adelantada que la otra). El docente les mostrará de forma práctica la posición que deben adoptar.

El juego termina cuando el docente lo considera necesario.

La intención es que los estudiantes tengan conocimientos de las diferentes posturas de la carrera de velocidad.

**Segunda parte: Técnica de carrera**

Se realizan preguntas a los estudiantes sobre si alguna vez vieron carreras de velocidad

¿Notaron cómo se colocan los corredores?

¿Saben lo que significa la salida baja?

Luego de la reflexión en conjunto se visualiza un video para observar cómo es la técnica correcta.

“Fases de la salida baja posición a sus marcas”

<https://youtu.be/Entt1eNaLU?si=W2rZbynp7g7qgp6u>

Es de destacar que la salida baja se realizara sin la utilizacion de los tacos que son utilizados por los corredores profesionales en las carreras, en la escuela serán desde las diferentes posiciones, pero sin la utilización de este elemento.

Luego de visualizar el video se comienza a realizar la práctica en el patio de la escuela. El docente definirá la zona de salida y llegada, se formarán grupos de cuatro o cinco estudiantes que irán saliendo a las voces del profesor: *en sus marcas, listos, ya.*

A continuación, se muestra las diferentes posiciones que el cuerpo va adquiriendo en cada voz:

1. Posición ‘A sus marcas’:

- Ambos pies están en contacto con el suelo.
- La rodilla de la pierna trasera se apoya en el suelo.
- Las manos están en el suelo, un poco más separadas que el ancho de los hombros, con los dedos arqueados y los brazos casi paralelos.
- La cabeza está alineada con la espalda y la vista apunta hacia abajo.

2. Posición ‘Listos’:

- Los talones presionan hacia atrás.
- La rodilla de la pierna delantera forma un ángulo aproximado de 90°.
- La rodilla de la pierna trasera forma un ángulo aproximado de 120-140°.
- Las caderas están ligeramente más altas que los hombros, con el tronco inclinado hacia adelante.
- Los hombros están ligeramente delante de las manos.
- El peso del cuerpo se sostiene con las manos y los brazos. Casi en pérdida de equilibrio.

**3. Fase de Impulso:**

- El tronco se levanta y eleva mientras los pies presionan firmemente sobre el suelo.
- Las manos se elevan desde el suelo y luego balancean alternativamente.
- El impulso de la pierna posterior es potente y breve, mientras que el de la pierna anterior es un poco menos potente y más largo.
- La pierna posterior balancea rápidamente hacia adelante mientras el cuerpo está inclinado y extendido.
- La rodilla y la cadera están totalmente extendidas al completar el impulso.
- La pierna delantera se extiende completamente.

4. Fase de Aceleración en Salida Baja:

- El objetivo es aumentar la velocidad y realizar una transición eficiente hacia la acción de carrera. Salir corriendo a toda velocidad

La intención de esta propuesta es que los estudiantes comprendan y practiquen las diferentes etapas de la salida baja en las carreras de velocidad de atletismo.

**Actividad 2:****¿Qué es la descripción?**

Comenzamos la actividad con preguntas tentativas sobre lo que los estudiantes entienden por descripción

¿Sabes lo que significa describir algo o a alguien?

¿En qué momentos usamos la descripción?

Por ej. si debemos contarle a otra persona sobre un objeto perdido ¿qué hacemos? ¿qué le contamos sobre el mismo? Forma, color, tamaño, última ubicación, etc.

Describir es explicar, de manera detallada y ordenada, cómo son las personas, animales, lugares, objetos, etc. La descripción sirve sobre todo para ambientar la acción y crear una que haga más creíbles los hechos que se narran. Muchas veces, contribuyen a detener la acción y preparar el escenario de los hechos que siguen.

La descripción también se puede definir como la representación verbal de los rasgos propios de un objeto. Al describir una persona, un animal, un sentimiento, etc. Se expresan aquellas características que hacen peculiar a lo descrito, y lo diferencia de otros objetos de otra o de la misma clase.

Wikipedia. Descripción (5 oct 2024)

¿Y qué pasa si debemos describir a una persona?

Cuando describimos personas debemos observar sus rasgos físicos más destacados, podemos comenzar con su presentación, sobre quién es y luego dar paso a su descripción física.

En estos casos ¿qué observar entonces?

- Altura
- color de cabello, ojos y piel



- Forma de su cabello
- Edad estimada (apariencia)
- Delgada o robusta

También podemos complementar esta descripción con rasgos actitudinales de dicha persona, por ej. es alegre, pesimista, trabajadora, etc.

Volver a visualizar “ **Fases de la salida baja posición a sus marcas**”

<https://youtu.be/Entt1eNaLU?si=W2rZbynp7g7qgp6u>

Luego de la visualización los estudiantes deberán describir a la deportista que aparece en el video.

Una vez finalizado el texto deberán intercambiarlos con el de otro compañero para comparar la descripción física que realizó cada uno.

¿En qué características repararon?

¿Es igual la descripción?

¿Cuáles son los puntos en común?

Actividad 3: Lengua

Características de la descripción.

Se deberá trabajar en clase las características de la descripción pudiendo comenzar por los adjetivos, por ejemplo.

El docente puede elegir algunos de los textos de la actividad anterior y subrayar los adjetivos que encuentre junto con los estudiantes, previo deberá definir qué es un adjetivo.

Para trabajar los adjetivos:

Los diferentes TIPOS DE ADJETIVOS

<https://youtu.be/juOa7khfDeQ>

Algunas características de la descripción



Consigna:

Marca las opciones para descubrir a uno de los personajes y luego descríbelo.

