

# El atletismo en la escuela

Autor: Andrés Huerga Fernández

Tutor académico: Nicolás Bores Calle

Resumen: Es una intervención educativa de cómo introducir el deporte del atletismo dentro del ámbito escolar en un periodo de tiempo específico como son las fiestas escolares sin crear la necesidad de competir.

Abstract: This is an educational program showing how to introduce athletics within the school environment/ (curriculum), in a specific period of time during the school holidays, without creating a need to compete.

Palabras clave: Proyecto, intervención educativa, atletismo, competición

keywords: Project, educational intervention, athletics, competition

# Índice

Introducción	Pág. 3
Objetivos	Pág. 5
Justificación del tema	Pág. 6
Fundamentación teórica	Pág. 8
Metodología	Pág. 14
Exposición de los resultados	Pág. 24
Análisis del alcance del trabajo y las oportunidades o limitaciones del contexto en el que se desarrolla	Pág. 29
Conclusiones y recomendaciones	Pág. 32
Bibliografías y referencias	Pág. 35
Apéndices	Pág. 37
Direcciones WEB	
Cuestionarios	

# Introducción

El tema escogido para el trabajo es la línea temática propuesta n°89, “Investigación, planificación, desarrollo y análisis de trabajos de juego y deportes en el ámbito escolar y extraescolar”. El tema o título del trabajo ha sido “El atletismo en la escuela”. Hemos optado por confeccionar un proyecto para llevar a cabo en las fiestas del centro donde trabajo. La intervención educativa creo que es significativa.

En el centro en el que trabajo todos los años se realizan actividades en las fiestas en las que nos vemos involucrados. En nuestro centro hay una actividad que se denomina "Juegos de la Estrella", esta actividad se hace en horario lectivo.

Durante 15 años esta actividad la hemos realizado con un fin, que era el estético, que quedara bonito. La actividad se desarrolla de la siguiente manera, durante una de las mañanas de las fiestas, nos juntamos todos los alumnos de Educación Infantil y de Educación Primaria en el patio trasero del centro y los niños de Primaria, realizan, actividades de lo más variopinto. Desde bailes tradicionales a cualquier actividad o juego que se nos ocurrieran a los profesores de Educación Física del colegio.

En los últimos años nos hemos visto influenciados por tener que realizar juegos o actividades que tengan que relacionarse con el eje transversal trabajado en el centro. Este curso el tema escogido ha sido el espíritu olímpico. Está claro que todo esto nos ha puesto en una posición privilegiada para realizar esta intervención.

La intervención que vamos a llevar a cabo viene dada por la necesidad de realizar una actividad que motrizmente nos enriquezca. Desde el punto de vista estético no hemos sufrido muchos cambios. Pero en cuanto al diseño de las actividades la manera de trabajar las sesiones preparatorias hemos dado un vuelco de 180 grados.

He decidido emplear mis conocimientos sobre el deporte del Atletismo para realizar una intervención titulada el atletismo en la escuela. Mi experiencia personal, y los conocimientos que tengo sobre este deporte, me proporcionan una gran tranquilidad a la hora de afrontar un trabajo como el que vamos a desempeñar en el centro.

Como es sabido por todos los aficionados al deporte, el atletismo es el deporte más antiguo. Dentro de este deporte hay diferentes especialidades, algunas muy

conocidas y otras menos. Gracias a la gran variedad de pruebas/especialidades nos va a permitir que TODOS nuestros alumnos tengan un lugar, su lugar dentro del proyecto.

El diseño de la actividad ha ido encaminada para dar respuesta a nuestros alumnos, que muchas veces quieren competir, pero el miedo a la competición nos ha echado para atrás. En el centro en el que trabajo somos tres profesores de Educación Física, están dos compañeras que solo dan clase a sus cursos y yo que me encargo de los otros cuatro cursos de primaria, el centro es de doble línea, con lo cual nos encontramos con el reto de que esta intervención de respuesta a 300 alumnos de Primaria.

Debido a tener que realizar este proyecto me he encargado de coordinar este año el evento del centro denominado Juegos de la Estrella. He diseñado lo que posteriormente expondré.

