

Título: **Medimos nuestra velocidad al correr**

**1. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE**

Competencias y capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
<b>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende su cuerpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explora y regula su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices en contextos lúdicos y predeportivos, poniendo en práctica las habilidades motrices relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos.</li> </ul>	Explora y regula su cuerpo durante la ejecución de sus habilidades motrices.
<b>Asume una vida saludable</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explica las condiciones que favorecen la aptitud física: pruebas que miden la aptitud física (resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza) para mejorar la calidad de vida, con relación a sus características personales.</li> </ul>	Aplica pruebas que miden su velocidad. Registra sus resultados.

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
<b>Enfoque intercultural</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Docentes y estudiantes valoran el trabajo en equipo, cooperativo y diverso, como estrategia de organización de los estudiantes.</li> </ul>
<b>Enfoque de búsqueda de la excelencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Docente y estudiantes buscan mejorar sus resultados en los retos planteados.</li> </ul>

**2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN**

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> <li>Organiza el espacio que van a necesitar para realizar todas las actividades de carreras.</li> <li>Prepara los materiales que vas a utilizar.</li> <li>Verifica que la cantidad de materiales es suficiente para la cantidad de estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cronómetros o celular con cronómetro.</li> <li>Conos</li> <li>Calculadoras</li> <li>Hojas de registro de datos (anexo)</li> </ul>

**3. MOMENTOS DE LA SESIÓN**

<b>Inicio</b>	<b>Tiempo aproximado: 20 min</b>
---------------	----------------------------------

**Recuerda que:** La condición física hace referencia al estado funcional del cuerpo de un individuo. Quien tiene buena condición física está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, una buena condición física evita posibles lesiones y optimiza el gasto energético de cada individuo.

**En grupo clase**

Dales la bienvenida a esta segunda unidad de Educación Física y pregúntales: “¿Qué cambios físicos sienten que ha pasado en cada uno de ustedes últimamente? ¿Cómo se sienten físicamente? ¿Qué hacen para sentirse bien físicamente?”.  
 Describanlos.

- A continuación presenta los propósitos de la Unidad utilizando un lenguaje sencillo y que los motive a realizar actividades físicas y predeportivas para mejorar su calidad de vida y las relaciones con sus compañeros al jugar. Para ello utiliza la siguiente reflexión:

He podido observar que en el recreo ustedes juegan bruscamente y no controlan su fuerza, y por ello se lastiman entre ustedes, por otro lado están presentando cambios en sus capacidades físicas; y es necesario que hagamos actividad física para mantener un cuerpo saludable, sentirse bien consigo mismo y evitar lastimarse al jugar con sus compañeros. Le planteo los siguientes retos: “¿Cómo mido y mejoro mi aptitud física? ¿Cómo puedo controlar y regular mis movimientos al jugar? ¿Qué habilidades motrices reconozco al jugar?”.

A continuación, ubica a los estudiantes en un espacio libre y apropiado para su mejor desplazamiento en el juego.

- Preséntales el juego “Correr con obstáculos” en el cual cada estudiante correrá libremente por el campo pasando por encima de los conos, por el lapso de 1 minuto.
- Ubica por diversas partes del campo los conos (aproximadamente 3 metros uno del otro).
- Menciónales que deberán correr por diferentes partes del campo y al acercarse a un cono deberán saltar y pasarlo por encima.
- Al finalizar pregúntales: “¿Cuántos conos han pasado? ¿Cómo podrían pasar más conos en el tiempo de 1 minuto?”.
- A continuación, comunícales el propósito de aprendizaje: **“Reconoceremos nuestra velocidad a través de diversas pruebas que las miden e iremos mejorando nuestra forma de correr para lograr mejores resultados”.**

\*Entrégale a los estudiantes la hoja de registro de datos —capacidad física y velocidad— para que registren sus resultados obtenidos en cada actividad que realicen en esta sesión.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 60 min
------------	---------------------------

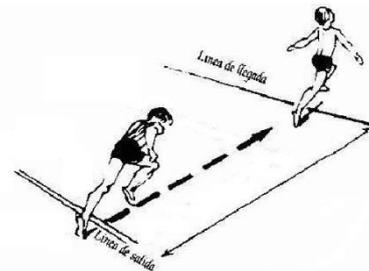
Explica a los estudiantes que van a medir su velocidad. Para ello organízalos en parejas y mientras uno realiza la carrera el otro mide y toma notas de los resultados de su compañero (utilizar un cronómetro o el cronómetro del celular).

**Recuerda que:**

Las fases de la carrera de velocidad son: partida, aceleración, velocidad máxima, resistencia a la velocidad y llegada.

Esta actividad permitirá que los estudiantes reconozcan su velocidad actual a través de una prueba en **50 metros**.

- Delimita la zona en donde realizarán la actividad de velocidad, indica la zona de partida y la de llegada (50 metros).
- Menciónales que tendrán dos oportunidades de demostrar su velocidad máxima en ese recorrido.
- Indícales que deberán correr lo más rápido que puedan y el compañero deberá anotar las dos marcas realizadas.
- Invítalos a realizar la prueba.
- Como regla, dile a los estudiantes que la carrera culmina cuando el pecho del estudiante pasa la línea final.
- El estudiante debe salir a la señal de su compañero.
- Al finalizar menciónales que registren en su hoja de registro de datos los resultados obtenidos.



