

WORLD
ATHLETICS™



LA GUÍA DE KIDS' ATHLETICS PARA PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA





04 Únete a nuestro viaje

Una breve descripción de Kids' Athletics

06 El camino de la educación física

Cómo seguir esta guía
Conocer el punto de destino
Cómo usar el atletismo como medio
Captar el interés de los estudiantes

10 El contenido de la caja de herramientas de la educación física

Una introducción a los recursos de Kids' Athletics

12 Cómo impulsar el cambio

Cómo usar ETEP para salir de la zona de confort
Cómo aplicar ETEP en una clase

22 Destacar los hitos

Presentamos el Árbol de destrezas de Kids' Athletics

24 Un repaso del camino recorrido

Reflexionar sobre la enseñanza
Continuar con el desarrollo
Compartir la práctica

Apéndices

Las destrezas fundamentales para la vida, el deporte y el atletismo
Algunos ejemplos de clases
Una plantilla para el plan de acción y la autoevaluación

ÚNETE A NUESTRO VIAJE



HELLO

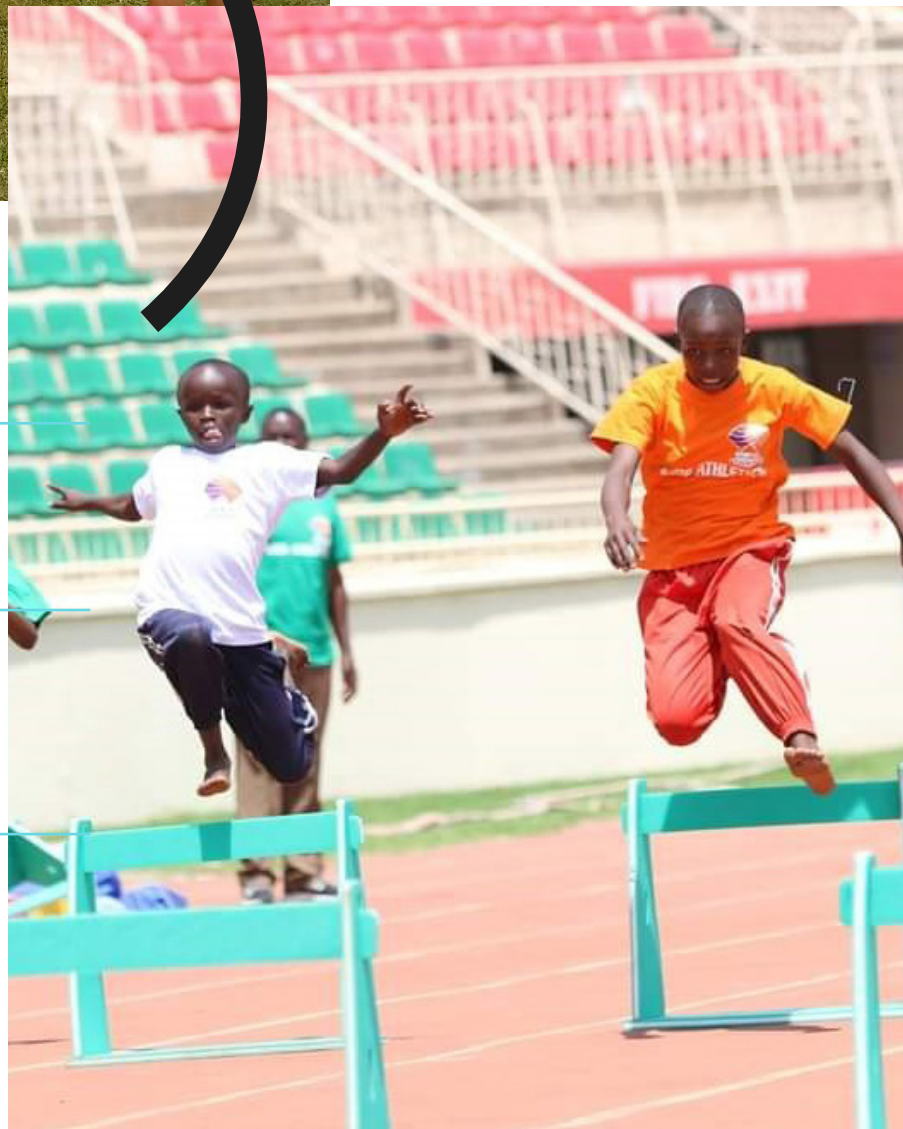
اَبَّ حَرَم

KIA ORA

你好

BONJOUR

HOLA



Una breve descripción de Kids' Athletics

El objetivo

¡Kids' Athletics tiene el poder de poner al mundo en movimiento! El atletismo desarrolla todo tipo de destrezas y valores que necesitan los niños y los jóvenes para estar activos: en la vida, en los deportes y en el mismo atletismo. Al ofrecer una variedad de actividades similares al atletismo, queremos:

- que los niños y los jóvenes de todo el mundo disfruten de la actividad física
- alentarlos a estar activos ahora y en el futuro
- ayudarlos a desarrollar las destrezas fundamentales y las destrezas y valores del atletismo
- entusiasmarlos con el mundo del atletismo.

El público

Kids' Athletics es para todo el mundo. Mediante una variedad de recursos, acompañamos a una comunidad de:

- **profesionales:** todos los entrenadores, profesores, voluntarios y padres que desean involucrar a niños y jóvenes en actividades divertidas al estilo del atletismo. Incluye a quienes enseñan específicamente atletismo y a aquellas personas que enseñan una variedad de deportes y actividades físicas.
- **participantes:** todos los niños y jóvenes de entre 4 y 14 años. Incluye a quienes participan de diversas actividades y a los que están especialmente interesados en el atletismo.

Es adaptable

Kids' Athletics celebra las similitudes y diferencias globales. Reconoce que compartimos la pasión de involucrar a niños y jóvenes en actividades al estilo del atletismo y que a ellas sumamos nuestra experiencia, creatividad y cultura. Todos los recursos y actividades pueden adaptarse a:

- **tus objetivos**, tanto en el atletismo como en la educación física, los deportes y las actividades físicas.
- **tus participantes**, cualquiera sean sus capacidades o relación con el atletismo.
- **tu entorno**, en cualquier tipo de instalaciones o con el equipamiento que tengas.
- **tu experiencia**, como entrenador, docente, voluntario o padre.

La aspiración

Al compartir nuestro entusiasmo, experiencia e iniciativa, crearemos un movimiento global que pone a los niños y jóvenes en el centro del atletismo. ¡Únete a nosotros al usar, compartir y darle forma a Kids' Athletics!



EL CAMINO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Cómo seguir esta guía

Esta guía está destinada a los docentes de educación física que trabajan con jóvenes en la primera etapa de la escuela secundaria. El objetivo es brindarte el respaldo necesario para que incluyas actividades de atletismo en el plan de estudios de educación física y que los estudiantes puedan:

- desarrollar aún más las destrezas **fundamentales** que subyacen a todas las actividades físicas y deportes.
- adquirir destrezas **específicas del atletismo** que los ayuden a participar en el atletismo como un deporte.
- despertar un **interés por el atletismo** que puedan profundizar y perseguir más allá de la escuela.
- reconocer los **valores** que necesitan para triunfar en el deporte, la escuela y la vida.



Esta guía presenta los principios y las estrategias para enseñar atletismo en las clases de educación física. Sirve de complemento de los recursos de Los primeros movimientos de Kids' Athletics dirigidos a los niños más pequeños. Esperamos que estas ideas te inspiren para que puedas emplear las actividades de Kids' Athletics en tu actividad docente. Son sugerencias y ejemplos, no normas, y te recomendamos que las adaptes en función de tus estudiantes y el contexto. A su vez, esperamos que compartas tus ejemplos de práctica con nosotros y otros profesores de educación física, a nivel nacional e internacional.

Conocer el punto de destino

Kids' Athletics refleja este compromiso internacional con la educación física de calidad y promueve estos principios:

- **La educación física desarrolla el alfabetismo físico**
El alfabetismo físico equivale a tener “la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento y la comprensión para valorar y asumir la responsabilidad de la participación en actividades físicas de por vida”.¹ Los estudiantes pueden adoptar una actitud activa de por vida en la manera que se adapte a sus intereses y estilo de vida.
- **La educación física incluye a todos**
Se incluye a todos los estudiantes y se les apoya para progresar en la educación física, independientemente de sus capacidades.
- **La educación física garantiza el logro personal**
Cada estudiante progresa y es reconocido por su avance personal, no solo en comparación con los estándares establecidos.
- **La educación física promueve el desarrollo humano**
Los estudiantes desarrollan destrezas personales, sociales, cognitivas y creativas y valores, además de destrezas físicas.

“

La educación física de calidad representa un aprendizaje activo, inclusivo y dirigido por pares. Un programa de educación física de calidad personalizado acompaña a los estudiantes en el desarrollo de las destrezas físicas, sociales y emocionales, las que definen a los ciudadanos seguros de sí mismos y socialmente responsables.

”

UNESCO²

Cómo usar el atletismo como medio

Kids' Athletics tiene pasión por el atletismo.

Creemos que apoya a la educación física de dos formas:

Para aprender en el atletismo:

- Los estudiantes desarrollan los conocimientos, las destrezas y la comprensión que les permiten participar, disfrutar y progresar en una variedad de actividades del atletismo.
- A los estudiantes les entusiasma el atletismo y descubren cómo pueden seguir participando a través del deporte escolar, las competencias y los clubes.

Para aprender a través del atletismo:

- Los estudiantes reconocen la forma en que las destrezas del atletismo (correr, saltar, lanzar) les son de ayuda en otros deportes y actividades físicas (ver Apéndice 1).
- Los estudiantes desarrollan otras destrezas para la vida y emplean los valores de Kids' Athletics en el deporte, la escuela y la vida.