Mis compañeras han aceptado con agrado que cambiáramos la manera de trabajar y que diéramos más importancia a la motricidad trabajada durante todo el año y le diéramos salida en esta actividad.

La intervención la hemos realizado teniendo en cuenta la gran variedad de alumnos que tenemos, intentando dar respuesta a todos los intereses que esta actividad crea en toda la comunidad educativa. Para los alumnos es un día de fiestas, en anteriores ediciones lo que menos les gustaba era que su actuación era aburrida, o que se terminaba muy pronto, que nadie les había visto. Este año la manera de trabajar la hemos cambiado. He intentado que todos los alumnos trabajen por igual, que todos los alumnos fueran espectadores de sus compañeros, que fuera vistoso a los ojos de los demás profesores y de los papás que se acercan a compartir la mañana con nosotros. Todos estos ítems son los que hemos barajado para diseñar el proyecto.

# Objetivos

Dar una respuesta motriz a nuestros alumnos<sup>1</sup>.

Diseñar una actividad que resulte atractiva tanto para los alumnos que participan como para las personas que la observan<sup>2</sup>.

Involucrar a los alumnos en la actividad, que la sientan como suya.

Promover la colaboración de los docentes del centro<sup>3</sup>.

Mostrar a los compañeros que somos capaces de competir, por el placer de participar.

Aplicar conocimientos adquiridos durante la Educación Primaria<sup>4</sup>.

Introducir un deporte como el atletismo como eje conductor en la actividad denominada Juegos de la Estrella.

---

<sup>1</sup> Principios y fines de la educación art.1Título preliminar de la LOE 2/2006 de 3 de mayo.

<sup>2</sup> Funciones del profesorado, art.91, Título III de la LOE 2/2006 de 3 de mayo.

<sup>3</sup> Funciones del profesorado, art.91, Título III de la LOE 2/2006 de 3 de mayo.

<sup>4</sup> Art. 2 LOE 2/2006 de 3 de mayo.

## Justificación del Tema.

El escoger este tema como he comentado es por varios motivos. Primeramente porque creo que existe una necesidad, en el centro en el que trabajo, de realizar una intervención educativa como la que hemos llevado a cabo.

Entiendo que está dentro de la línea del trabajo, pues vamos a utilizar una actividad puramente extraescolar dentro del horario escolar. Hemos diseñado y desarrollado una actividad relacionada con el deporte dentro del ámbito escolar.

Es un tema que en nuestra ciudad tienen muchos seguidores y entiendo que es hora de darle un hueco dentro de nuestro centro. Hasta ahora solo dábamos una UD relacionada con este deporte y nos olvidábamos de ello hasta el siguiente curso.

El escoger este deporte y no otro tiene sus motivos, entre ellos, es un deporte muy conocido, es el deporte más antiguo, es un deporte que como ya he comentado en nuestra ciudad es muy popular. Es un deporte que tiene muchas y muy diferentes especialidades que nos va a abrir un gran abanico de posibilidades.

La decisión de realizar esta intervención viene dada por las quejas sucesivas que hemos ido recogiendo durante años anteriores en la celebración de la actividad denominada Juegos de la Estrella. Esta actividad es un saco sin fondo, todo cabe. Yo he querido que, dado que los encargados somos los profesores de Educación Física, demos la importancia que tiene lo motriz dentro de la actividad. Como especialista creo que todos los alumnos tienen derecho a un momento de protagonismo dentro de las fiestas.

La intervención no es solo introducir pruebas atléticas en el colegio y trabajarlas, medir, cronometrar, practicar, etc., sino dar respuesta al trabajo realizado durante todo un curso, o la vida motriz de un alumno del colegio, con las siguientes unidades didácticas trabajadas por los alumnos del colegio.

Entre estas unidades trabajadas se encuentran: Esquema Corporal, Percepción Temporal, Equilibrio, Desplazamientos, Saltos, Giros, Lanzamientos y Recepciones, Coordinaciones, Juegos Populares, Deportes Alternativos, Juegos y Atletismo.

Dentro de los deportes el Atletismo es uno de los más completos que dan respuesta a todas las habilidades motrices. Donde todos los alumnos van a tener una disciplina en la que van a poder trabajar.