Cuando descubras quién es amplía tu descripción observando sus rasgos, su cuerpo, su expresión, etc.

Imagina cómo es y describe su personalidad.



Su pelo es corto

Viste short

Tiene el pelo color amarillo

Lleva puesto un pantalón verde

Tiene una remera roja

Luego de elegir las características que definen al personaje podrán oralizar sus narraciones.

Esta actividad fomenta la observación, facilita el aprendizaje y la comprensión de distintas actividades.

En esta etapa trabajaremos los conectores para dar continuidad a la progresión temática. Se puede introducir la idea a partir del siguiente video

[¿Qué son los conectores?](#)

**Actividad 4 :**

Esta propuesta intenta vincular la Lengua con Educación Física desde el aprendizaje de las fases de una carrera de velocidad en un corredor y la descripción de las diferentes etapas de la misma.

A partir de identificar la postura y salida de los corredores de velocidad en las diferentes fases de una carrera se plantea desarrollar la descripción.

Los estudiantes deberán ordenar las imágenes de la secuencia de un corredor desde el inicio de la carrera hasta la llegada con la máxima precisión posible, dado que ya se ha trabajado el tema.

Una vez que hayan creado un orden por etapas deberán oralizar el mismo con todos sus detalles. Para la oralización se deberán apoyarse en una lista de adjetivos que previamente pensarán en equipo y anotarán para recordar.

Consigna:

Ordenen las imágenes de esta carrera de velocidad de forma secuencial creciente

Luego piensen en distintos adjetivos y conectores para describir cada etapa



Luego visualizarán el Genially “**Carrera de velocidad**”, donde podrán corroborar si sus descripciones contienen todas las etapas de la carrera.



<https://view.genially.com/66abc88fe254b744b38ce46d/interactive-content-lista-velocista>

En esta propuesta se fomenta la resolución de problemas, la comparación de las ideas previas apoyadas en materiales digitales, lo que le da al estudiante la posibilidad de repasar las ideas previas y las modificadas luego de la actividad, o sea, realizar la metacognición.

Sugerencias didácticas y de evaluación:

Como forma de evaluar podemos recurrir al análisis de Ilustraciones.

Este tipo de actividad ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades cognitivas como la observación, el análisis y la interpretación.

También fomenta la creatividad al dejar que los estudiantes expongan sus interpretaciones y promueve la participación activa de los estudiantes en el proceso de aprendizaje, haciéndolo más interactivo.

Al analizar las ilustraciones se promueve el conocimiento sobre las técnicas, reglas y estrategias de la carrera de velocidad.

Dejamos un ejemplo de imagen creada con IA a modo de ilustración para evaluar.

Se les podrá pedir que observen la imagen y describan qué ven, cual es el contexto, qué información destacarían para la descripción, hay información técnica que deba incluir, etc.

Para finalizar deberán socializar sus interpretaciones y discutirlos en grupo.

Esta metodología enriquece el aprendizaje y hace que los estudiantes se sientan más involucrados.





Bibliografía

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>

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>

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>

ARASAAC(s,f) "Correr" [Imagen]. Disponible en : http://old.arasaac.org/buscar.php?s=corre&idiomasearch=0&Buscar=Buscar&buscar_por=1&pictogramas_color=1&pictogramas_byn=1&fotografia=1&videos_lse=1&lse_color=1

Descripción (5 oct 2024). En Wikipedia. <https://es.wikipedia.org/wiki/Descripci%C3%B3n#:~:text=La%20descripci%C3%B3n%20de%20personas%20se,caracter%C3%ADsticas%20f%C3%ADsticas%20de%20una%20persona>.

DURÁN, C. Copilot, 2024, Agosto, Niños jugando al fútbol [Imagen generada con IA]. <https://copilot.microsoft.com/?showconv=1#>

DURÁN, C. Copilot, 2024, Agosto, Corredor en su marca [Imagen generada con IA]. <https://copilot.microsoft.com/?showconv=1#>

DURÁN, C. Copilot, 2024, Agosto, Corredores en pista [Imagen generada con IA]. <https://copilot.microsoft.com/?showconv=1#>

DURÁN, C. Copilot, 2024, Agosto, Corredores saliendo [Imagen generada con IA]. <https://copilot.microsoft.com/?showconv=1#>

DURÁN, C. Copilot, 2024, Agosto, Niños corredores en sus marcas: prontos [Imagen generada con IA]. <https://copilot.microsoft.com/?showconv=1#>

ESCUELA DE COL DEPORTES (2010) "Fase de la salida baja, carrera con vallas" [Video en línea]. Disponible en: https://youtu.be/Entt1eNaLU?si=rOCnIEhK_ImO9JYN

FREEPIK(s,f) "Chicas corriendo" [Imagen] Disponible en : <https://www.freepik.es/foto-gratis/vista-frontal-chicas-corriendo->



[pista_5346002.htm#fromView=search&page=1&position=36&uuid=4bb45a0b-ae32-4d9e-95eb-91b2a8c43df1](#)

FREEPIK(s,f) "Siete personas corriendo" [Imagen] Disponible en :

https://www.freepik.es/vector-gratis/pack-colorido-sies-personas-corriendo_1105115.htm#fromView=search&page=1&position=1&uuid=cd0017a6-9af7-4d74-bcd5-85b804a80f47

MISSTEPHY(2022). "Los diferentes tipos de adjetivos". [Video en línea]. Disponible en : <https://youtu.be/juOa7khfDeQ>

"Los videos utilizados en este material NO se encuentran comprendidos en la licencia del recurso, salvo a aquellos en las que se especifica lo contrario"

Autor: Claudia Durán y Cecilia Nuñez

Licenciamiento: [Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](#)