¹ International Physical Literacy Association (2017) www.physical-literacy.org.uk

² <https://en.unesco.org/themes/sport-and-anti-doping/sports-education/qpe>

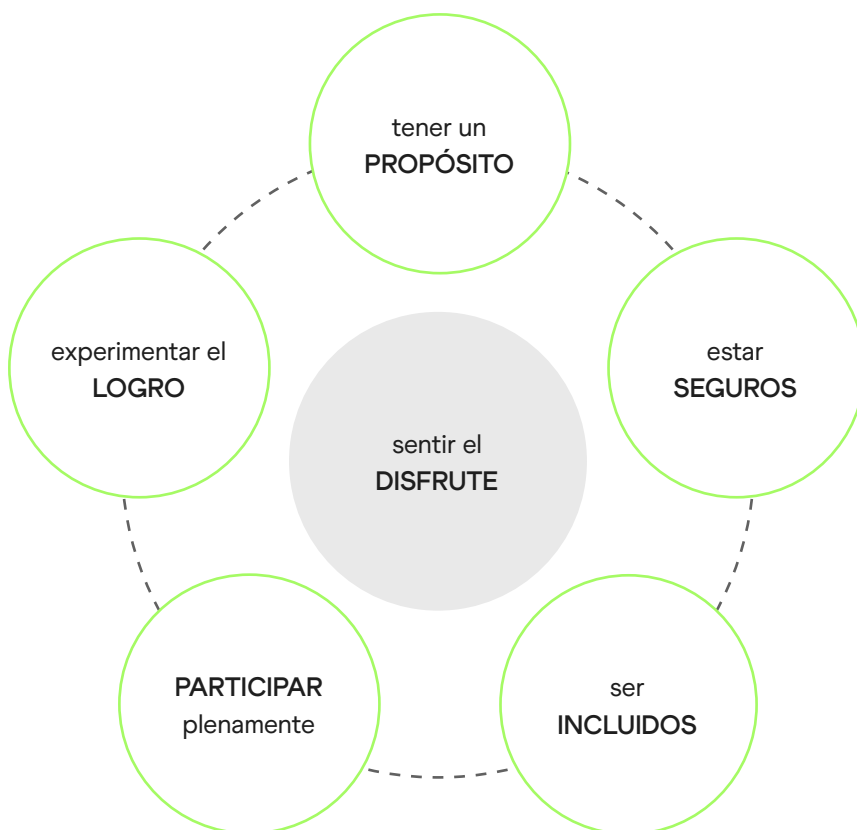
Los valores de Kids' Athletics son:

EL RESPETO	LA DETERMINACIÓN	LA AMISTAD	ORGULLO
Nos valoramos a nosotros mismos, a los otros, las reglas y el entorno.	Probamos cosas nuevas, damos lo mejor de nosotros y tratamos de mejorar.	Nos preocupamos por el otro, incluimos a todos y nos divertimos juntos.	Celebramos mutuamente nuestras fortalezas y nuestros logros.

Kids' Athletics te acompaña para garantizar que todos los estudiantes disfruten y aprovechen los beneficios del atletismo en la educación física, y que aquellos que lo desean puedan tener la confianza y el entusiasmo para participar en el atletismo más allá de la educación física.

Captar el interés de los estudiantes

Para lograrlo, necesitamos que los estudiantes estén totalmente comprometidos. Tienen que:



- **Propósito:** ayudar a los estudiantes a fijar sus propias metas; vincular las destrezas con el panorama completo y los intereses de los estudiantes para que el aprendizaje sea significativo y relevante.
- **Seguridad:** involucrar a los estudiantes en la gestión de riesgos para que estén físicamente seguros; mostrar y promover valores positivos para que estén protegidos emocionalmente.
- **Inclusión:** adaptar lo que ofreces a los estudiantes; comenzar con sus necesidades y capacidades.
- **Participación:** involucrar a los estudiantes de distintas maneras para que estén siempre involucrados y aprendiendo.
- **Logro:** centrarte en y reconocer el progreso y los logros personales de cada estudiante.

¡El resultado será el disfrute!



CONTENIDO DE LA CAJA DE HERRAMIENTAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

Una introducción a los recursos de Kids' Athletics

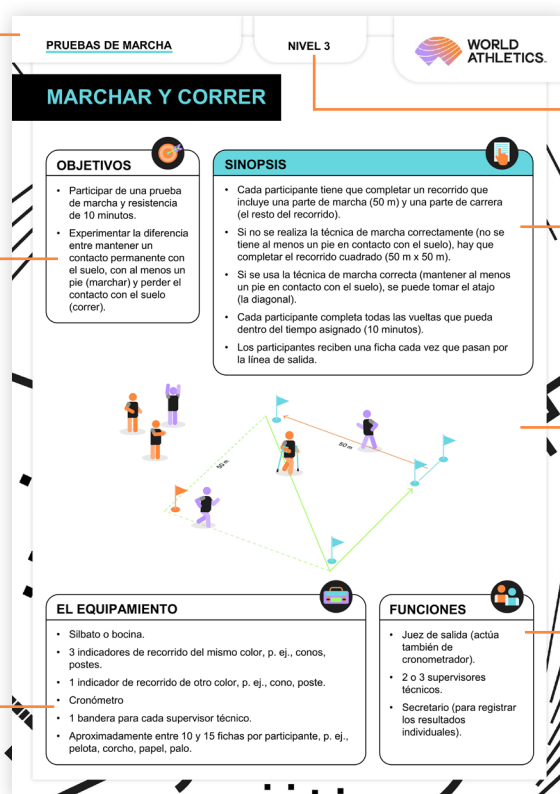
Las tarjetas del Nivel 3 de Kids' Athletics presentan actividades y destrezas del atletismo destinadas a estudiantes de secundaria. Úsalas:

- Como docente, para obtener ideas y orientación para las actividades de atletismo en educación física y los deportes escolares.
- Con los estudiantes, para ayudarlos a:
 - Organizar y ejecutar las actividades en grupos reducidos.
 - Desarrollar destrezas a través del descubrimiento guiado en lugar de la instrucción.
 - Adoptar el liderazgo y los puestos de oficiales.

Destrezas de atletismo

Las destrezas de atletismo que se desarrollan con esta actividad.

Se sugieren algunas variantes para el equipamiento. Mira el Manual del profesional de Kids' Athletics (página 24) para encontrar otras opciones.



Edad/etapa

La organización básica de la actividad. En las páginas de la 12 a la 21 de esta guía, encontrarás formas de adaptar la actividad a la educación física.

Algunas posibles funciones para los estudiantes que actúan como líderes juveniles.

La organización básica de la actividad. En las **páginas de la 12 a la 21** de esta guía, encontrarás formas de adaptar la actividad a la educación física usando ETEP (**página 12**) como apunte.

PRUEBAS DE MARCHA

NIVEL 3

WORLD
ATHLETICS

MARCHAR Y CORRER

ORGANIZACIÓN Y REGLAMENTO

- Monta un circuito cuadrado (50 m x 50 m) con un punto de salida; asegúrate de que la superficie sea segura, o sea, antideslizante y sin baches.
- "A sus marcas"; el participante adopta una posición de salida de pie.
- "Ya"; el participante empieza a correr (50 m) hacia el primer cono.
- Si se produce una salida nula, hay que llamar de nuevo a los participantes con el silbato y repetir la salida. No habrá descalificación, pero hay que recordarlos a los participantes que deben esperar el "Ya".
- En la distancia de marcha (50 m), los participantes deben tener siempre al menos un pie en contacto con el suelo. Esto es controlado por los supervisores técnicos que están ubicados al final del recorrido de marcha. Cada vez que se use una técnica de marcha incorrecta (p. ej., perder el contacto con el suelo), el supervisor técnico levanta la bandera y señala al marchador que cometió la infracción.
- Los participantes que usen una técnica de marcha incorrecta tendrán que correr el cuadrado (la línea punteada alrededor del indicador de recorrido naranja). Los demás participantes pueden empezar a correr la diagonal en dirección al indicador de recorrido azul y regresar en línea recta hasta la línea de salida/legada.
- Cuando cada participante pase por el punto de salida (una vuelta), se le otorgará una ficha. Los participantes las conservarán mientras corren/marchan y las entregarán a los oficiales al final de la carrera, ya que servirán para contar las vueltas.
- Si los participantes toman atajos o acortan las vueltas, no se les entregará una ficha. Los asistentes se colocan en distintos puntos para observar y controlar.
- Los participantes siguen marchando/corriendo hasta que se acabe el tiempo. Se realiza una cuenta regresiva de 60, 30 y 10 segundos para luego usar una señal sonora para finalizar la carrera.
- En la competencia, cada participante compite solo una vez.

VARIACIONES

- Puede reducirse la duración debido a factores externos (calor, humedad, altitud, etc.) o aumentarse hasta 15 minutos como máximo.
- La distancia del recorrido cuadrado puede reducirse (25 m x 25 m) para valorar la técnica de marcha y, posiblemente, entregar más fichas a estos participantes.

PUNTUACIÓN

- Cada ficha entregada a un participante = 1 punto.

ALGUNOS CONSEJOS

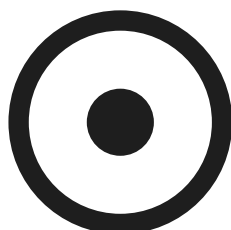
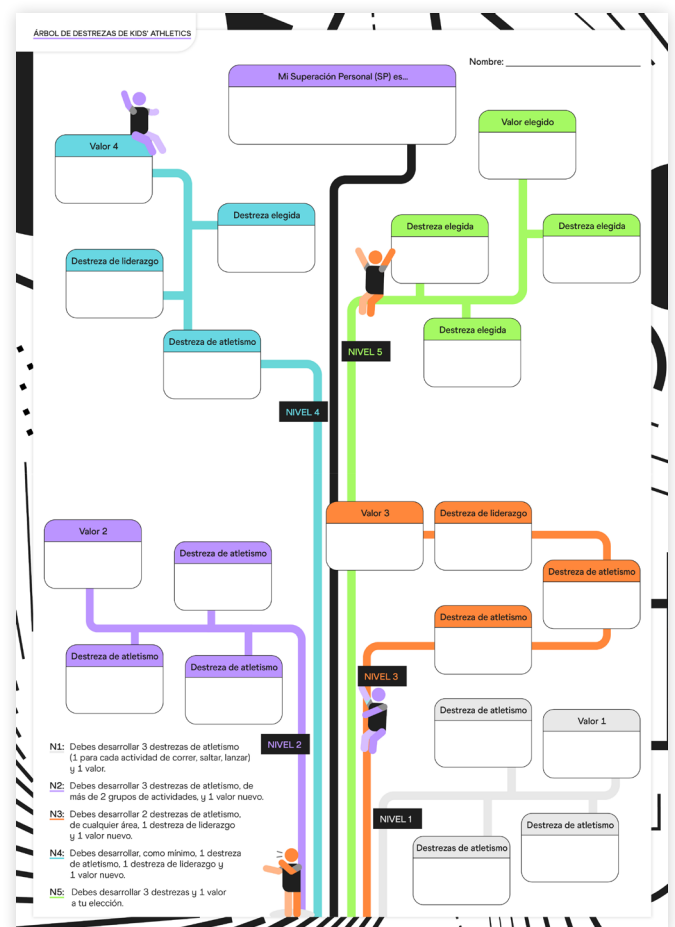
- Mientras haces la carrera de marcha, enfócate en la acción del brazo que sea intensiva pero no exagerada, y en el contacto doble de la pierna con el suelo (no "vuelos") durante la marcha.
- Evita el golpe de talón porque reduce la velocidad.