Luego de la actividad realizada reúnelos y pregúntales lo siguiente: “¿Cuáles son las fases de la carrera? ¿Cómo creen que pueden mejorar el resultado obtenido?”.

Refuerza los comentarios de los estudiantes al mencionar las fases de la carrera y explícales en qué consiste cada una.

La siguiente actividad permite medir una de las fases de la carrera, **zancada máxima del estudiante** que se deriva de la actividad anterior. Ahora, los estudiantes deberán mantener el cuerpo erguido, elevar las rodillas y situar el muslo en posición horizontal (sobre el sitio).

- Se colocará un listón o una cuerda horizontalmente, amarrada a unos postes, donde los estudiantes puedan realizar la medición.
- Menciónales que deberán colocarse de pie con el cuerpo erguido y detrás de la cuerda, realizarán *skipping* (carrera en el sitio elevando los muslos y las rodillas) a la máxima velocidad.
- Indícale que realizarán dos series de 10 segundos con un descanso de 20 segundos.
- Pídele a los estudiantes que realizan el rol de monitores que en el momento de hacer el control de las repeticiones de su compañero, contabilicen las elevaciones correctas (tocar la cuerda o listón con el muslo o rodilla), el anotador deberá contabilizar solo las elevaciones de una sola rodilla, para luego multiplicarlo por 2 y obtener el resultado.
- Pídeles que se organicen y ejecuten la prueba.
- Al finalizar cada repetición indícales que registren en su hoja de datos los resultados obtenidos.



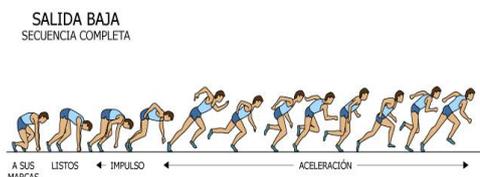
A continuación, menciónales que realizarán el juego **de atrapa al compañero** que permitirá preparar a los estudiantes antes de ejecutar la prueba que mide la velocidad de reacción.

- Delimita la zona de 10 metros en donde realizarán la actividad de velocidad de reacción.
- Menciónales a los estudiantes que en parejas se ubicarán uno delante del otro, aproximadamente 4 metros de distancia entre ellos.
- Indícales que realizarán el siguiente juego: el estudiante que se encuentra delante del otro deberá correr rápidamente y pasar el límite de los 10 metros antes que su compañero, que se encuentra detrás, lo alcance y lo atrape.
- Diles que realizarán diversas formas de partidas: sentados, parados, de cubito dorsal, cubito ventral, de rodillas, etc.



Ahora menciónales que realizarán la prueba que mide **la velocidad de reacción a 10 metros**, en posición de partida baja.

- En la zona delimitada de 10 metros, los estudiantes deberán realizar la técnica de partida baja, y la carrera a máxima velocidad.
- Indícales que el compañero deberá anotar las marcas de los dos intentos realizados.
- Dale la señal de inicio.



En la última actividad volverán a correr los estudiantes, como al inicio **50 metros** permitiéndoles anotar y comparar sus resultados iniciales con los finales.

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
--------	---------------------------

### En grupo clase

Reúne a los estudiantes en círculo e invítalos a realizar ejercicios de inspiración, expiración y estiramientos principalmente las piernas, para relajarse después de la actividad y realicen la siguiente reflexión:

- “¿Cuánto mejoraron tus resultados en comparación con el inicio y el final?, ¿cuál o cuáles fases de la carrera crees que deberías mejorar?, ¿Cómo lograron evitar lastimar a su compañero al querer atraparlo? ¿En qué te ha servido realizar esta sesión?, ¿en qué otro momento puedes aplicar lo que has aprendido hoy?”.
- Durante el proceso de reflexión debes guiar asertivamente las respuestas, retroalimentando de manera pertinente cuando corresponda.
- Aprovecha la oportunidad para decirles que al final de la Unidad, deberán presentar y explicar en una hoja de cálculo los resultados obtenidos de las pruebas de aptitud física realizadas.

- Para lograr esto, deberás pedirles a tus estudiantes que al finalizar cada prueba física registren en su hoja de datos y vayan organizando su información.

Finaliza la sesión orientando la forma adecuada del aseo e higiene personal, considerando el uso responsable del agua.

**Para trabajar en casa**

- Solicita a los estudiantes que desarrollen las primeras acciones para preparar e ir organizando sus resultados en la hoja de cálculo que le servirá al finalizar la Unidad.

**4. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE**

- ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?
- ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no?

ANEXO

HOJA DE REGISTRO DE DATOS – CAPACIDAD FÍSICA DE VELOCIDAD

Grado y sección:.....

Apellidos y nombres: .....

Preguntas orientadoras: ¿Cómo puedo mejorar mi condición física? ¿Cómo puedo medir mi aptitud física?

PRUEBA DE 50 METROS				OBSERVACIONES <i>(en este espacio puedes llenar algunos factores que intervinieron en los resultados)</i>
INICIO		FINAL		
Resultado 1	Resultado 2	Resultado 1	Resultado 2	
ZANCADAS MÁXIMAS				
Primer resultado 10 segundos	Segundo resultado 10 segundos	OBSERVACIONES		
VELOCIDAD DE REACCIÓN 10 METROS				
Resultado 1	Resultado 2	OBSERVACIONES		