Estos son algunos consejos elementales. Quizás, los profesores quieran proponer otros o pedir a los estudiantes que identifiquen otros mientras practican.

También puedes mirar junto con tus estudiantes **videos de los movimientos de atletismo** de las actividades del sitio web de Kids' Athletics.

El **Árbol de las destrezas de Kids' Athletics** (que acompaña este documento) es una herramienta para motivar a los estudiantes y reconocer sus logros. Úsalo para reforzar el principio del logro personal en lugar de tener que cumplir con estándares establecidos. Incentiva a los estudiantes a registrar su participación en la educación física y más allá.

También puedes usar los **Movimientos fundamentales del Nivel 2** y las tarjetas de actividades de **destrezas de atletismo** de Kids' Athletics para la entrada en calor o para hacer minicompetencias y desarrollar las destrezas de los estudiantes antes de pasar a las actividades del Nivel 3.



CÓMO IMPULSAR EL CAMBIO

Existen varios buenos ejemplos de docentes que usan el atletismo para ofrecer una educación física de calidad. Queremos asegurarnos de que todos los estudiantes tengan una experiencia positiva. Es posible que sean necesarios algunos cambios en la forma de enseñar el atletismo dentro de la educación física. En esta sección, exploramos algunas formas en las que podrías adoptar y adaptar nuevos enfoques.

Cómo usar ETEP para salir de la zona de confort

En Kids' Athletics, usamos ETEP como herramienta para hacer cambios. Puede usarse de dos formas:

- dentro de una actividad específica (para hacerla más fácil, difícil, innovadora o inclusiva) o
- dentro de una clase general para captar la atención de los estudiantes.

La seguridad
Asegúrate de que tus adaptaciones sean seguras.
¿Cómo afectan a la evaluación de riesgos?

En una actividad

ESPACIO	TAREA	EQUIPAMIENTO	PERSONAS
Dónde se realiza la actividad: el tamaño, la forma.	Dónde se realiza la actividad: el tamaño, la forma.	Qué equipamiento se usa: el tipo, la cantidad.	Quién hace qué con quién: los números, las posiciones.
Por ejemplo: • La extensión de la pista • La altura del obstáculo • La forma de la zona de la caída	Por ejemplo: • La extensión de la pista • La altura del obstáculo • La forma de la zona de la caída	Por ejemplo: • No hay testimonio, se toca la mano • Una plataforma de despegue más amplia • Una pelota más liviana	Por ejemplo: • La persona más rápida corre dos veces • Un equipo más pequeño • El guía emite señales acústicas

En una clase

Esta guía se centra en la forma en que puede usarse ETEP como herramienta para hacer cambios mayores en una clase de educación física.

<u>ESPACIO</u>	<u>TAREA</u>	<u>EQUIPAMIENTO</u>	<u>PERSONAS</u>
Dónde: la forma en que puedes administrar el espacio para hacer una clase entera en un contexto escolar común.	Cómo: qué métodos de enseñanza puedes usar para aumentar el compromiso de los estudiantes.	Qué: cómo puedes administrar cantidades limitadas de equipamiento y usar otros recursos.	Quién: cómo puedes manejar grupos de estudiantes y permitirles asumir distintas funciones.

Aunque se analizan por separado en los siguientes ejemplos, están vinculados. Por ejemplo, cuando los estudiantes trabajan en grupos pequeños se necesita un uso del espacio, métodos de enseñanza y equipamiento diferentes en comparación con una clase que trabaja toda junta.

ESPACIO

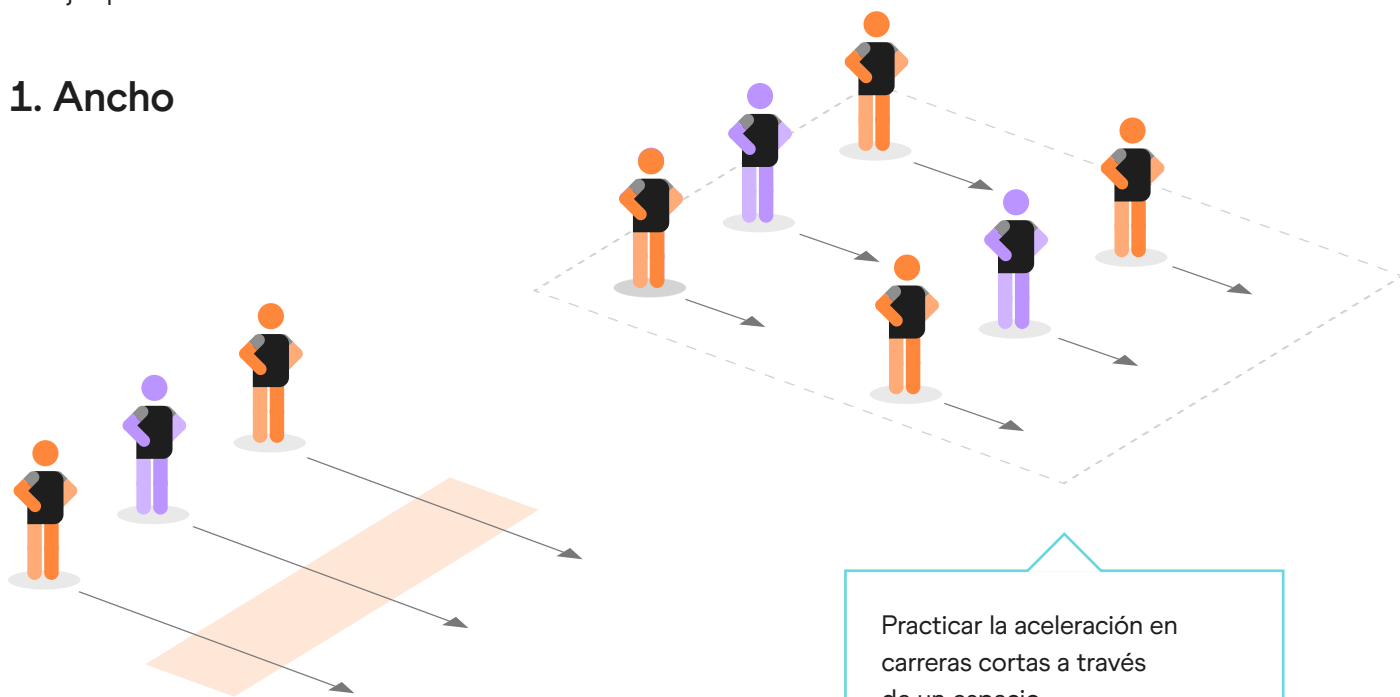
Es posible que enseñes atletismo a un grupo grande de estudiantes en un espacio limitado, a menudo sin instalaciones específicas, como pistas, fosos de salto o áreas de lanzamiento. Para maximizar el compromiso de los estudiantes, y cuidar la seguridad, usa la creatividad para pensar en el uso de los espacios.

- Usa el **ancho** en lugar del largo para que puedan participar más estudiantes al mismo tiempo.
- Trabaja con **ambos extremos** y el medio del espacio para reducir los tiempos de espera (solo para las actividades de carrera y salto).
- Monta **estaciones** o un **circuito** para que los estudiantes trabajen en tareas y actividades diferentes.
- Usa **círculos concéntricos** para cambiar el nivel del reto.
- Monta **zonas**, incluidas las zonas en forma de abanico, así como las cuadrangulares y rectangulares.
- Usa los **muros** como elementos positivos en lugar de como obstáculos.

“
Involucra a los estudiantes en la evaluación de riesgos y la instauración de reglas simples. Esto les ayudará a entender los problemas y a trabajar cuidando la seguridad, aun cuando tú eres la persona responsable.
”

Por ejemplo:

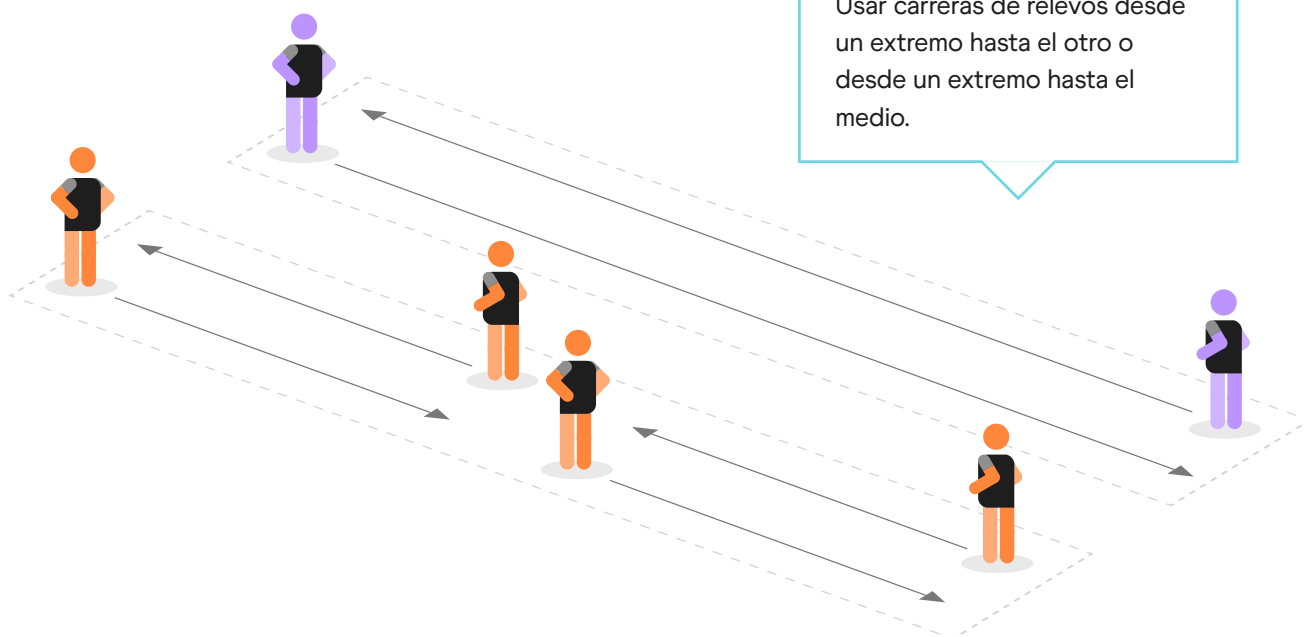
1. Ancho



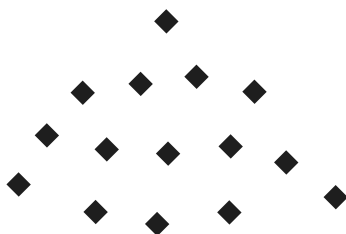
Practicar la aceleración en carreras cortas a través de un espacio.

Saltar a través de un foso de salto de longitud o sobre colchonetas.

2. Ambos extremos y el medio



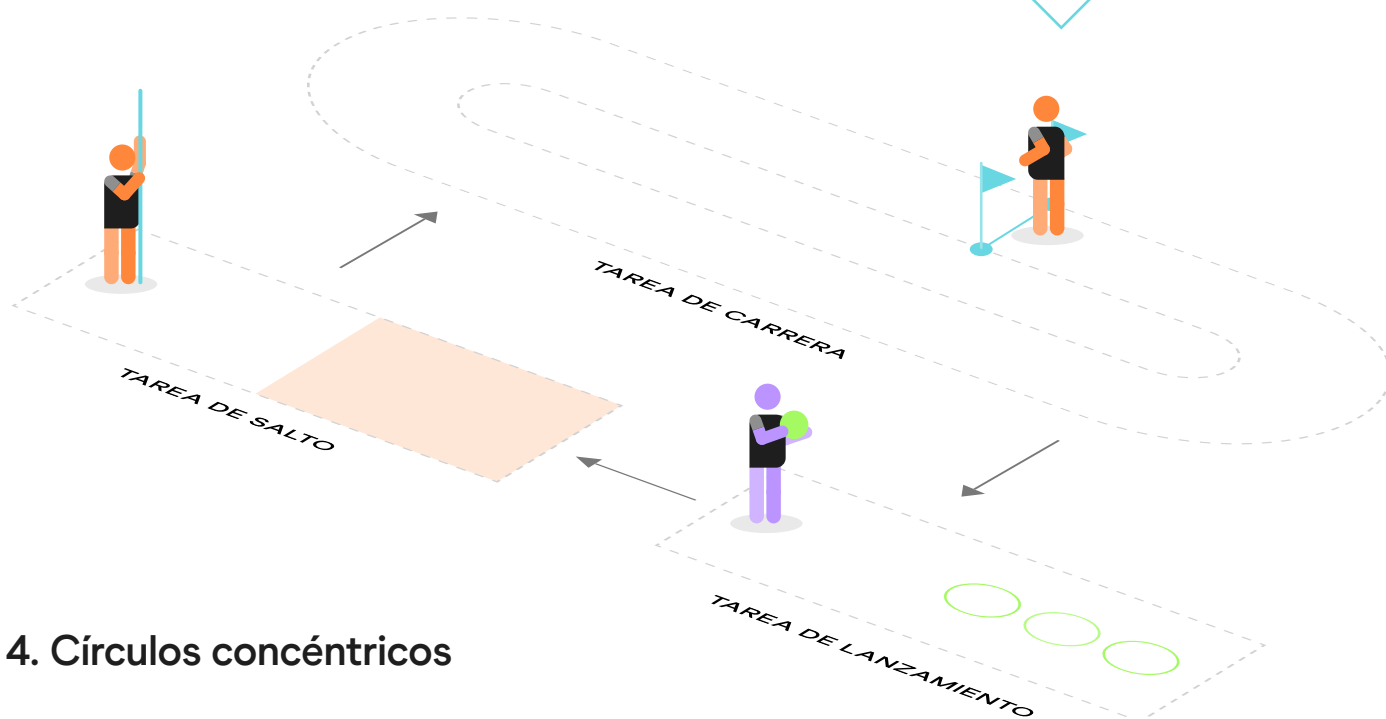
Usar carreras de relevos desde un extremo hasta el otro o desde un extremo hasta el medio.



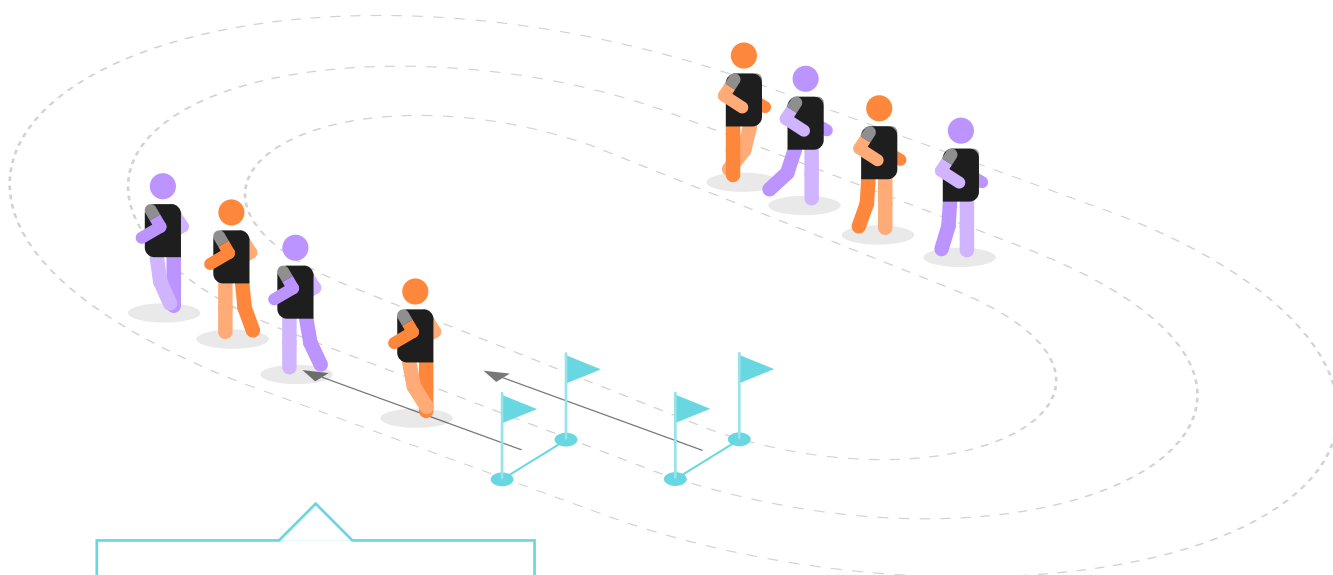
3. Estaciones y circuitos

Uno o más grupos de estudiantes trabajan en cada estación.

Las estaciones pueden tener tareas similares o diversas.



4. Círculos concéntricos



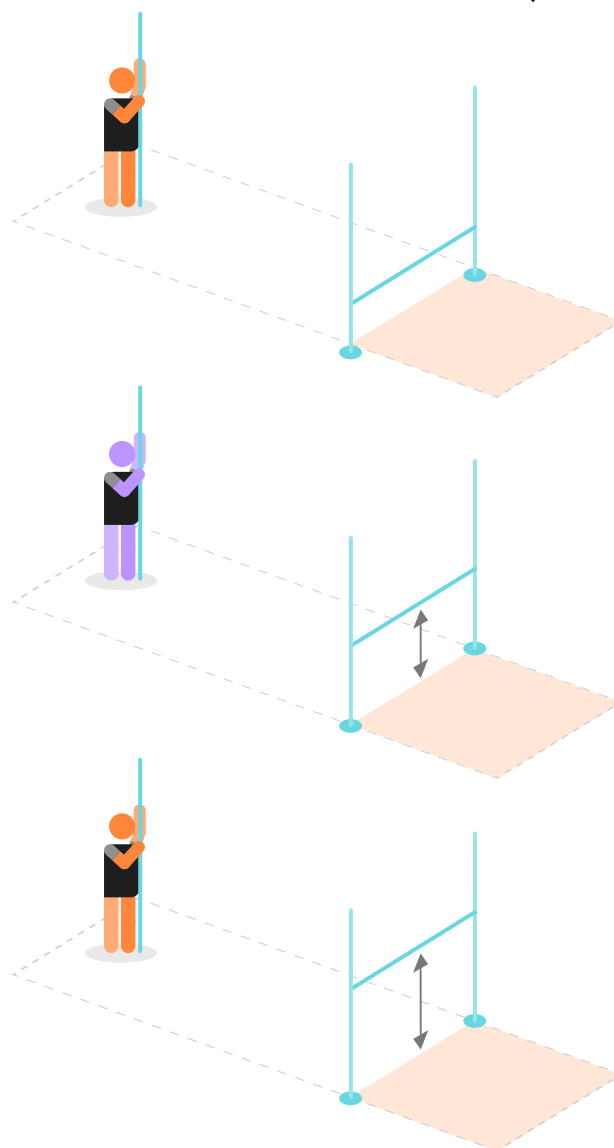
Los estudiantes más rápidos corren en la pista externa.

Los estudiantes más lentos corren en la pista interna.

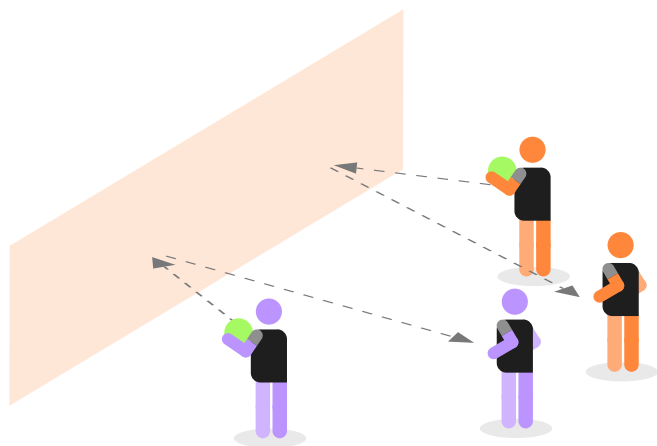
5. Zonas de distintas formas y tamaños



Los estudiantes lanzan en distintas direcciones dentro de zonas con forma de abanico.



6. Usar los muros



Los estudiantes practican la técnica de lanzamiento contra un muro; los compañeros hacen de "receptores" para recoger las pelotas que rebotan.

Los estudiantes abordan los saltos de distintas alturas en zonas y avanzan o retroceden en las zonas.

Recuerda: cuando los estudiantes aprenden técnicas (p. ej., cómo acelerar, impulsarse o rotar), ser creativos con el espacio les ofrece más oportunidades de práctica.

TAREA



A veces, la educación física se enseña a través de métodos centrados en el docente. Por ejemplo, el docente le muestra a toda la clase, luego, observa y hace comentarios a cada estudiante mientras se turnan para reproducir la destreza. Los estudiantes dependen completamente de los comentarios del docente. A veces, este es el método de enseñanza más apropiado. Sin embargo, para maximizar el compromiso de los estudiantes, hay que pensar con creatividad en los métodos de enseñanza. En particular, tener en cuenta los métodos centrados en los estudiantes porque los hacen actuar con mayor independencia y asumir más responsabilidad en su aprendizaje.

Esta guía ofrece ideas prácticas. Algunas están tomadas de prácticas basadas en modelos de la educación física, por ejemplo:

- Enseñanza de juegos para entender
- El aprendizaje cooperativo
- Educación deportiva
- Enseñanza de la responsabilidad personal y social
- Ludificación

Ahondar en estos modelos es una buena idea para conocer los distintos enfoques de enseñanza.

El código de conducta

Establece rutinas claras y seguras involucrando a los estudiantes para crear un código de conducta. Esto podría incluir los valores y las expectativas de Kids' Athletics, además de reglas para cuidar la seguridad.

Exhíbelo en un lugar destacado y consúltalo durante las clases para reforzar la seguridad y los comportamientos positivos y colaborativos.

Por ejemplo:

[UK Athletics and HCAF Children and Young People Code of Conduct - \(englandathletics.org\)](https://www.englandathletics.org/code-of-conduct) (en inglés)

Una actividad instantánea

Involucra a los estudiantes en actividades rápidas, simples y entretenidas desde el inicio. Úsalas para el calentamiento del cuerpo de los estudiantes y para preparar sus emociones para participar. ¡Demuéstrales que el atletismo es divertido desde el comienzo!

Por ejemplo:

Encuentra ideas en las tarjetas de actividades de los Movimientos fundamentales del Nivel 2 de Kids' Athletics.

El panorama completo

Dar relevancia a las destrezas permitiendo que los estudiantes comprendan cómo encajan en la actividad general. Ayúdalos a ver el panorama completo.

Primero, involúcralos en la actividad completa, luego, hazlos practicar algunas destrezas específicas y, por último, permíteles usar lo aprendido realizando la actividad completa nuevamente. ¿Qué aprendieron? ¿Mejoraron?

Por ejemplo:

- Comienza con una carrera de relevos por equipos de 10 m- 15 m a través del espacio. Cronometra a cada equipo.
- Trabajen en equipos para practicar la aceleración.
- Terminen con una repetición de la carrera. ¿Mejóro cada uno de los equipos (no el que ganó)?

El encadenamiento

Permite que los estudiantes aprendan o perfeccionen destrezas específicas a su propio ritmo. Cuando están listos para avanzar, suman una destreza nueva para formar una “cadena” de destrezas que conducen a la técnica completa. Los estudiantes trabajan en forma individual, en pares o en grupos pequeños de capacidades similares.

Por ejemplo:

Divide una técnica de salto en varios pasos. Los estudiantes suman el siguiente paso una vez que lograron dominar el anterior.

Planificar, hacer, repasar

Permite que los estudiantes usen un enfoque de resolución de problemas en una actividad o técnica. Presenta un reto. Los estudiantes trabajan en pares o grupos pequeños para planificar cómo van a concluir el reto, probar sus ideas y evaluarlas. ¿Qué funcionó mejor y por qué? ¿Cómo lo harán aun mejor la próxima vez?

Por ejemplo:

Reto: en grupo, lanzar un objeto similar a una jabalina dentro del objetivo cinco veces consecutivas. Los estudiantes prueban distintas técnicas para evaluar cuál funciona mejor.

A jugar juegos

Inspírate en ideas de juegos en que los jugadores avanzan de nivel o tienen que lograr una tarea antes de avanzar. Los estudiantes avanzan a otra estación o reciben la próxima tarea cuando están listos para avanzar. Los niveles pueden reflejar las superaciones personales o establecer estándares. Pide a los estudiantes que creen sus propios juegos basados en el atletismo.

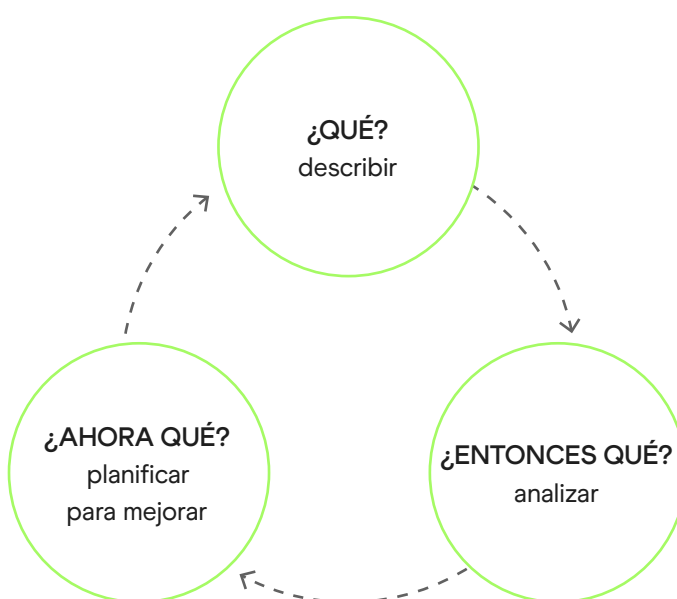
Por ejemplo:

En el Nivel 1, los estudiantes establecen el punto de referencia.
Para llegar al Nivel 2, tienen que mejorar el tiempo o la distancia en función de un margen específico, por ejemplo, 5 %.

Los métodos centrados en los estudiantes exigen preguntas eficaces por parte del docente. Usa preguntas abiertas para maximizar el aprendizaje de los estudiantes.

	Algunos ejemplos para las destrezas físicas	Algunos ejemplos para los valores
¿Qué?	¿Qué salió bien?	¿Qué impacto tuvo [ese comportamiento]?
¿Quién?	¿A quién le salió mejor (y por qué)?	¿Quién ofreció más contención (y cómo)?
¿Cuándo?	¿Cuándo obtuviste los mejores resultados?	¿Cuándo necesitaste... [ser respetuoso]?
¿Dónde?	¿Dónde necesitaste... [saltar]?	¿Cuándo vas a necesitar... [determinación]?
¿Cuál?	¿Qué técnica resultó más eficaz?	¿Qué valores te ayudaron a que te saliera bien?
¿Por qué?	¿Por qué esa vez fue más eficaz?	¿Por qué es importante tener [orgullo]?
¿Cómo?	¿Cómo lo vas a modificar la próxima vez?	¿Cómo vas a demostrar [la amistad] la próxima vez?

Una manera sencilla de que los estudiantes reflexionen sobre su aprendizaje es:



EL EQUIPAMIENTO

Es posible que te falte equipamiento especializado o que no tengas suficiente para una clase grande. En las tarjetas de las destrezas de atletismo, se muestran variaciones, y también puedes ver otras ideas en el Manual del practicante de Kids' Athletics (página 24). Esta guía se centra en cómo manejar el equipamiento que tienes y en los recursos adicionales que puedes usar para maximizar la participación de los estudiantes.

El equipamiento imaginario

Pide a los estudiantes que practiquen las destrezas sin el equipamiento entre turnos en que lo hagan con el equipamiento. Los estudiantes también pueden observar y comentar sobre la técnica de otros en lugar de centrarse en los resultados.

Por ejemplo:

Trabajar en grupos para el lanzamiento. El primer grupo lanza una jabalina para experimentar el peso y la forma, y luego avanza hasta el fondo para practicar el movimiento hasta que vuelve a llegar al frente.

Varias estaciones

Si tienes equipamiento suficiente, monta varias estaciones para la misma actividad de modo que los estudiantes tengan muchas oportunidades de práctica. Si tienes poco equipamiento, monta varias estaciones de actividades: algunas con equipamiento, otras sin.

Por ejemplo:

Monta un circuito de seis estaciones: dos para cada carrera, salto y lanzamiento. Incluye tres actividades que requieran equipamiento y tres que no.

Otro tipo de equipamiento

Pide a los estudiantes que practiquen las destrezas con otro tipo de equipamiento, en reemplazo o entre turnos con el equipamiento especializado. Los estudiantes pueden trabajar juntos para probar y refinar las destrezas antes de usarlas "de verdad".

Por ejemplo:

Algunos grupos reducidos de estudiantes trabajan en sus propias zonas para practicar cómo clavar una garrocha de bambú. Cuando es el turno del grupo, prueban la técnica sobre el listón.

La tecnología

Usa la tecnología para potenciar el aprendizaje. Pide a los estudiantes que miren videos de entrenamiento, que filmen el desempeño de los compañeros o que tomen fotos de las acciones. Usa la música como motivación o dirección: si la música está encendida, se trabaja; si la música está apagada, se escucha.

Por ejemplo:

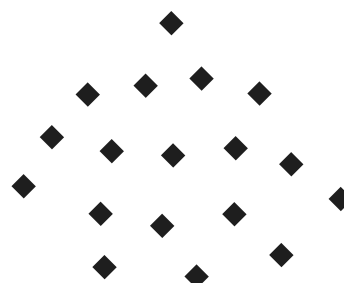
Los estudiantes se turnan para filmar el intento de lanzamiento de disco de un compañero. Juntos, usan la filmación para evaluar y sugerir mejoras entre cada intento.

Recursos para la enseñanza

Reparte a los estudiantes recursos, como afiches, tarjetas de tareas, guías de entrenamiento, hojas de resultados, etc., para que puedan manejar su propio aprendizaje. Usa recordatorios visuales además de texto. Pide a los estudiantes que los diseñen como parte de sus evaluaciones.

Por ejemplo:

En un reto de salto de longitud, entrega a los grupos una tarjeta de tareas. Como parte de su evaluación, pídeles que diseñen un afiche con los principales consejos para otro grupo. Compara y perfecciona los afiches para que estén listos para la próxima clase.



PERSONAS

En general, los profesores de educación física trabajan con grupos más grandes que los entrenadores de atletismo. También es menos probable que tengas la ayuda de voluntarios adultos en la clases. Para maximizar la participación de los estudiantes, piensa con creatividad cómo agrupar a los estudiantes y qué van a hacer.

La clase entera

Permite que todos los estudiantes se muevan usando rutinas conocidas y empezando con actividades sencillas antes de trabajar en la progresión de destrezas.

Por ejemplo:

Usa algunas de las actividades de los Movimientos fundamentales del Nivel 2 de Kids' Athletics para desarrollar destrezas genéricas y el buen estado físico.

Los grupos de capacidades

Agrupar a los estudiantes por capacidad en relación a cada actividad/destreza (no en "conjuntos" fijos) para maximizar el progreso. Diferencia las tareas entre los grupos en función de sus capacidades.

Por ejemplo:

El estudiante A está en el grupo 1 para hacer un salto de longitud, pero en el grupo 3 está para un lanzamiento de bala. El grupo 1 está trabajando en el nivel 5 del juego; el grupo 3 está trabajando en el nivel 3 del juego.

El aprendizaje entre compañeros

Usa el entrenamiento y la evaluación entre los compañeros en parejas o grupos reducidos. Los estudiantes son responsables de acompañarse para aprender y perfeccionar sus destrezas. Al "enseñarle" a un compañero, los estudiantes pueden aprender más.

Por ejemplo:

Con las tarjetas de las destrezas del atletismo y otros recursos de entrenamiento, los estudiantes trabajan con un compañero para crear un plan de entrenamiento personal. El compañero es su "entrenador" personal.

Los equipos

Arma equipos reducidos para maximizar la participación de los estudiantes. Mantén a los mismos equipos durante medio semestre o el semestre entero para desarrollar la confianza y la identidad del equipo. Asigna a los equipos una "base central" para que siempre sepan dónde tienen que trabajar.

Por ejemplo:

En la primera clase, pide a los estudiantes que inventen un nombre, una canción y un logo que identifique al equipo. Marca su "base central" con el logo. Los estudiantes reciben puntos por los valores del equipo y el progreso personal. Cada uno contribuye a la puntuación del equipo.

Los grupos de motivación

Agrupar a los estudiantes en función de sus intereses y metas más amplias o por amistades para maximizar la motivación. Identifica qué motiva a los distintos estudiantes a estar físicamente activos.

Por ejemplo:

Algunos estudiantes son miembros de un equipo de fútbol fuera de la escuela. Agrúpalos y usa actividades de carrera para desarrollar sus destrezas relacionadas con el fútbol a través del atletismo.

El liderazgo

Asigna funciones de liderazgo a los estudiantes para toda la clase o en grupos pequeños. Los roles podrían ser: entrenador, distintos oficiales, gerente del equipo, gerente de resultados, reportero y comentarista.

Por ejemplo:

Asigna las funciones de las tarjetas de las destrezas del atletismo a los estudiantes. Rota las funciones durante una clase o permite que los estudiantes adquieran experiencia en una unidad.

Cómo usar ETEP en una clase



Estos ejemplos muestran cómo pueden usarse las ideas de ETEP que se mencionaron anteriormente en una clase para que los estudiantes progresen en el aprendizaje. Se basan en las tarjetas de actividades del Nivel 3 de Kids' Athletics, pero dentro del plan de estudios de educación física en vez de un contexto de club o competencia.

Los ejemplos de clases de los apéndices de este documento dan por sentado que no cuentas con instalaciones de atletismo especializadas, como por ejemplo, cuando usas áreas exteriores o interiores del tamaño de una cancha de básquetbol, o campos y patios abiertos sin trazados. Si cuentas con instalaciones especializadas, como pistas de atletismo y fosos de salto, podrás seguir las tarjetas de actividades más en detalle. A su vez, los ejemplos se basan en una clase mixta de 30 estudiantes. Si tus clases son mayores o menores, puedes adaptar la cantidad de zonas y la cantidad de grupos y/o el tamaño.

Estos son tres ejemplos (tiempo se refiere al tiempo de actividad en una clase, más que a una franja programada):

1. Clase de 30 minutos
2. Clase de 50 minutos
3. Clase de 80 minutos

Están diseñadas para estimular la creatividad; ¡no son normativas!

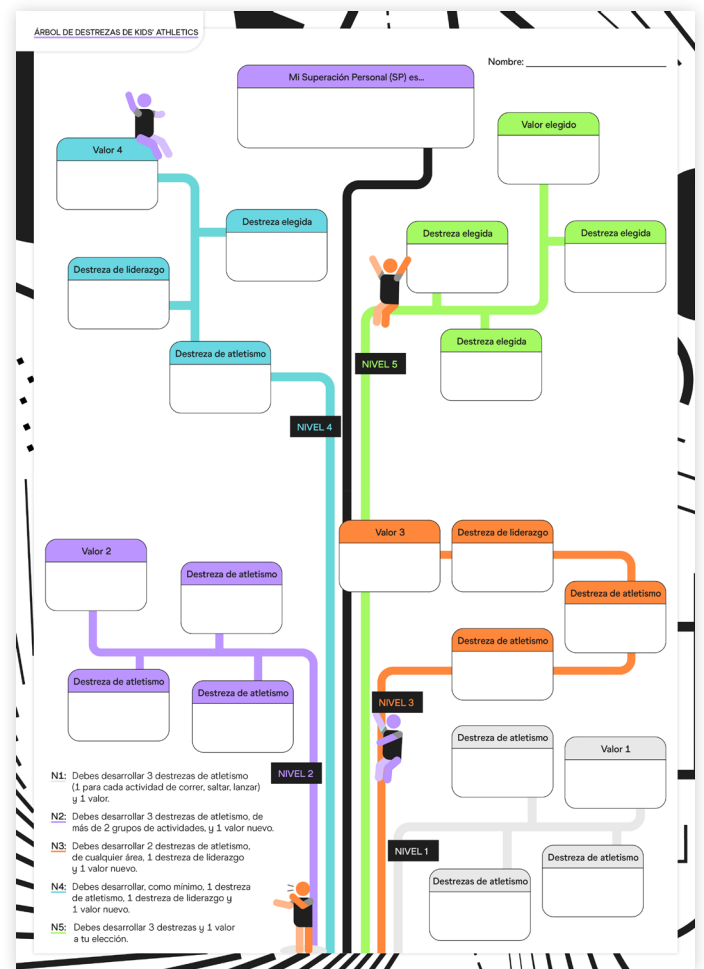


TOMAR NOTA DE LOS HITOS

Kids' Athletics incentiva a los docentes a reconocer el progreso personal y los logros de los estudiantes en la educación física. Estos logros se relacionan con sus destrezas físicas, las habilidades de liderazgo y la vida en general, y los valores. También incentiva a los estudiantes a fijarse metas. Ayuda a motivar a todos los estudiantes a aprender a través del atletismo. También refleja la idea de un atleta que hace mejoras personales durante un entrenamiento o un evento, incluso si no gana.

El **Árbol de las destrezas de Kids' Athletics** es una herramienta que acompaña dicho proceso. Está diseñado para que lo usen los estudiantes durante o después de las lecciones de educación física para que se hagan responsables de su propio aprendizaje. Úsalo como:

- una herramienta optativa que los estudiantes decidan usar y completar por su cuenta para acompañar la automotivación y la sensación de logro.
- una herramienta obligatoria que los estudiantes completen en la clase de educación física para registrar su progreso.
- una herramienta de evaluación que usen los maestros junto con otras evaluaciones de los métodos de aprendizaje.
- una herramienta extracurricular que vinculen los estudiantes a su participación en los clubes y las competencias de atletismo.





REPASAR LO RECORRIDO

Kids' Athletics brinda principios, estrategias y ejemplos prácticos que esperamos te inspiren a enseñar el atletismo como parte del programa de educación física de calidad de tu escuela. Del mismo modo que alentamos a los estudiantes a aprender a través del descubrimiento guiado, te alentamos a ti a desarrollar aún más tu enseñanza mediante el enfoque de “prueba y mejora”. Mientras los estudiantes estén seguros, tanto física como emocionalmente, plantéate el reto de adoptar y adaptar nuevos enfoques.

Reflexiona sobre tu enseñanza

Usa la plantilla del Apéndice 5 para revisar tu enseñanza del atletismo en la educación física y fija tus propias metas personales para potenciar el desarrollo.

Continúa el desarrollo

Luego de la reflexión, quizás desees buscar más respaldo para seguir este recorrido.

Piensa en:

- **la asesoría entre pares:** compartir ideas de planificación y enseñanza con otros profesionales (docentes y entrenadores) y pedirles su opinión y comentarios.
- **una comunidad de práctica:** trabajar con un grupo de colegas de distintas escuelas para compartir prácticas y recursos.
- **la formación:** acceder a cursos a través del club local de atletismo o de la federación de atletismo nacional o regional. Comienza por escoger a tu federación miembro de <https://www.worldathletics.org/about-iaaf/structure/member-federations> y visita su sitio web.

Compartir tu práctica

Puedes colaborar con Kids' Athletics:

- enviándonos tus comentarios sobre los recursos,
- contándonos cómo se están beneficiando tú y tus estudiantes,
- aportando ideas de actividades y estrategias pedagógicas.

Síguenos en: @WorldAthletics

Inscríbete en: kids-athletics.org

Gracias por apoyar a Kids' Athletics.

Con tu compromiso, creatividad y colaboración, ¡mantendremos al mundo en movimiento!



Apéndice 1

Las destrezas del atletismo, correr, saltar y lanzar, se basan en destrezas fundamentales. Las tarjetas de actividades de Kids’ Athletics del Nivel 1 y 2 se centran en desarrollar estas destrezas. Estas destrezas también son esenciales en las actividades del Nivel 3 de Kids’ Athletics, pero no se mencionan explícitamente en las tarjetas.

Destreza	Definición	Ejemplo en la vida	Ejemplos de deportes	Ejemplo de atletismo
La agilidad	Hacer movimientos rápidos con todo el cuerpo, como cambiar de dirección y/o velocidad	Correr para alcanzar el autobús	• Esquivar a un oponente en el básquetbol • Parkour	La salida de una carrera de larga o media distancia
El equilibrio	Ser capaz de controlar el cuerpo y sus movimientos	Inclinarse para atarse los cordones de los zapatos	• El ciclismo • La gimnasia	Recuperarse luego de un lanzamiento
Los movimientos bilaterales	Trabajar ambos laterales del cuerpo al mismo tiempo, ya sea en forma simétrica, recíproca o cuando un lateral soporta el movimiento del otro	Colocar una maleta en un portaequipajes	• Saltar • Nadar	Saltar en un pie, dar un paso y saltar con ambos pies en un salto triple
	Nota: En las actividades de las destrezas del atletismo, también se refiere a usar los miembros derechos e izquierdos, aunque sea por separado	Subir por una escalera de mano		
La conciencia corporal	Ser consciente de la posición y el movimiento del cuerpo y de cada una de las partes del cuerpo	Estirarse para buscar la taza del desayuno	• Escalar • El yoga	Usar la técnica “flop” para saltar el listón en el salto de altura
La coordinación	Poder usar los sentidos y las partes del cuerpo al mismo tiempo durante el movimiento. Ser capaz de controlar objetos	Jugar un juego de computadora	• Devolver una pelota en el tenis • Esgrima	Pasar el testimonio en un relevo
La reacción y los movimientos reactivos	Responder a un estímulo externo Hacer movimientos rápidos, potentes y explosivos	Brincar para atrapar un niño antes de que se caiga	• Lanzarse para atrapar una bola de béisbol • Rematar un volante en el bádminton	Abandonar los tacos de salida y acelerar en un sprint
El ritmo	Poder seguir el ritmo y moverse con fluidez	Caminar con paso enérgico a la escuela o el trabajo	• Remo • Esquí de fondo	Correr entre vallas
La conciencia espacial	Ser consciente del cuerpo y los movimientos corporales con relación al espacio. Ser consciente de las otras personas	Evitar a las personas en una calle concurrida	• Estar en la posición correcta en el fútbol • Jugar al vóleybol	Salto con garrocha

	Los objetivos de la unidad: los estudiantes aprenderán a:	Los criterios para medir el éxito: al final de la unidad, los estudiantes deberían poder:
Destrezas de atletismo	Practicar distintas carreras, saltos y lanzamientos.	• Mostrar una buena coordinación y control del cuerpo y de los objetos durante la carrera, el salto y el lanzamiento.
Destrezas físicas	Desarrollar el ritmo y la precisión.	• Moverse rítmicamente, con agilidad y equilibrio, sin golpear los obstáculos. • Mostrar coherencia al acertar a los objetivos.
Aptitudes para la vida	Evaluar y planear.	• Identificar áreas de mejora y soluciones posibles. • Priorizar las acciones (para mejorar la próxima vez).
Valores de Kids' Athletics	La determinación	• Seguir adelante, física y mentalmente, para rendir al máximo por el equipo. • Enfocarse en las fortalezas y superar los reveses (resiliencia).
Los valores	• Incluir el valor en los objetivos de las clases. • Reforzar los ejemplos positivos mientras los estudiantes trabajan. • Otorgar puntos extra (otra tarjeta de Accionar) a los equipos que muestran el valor en acción. • Pedir a los estudiantes que fijen metas relacionadas con el valor, además de con las destrezas del atletismo.	

Ejemplo de clase 1: 30 minutos

Estructura de la clase	Ejemplo de métodos de enseñanza	Recursos	Tiempo aproximado
Romper el hielo	- Calentar con una actividad del tipo “acción instantánea”: dar un número a 5 acciones, p. ej., - Trotar/correr en el lugar - Saltar en cucullas - Alternar el “puñetazo” izquierdo y derecho - Correr con las rodillas en alto - Tocar el suelo Menciona números al azar, los estudiantes responden, aumenta el ritmo. - Explica que las acciones reflejan los movimientos que van a usar en la actividad principal. También van a necesitar determinación para seguir adelante, incluso si se equivocan. - Espacio: los estudiantes trabajan dentro de su espacio personal que abarca toda el área. - Tarea: comienza con una actividad instantánea sencilla para maximizar la participación y el tiempo. - Equipamiento: usa fichas (acción + número) como recordatorios, si hace falta. - Personas: involucra a los estudiantes como las personas que dan las indicaciones y/o pídeles que sugieran acciones.	Tarjeta de las DA del Nivel 3: Relevo con múltiples destrezas x 6 copias	3 minutos

Ejemplo de clase 1: 30 minutos

Estructura de la clase	Ejemplo de métodos de enseñanza	Recursos	Tiempo aproximado
La actividad principal	Usa la tarjeta del relevo con múltiples destrezas como estímulo para la clase. - Monta el circuito con las estaciones para 6 actividades, como se muestra en la tarjeta: vallas, salto de longitud de parado, lanzamiento al blanco, multisaltos, carrera de slalom y carrera con balón medicinal. - Describe, brevemente, cada actividad para que los estudiantes sepan qué hacer. - Divide a los estudiantes en 6 equipos (6 x 5 estudiantes); cada equipo empieza con una actividad. - Entrega a cada equipo una tarjeta de “Accionar”: deben jugar esta tarjeta antes de empezar la actividad para duplicar los puntos que anota el equipo en la estación que elijan. - Los equipos tienen 3 minutos en cada estación y participan de un relevo continuo hasta que se acaba el tiempo y avanzan (en sentido antihorario) hasta la siguiente estación; los equipos empiezan la actividad tan pronto llegan a la siguiente estación para aprovechar el tiempo. - Los equipos intentan anotar todos los puntos posibles: cada vez que un miembro de un equipo termina una actividad con éxito (mira la tarjeta para orientarte), reciben 2 puntos. - Los miembros del equipo se turnan para que todos participen, pero los estudiantes pueden decidir el orden para cada actividad como parte de las tácticas del equipo. - Los equipos calculan su puntuación total en las 6 actividades. Por ejemplo: <50 puntos = nivel 1 50-70 puntos = nivel 2 >70 puntos = nivel 3 - Espacio: usa un circuito de estaciones para variar las actividades; deja espacio entre las estaciones. - Tarea: usa la ludificación (accionar y niveles) para aumentar la motivación. - Equipamiento: una vez que se familiaricen con el circuito, pide a los estudiantes que dispongan las estaciones. - Personas: divide a los estudiantes en grupos con capacidades diferentes para que haya imparcialidad entre los equipos.	Tarjeta de las DA del Nivel 3: Relevo con múltiples destrezas Tarjetas de “Accionar” x 6	24 minutos
Plenario	- Pide a los equipos que evalúen su rendimiento e identifiquen hasta tres acciones que van a ejecutar en la próxima clase cuando su reto sea ver si pueden alcanzar un nivel más alto (esto podría incluir cuándo deciden jugar la carta “Accionar”). - Tarea optativa para “llevarse”: pide a los estudiantes que, en forma individual, reflexionen y anoten en la casilla correspondiente del Árbol de las destrezas: - Una destreza que han desarrollado o mejorado en esta clase (de atletismo o un valor). - Una destreza que quieran desarrollar o mejorar la próxima clase (de atletismo o un valor). Nota: Este tipo de clase puede usarse al comienzo y al final de una serie de clases, con clases intermedias que ayuden a los estudiantes a desarrollar y mejorar sus destrezas para cada una de las seis actividades. Este podría ser un enfoque de la imagen completa.	Árbol de las destrezas de Kids’ Athletics	3 minutos

	Los objetivos de la clase: los estudiantes aprenden a:	Los criterios para medir el éxito: al final de la clase, los estudiantes deberían poder:
Destrezas de atletismo	Practicar lanzar una jabalina con precisión.	Lanzar una jabalina en el objetivo acordado con un nivel de calidad constante.
Destrezas físicas	Tener control y coordinación.	- Manipular los objetos de forma segura y lanzarlos para caer en el área designada. - Mantener el cuerpo y los pies detrás de la línea durante y después del lanzamiento.
Aptitudes para la vida	Asumir la responsabilidad, ser ingenioso.	- Diseñar, organizar y dirigir una actividad para los compañeros. - Manejar el equipamiento, el espacio y a las personas de manera segura.
Valores de Kids' Athletics	El respeto	- Explicar, defender y (cuando sea necesario) adaptar las reglas para la seguridad, la diversión y la imparcialidad. - Prestar atención, escuchar y responder a las indicaciones e ideas de los compañeros.
Los valores	- Incluir el valor en los objetivos de las clases. - Armar la actividad para que solo pueda completarse con éxito si el valor está incorporado (p. ej., los oficiales y las reglas de seguridad). - Reforzar los ejemplos positivos mientras los estudiantes trabajan. - Pedir a los estudiantes que diseñen un código de conducta que refleje e incluya el valor. - Repasar el código de conducta/compromiso en las próximas clases; pedir a los estudiantes que cuenten cómo lo cumplieron.	

Ejemplo de clase 2: 50 minutos

Estructura de la clase	Ejemplo de métodos de enseñanza	Recursos	Tiempo aproximado
Romper el hielo	1. Usa Limpiar el jardín para calentar (2 equipos de 15 estudiantes o 4 equipos de 7 u 8 estudiantes); busca entre 2 y 4 ayudantes para montar y dirigir; se juega durante 3 minutos. 2. Muestra a los estudiantes la tarjeta con la actividad principal (Lanzamiento de jabalina al blanco) y pídeles que la relacionen con el calentamiento: ¿qué destrezas necesitaron para hacerla con éxito y que les ayudarán a mejorar en el lanzamiento de jabalina? 3. Pídeles que identifiquen qué más necesitaba la actividad para ser fluida (la organización y los oficiales); refuerza la importancia que tienen los oficiales en el atletismo dando algunos ejemplos de sus funciones (anotar las puntuaciones, cronometrar, manejar el equipamiento, hacer cumplir las normas de seguridad, etc.) • Espacio: usa una “cancha” grande o varias canchas pequeñas que se adecuen al espacio/cantidades. • Tarea: comienza con la actividad instantánea para maximizar la participación y el tiempo. • Equipamiento: usa diversos objetos de lanzamiento, siempre que sean blandos y seguros. • Personas: involucra a los estudiantes como ayudantes para reforzar la importancia de los oficiales.	Tarjeta de los MF del Nivel 1: Limpiar el jardín Indicadores para la cancha Red (o indicadores) Objetos blandos y pequeños de lanzamiento x 30 Tarjeta de las DA del Nivel 3: Lanzamiento de jabalina al blanco	5 minutos

Ejemplo de clase 2: 50 minutos

Estructura de la clase	Ejemplo de métodos de enseñanza	Recursos	Tiempo aproximado
La actividad principal	Usa la tarjeta de Lanzamiento de jabalina al blanco como estímulo de la sesión. - Diferencia la tarea: A) Puntuación personal, B) Trabajo en equipo y C) Oficiales. - Explica el eje (objetivo) de cada opción: - Eje en el rendimiento personal (lograr la mejor puntuación personal posible). - Eje en el trabajo en equipo (todos están incluidos, triunfan y se divierten). - Eje en los oficiales (montar y dirigir la actividad de forma segura y eficaz). - Pide a los estudiantes que escojan la meta que desean alcanzar en la clase. - Divide al grupo en A y B en zonas y grupos diferentes (de un tamaño que se adecue a la cantidad de estudiantes); arma varios grupos y zonas, por ejemplo, un grupo en una zona para los A, dos grupos en dos zonas para los B. - En los grupos separados, da a los A y los B un máximo de 5 minutos para acordar cómo van a dirigir la actividad de modo que les sirva para alcanzar sus respectivas metas, por ejemplo: - Turnarse para lanzar a objetivos cada vez más lejanos: pasar al siguiente objetivo cuando se tiene éxito; anotar los puntos individuales para cada lanzamiento acertado. - Los miembros de los equipos escogen entre distintos objetivos; los objetivos se ubican a diferentes distancias; todos los puntos individuales suman a la puntuación del equipo. - Entretanto, reúnete con los C para aclarar las reglas de seguridad y las evaluaciones de riesgos (5 minutos). - Designa a los C como oficiales de los grupos A y B; ellos montan y dirigen la actividad para cada grupo de acuerdo con las metas de los A y los B y las reglas de seguridad. - Respalda a los estudiantes para que revisen las actividades mientras trabajan: ¿los están ayudando a alcanzar sus metas? Si no lo están haciendo, ¿van a adaptarlas? ¿Están trabajando con seguridad y respeto? Si no lo están haciendo, ¿van a cambiar? Espacio: usa zonas en forma de abanico o similar para que los grupos lancen alejados el uno del otro. Tarea: los códigos de conducta ayudan a los estudiantes a asumir la responsabilidad y cuidar la seguridad. Equipamiento: incentiva a los estudiantes a ser ingeniosos, además de proveer lo básico. Personas: agrupa por motivación, por ejemplo, en función de los intereses y metas personales de los estudiantes.	Tarjeta de las DA del Nivel 3: Lanzamiento de jabalina al blanco x 3-6 Indicadores de zonas Para cada opción: - Tarjeta de tarea (meta) - Equivalentes de jabalina - Objetivos - Cinta métrica - Hojas de resultados Las cantidades se determinan en función de la cantidad de grupos para cada opción. Ofrece algunas alternativas para fomentar la creatividad.	35 minutos
Plenario	- Pide a los estudiantes de los grupos A, B y C que debatan internamente cómo fueron respetuosos durante la clase; pídeles que acuerden 3 “reglas” para las próximas clases; compártelas y recópilalas en un “código de conducta” de toda la clase que cuide la seguridad y el comportamiento respetuoso. - Pide a los estudiantes que usen el Árbol de las destrezas individualmente para reflexionar sobre las destrezas que desarrollaron durante la actividad; ¿cuál es su meta para la próxima clase?	Papel o pizarra blanca y rotulador Árbol de las destrezas de Kids’ Athletics	10 minutos

	Los objetivos de la clase: los estudiantes aprenden a:	Los criterios para medir el éxito: al final de la clase, los estudiantes deberían poder:
Destrezas de atletismo	Practicar la salida de sprint, el despegue del salto con garrocha y el empuje de brazo.	- Mejorar sus puntuaciones personales (las distancias cubiertas). - Reconocer cómo se usa la potencia explosiva en la carrera, los saltos y los lanzamientos.
Destrezas físicas	Usar la potencia explosiva.	- Reconocer la potencia explosiva y saber cuándo es necesaria. - Usar la velocidad para generar potencia.
Aptitudes para la vida	Comunicar y motivar.	- Compartir opiniones claras y constructivas. - Alentar a los demás apropiada y oportunamente.
Valores de Kids' Athletics	La amistad	- Incluir a todos. - Acompañarse mutuamente.
Los valores	- Incluir el valor en los objetivos de las clases. - Buscar ejemplos positivos del valor mientras los grupos trabajan. - Otorgar a los estudiantes fichas extra por mostrar el valor en acción. - Pedir a los estudiantes que nominen a un miembro del grupo para recibir la ficha de “buen amigo” en reconocimiento del valor. - Reforzar que las puntuaciones finales del grupo reflejan tanto el valor como las destrezas físicas. - Pedir a los estudiantes que analicen la diferencia que marcó el valor en ellos y en los demás.	

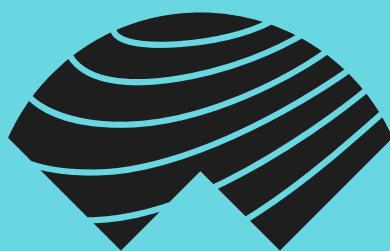
Ejemplo de clase 3: 80 minutos

Estructura de la clase	Ejemplo de métodos de enseñanza	Recursos	Tiempo aproximado
Romper el hielo	1. Usa una actividad (como armar filas por altura) para dividir a los estudiantes en 3 grupos (3 de 10 estudiantes); asigna una zona a cada grupo (p. ej., 1/3 del espacio). 2. Usa el juego del quemado para calentar; cada grupo juega en su zona; incentiva el cambio rápido de lanzadores y evasores; usa música para llenar el ambiente de energía. 3. Usa “agrupar y compartir” (los estudiantes debaten con un compañero antes de responder a toda la clase); pide a los estudiantes que identifiquen: i. Las destrezas de atletismo que usaron en el juego del quemado (correr, saltar y lanzar). ii. Cómo se movieron para triunfar (movimientos explosivos). 4. Cuenta cuáles son los objetivos de la clase y el eje en la potencia explosiva; brinda una definición simple como punto de partida (p. ej., fuerza con velocidad). 5. De ser posible, muestra a los estudiantes la potencia explosiva en acción en el atletismo (video o fotos) para fijar el contexto; vincúlala con las actividades que van a practicar. • Espacio: los grupos trabajan en 3 zonas separadas de acuerdo con las estaturas de los estudiantes. • Tarea: comienza con la actividad instantánea para maximizar la participación y el tiempo. • Equipamiento: aumenta la cantidad de pelotas que se lanzan para dificultar el reto. • Personas: toda la clase, pero trabajando en grupos según el tamaño (p. ej., 3 grupos de 10 estudiantes).	Indicadores de zonas Entre 3 y 9 pelotas blandas Optativo: música Optativo: videos o fotos de atletas en acción (sprint, salto con garrocha, lanzamiento de bala)	10 minutos

Ejemplo de clase 3: 80 minutos

Estructura de la clase	Ejemplo de métodos de enseñanza	Recursos	Tiempo aproximado
La actividad principal	Usa estas tarjetas de actividades como estímulo para la sesión: sprint de 60 m (carrera), salto con garrocha sobre colchoneta (salto), deslizamiento en 1, 2, 3 (lanzamiento). 6. Divide cada zona por la mitad para crear 6 estaciones (en función de un espacio total de 30 m x 15 m). i. 2 carreras en 2 franjas paralelas (5 m x 15 m cada una) a través del ancho de la zona final. ii. 2 saltos en 2 cuadrados adyacentes (10 x 7,5 m cada uno) en la zona media. iii. 2 lanzamientos en 2 cuadrados adyacentes en la zona final; se lanza hacia las esquinas. 7. Asigna el equipamiento, la tarjeta de la actividad y una tarjeta de tareas para cada estación; muestra o explica brevemente las tareas y destaca las reglas de seguridad. i. Sprint: practica la salida de 3 puntos y la distancia abarcada en 3 segundos. ii. Salto con garrocha: practica el clavado de la garrocha, el despegue y montar, y la distancia del salto a lo largo de la colchoneta. iii. Empuje con el brazo: practica el deslizamiento y el lanzamiento y la distancia alcanzada. 8. Forma 6 grupos de 5 estudiantes; cada grupo va pasando por las 3 estaciones (3 x 15 minutos); los estudiantes se turnan para hacer la tarea tratando de mejorar sus puntuaciones personales en cada vuelta. 9. Los estudiantes de cada grupo que está a la espera actúan de oficiales (anotando la puntuación y cronometrando) y de entrenadores (alentando y haciendo comentarios). 10. Los estudiantes reciben una ficha cada vez que mejoren su puntuación personal; estas se añaden al pozo del grupo; el docente entrega fichas extra por buena "amistad". • Espacio: usa zonas de distintas formas para las diferentes actividades; usa un circuito de estaciones. • Tarea: la ludificación (fichas) ayuda a la motivación personal y el apoyo grupal. • Equipamiento: las estaciones reducen la cantidad necesaria de cada artículo. • Personas: el aprendizaje cooperativo respalda la motivación y el triunfo individual y grupal; los roles de liderazgo confieren responsabilidad e independencia a los estudiantes.	Tarjetas de las DA del Nivel 3: sprint de 60 m, salto con garrocha sobre colchoneta; deslizamiento en 1, 2, 3 Indicadores de zonas Tarjetas de tareas Silbato/bocina Fichas Sprint Cronómetro x 2 Cinta métrica x 2 (o indicadores) Salto con garrocha Garrocha de bambú x 2 Aro x 2 Colchoneta para la caída x 2 Cinta métrica x 2 Empuje Balón medicinal x 2 (o alternativa) Cinta métrica x 2	60 minutos
Plenario	11. Pide a los estudiantes que entreguen una de sus fichas a un "buen amigo", por ejemplo, un miembro del grupo que los incluyó, los acompañó y los motivó. 12. Los grupos suman sus fichas; los resultados indican niveles de mejora y amistad. 13. Pide a los estudiantes que reflexionen sobre 3 actividades en grupo e identifiquen: a. Qué les ayudó a producir potencia explosiva (músculos/movimientos). b. Qué otros deportes necesitan potencia explosiva y cuándo. 14. Pide a los estudiantes que usen el Árbol de las destrezas para reconocer su progreso y sus metas personales.	Árbol de las destrezas de Kids' Athletics	10 minutos

Año del grupo		Clase	Fechas del programa de educación física	
Nuevas actividades probadas		Nuevas estrategias probadas	Qué salió bien y por qué	Sería aún mejor si...
El impacto en la participación y el aprendizaje de los estudiantes				
Las medidas para el próximo programa/clases			El respaldo necesario	Posible respaldo de



**WORLD
ATHLETICS™**

worldathletics.org