Con esta actividad vamos a mostrar que los alumnos pueden divertirse compitiendo y exhibiendo conocimientos adquiridos y que son de psicomotricidad de base, es decir, que la totalidad de los alumnos las tienen adquiridas y por tanto pueden trabajar en ellas.

Con la intervención vamos a dar respuesta las necesidades que tenemos creadas en el colegio. Necesitamos una actividad en la que todos nuestros alumnos puedan participar, que participen a la vez, que sus compañeros puedan observarles, que les puedan animar, que ningún alumno se sienta fuera de lugar.

La intervención tiene una funcionalidad, va encaminada a dar servicio y ser útil para la totalidad de la comunidad educativa. Los 300 alumnos de primaria, más 150 alumnos de infantil, más todos los docentes de estas etapas educativas, padres, ...

La intervención la hemos planteado con una justificación, con unos objetivos, con unos contenidos, con una evaluación para los alumnos y otra para la actividad, unas actividades que son las que nos interesan y nos han traído de cabeza en su diseño, para dar respuesta a la mayoría de nuestro alumnado.

## Fundamentación teórica y antecedentes.

Las habilidades atléticas son un contenido del que nos valemos y utilizamos los profesores del área de Educación Física con el propósito de que nuestros alumnos logren alcanzar los objetivos propuestos en el Currículo de Primaria<sup>5</sup>.

Esto nos sitúa ante un objetivo principal, que no es otro que el de la educación corporal de los alumnos, en este caso a través del deporte, con el fin de contribuir a su Educación Integral. Con este proyecto estamos muy lejos de la antigua concepción de la iniciación deportiva escolar centrada en la exhibición, el rendimiento del alumno o la detección de talentos.

A través del trabajo y desarrollo de las habilidades atléticas, contribuimos de forma directa a que el alumno alcance las capacidades que aparecen reflejadas en los objetivos de etapa. Para ello será necesario elegir correctamente las actividades y los juegos a emplear en el aprendizaje y facilitar y fomentar la participación tanto individual como grupal de los alumnos, planteando situaciones de aprendizaje adecuadas a su nivel de desarrollo, que en todo momento resulten atractivas.

Las tareas planteadas deben provocar y despertar, a través de la manifestación de movimiento que supone, las distintas dimensiones que conforman al ser humano: cognitivo, socio-afectivo, volitivo y motor. Tanto más rica será la tarea planteada cuantas más dimensiones se vean afectadas. Para Lagardera *"la acción sobre el cuerpo nunca es parcial, cualquier intervención sobre él afecta a todo el sistema. De ahí su importancia, su proyección integradora"* (Lagardera, 1988)<sup>6</sup>.

Por lo tanto el atletismo para el medio idóneo para desarrollar las distintas dimensiones, cognitiva, socio-afectiva, volitiva y motor.

Por un lado presenta un componente motor importante de que a la ejecución de los modelos o gestos deportivos se refiere, lo cual implica la puesta en acción de una o varias capacidades motrices (físicas o coordinativas). Por otro lado, a través de las

---

<sup>5</sup> Art. 5 y 7 Real Decreto 1513/2006 de 7 de diciembre.

<sup>6</sup> Según nos cita en su obra Alonso, D. Campo, J. Iniciación al atletismo en primaria. (2001, p 18).

pruebas colectivas de relevos contribuiremos a reforzar el carácter socializador que cualquier aprendizaje a estas edades debe poseer.

No es menos cierto que cualquier especialidad de fondo, medio fondo, saltos o relevos comportan una toma de decisiones en lo que respecta al ritmo de carrera, a la elección del momento adecuado para llevar a cabo el sprint final, a la determinación de la altura a sobrepasar en cada uno de los intentos o a la distribución de los participantes de cada equipo en una prueba de relevos. La dimensión volitiva se pondrá en juego desde el momento en que utilicemos elementos o situaciones que motiven a los alumnos.

(Martens, 1986), según nos cita Blázquez y Batalla (1998, p. 118), considera los 6 años de edad mínima y los 11 como la edad media para el comienzo de la iniciación al atletismo.

Las actividades propuestas en esta etapa de primaria (de 6 a 12 años) deben incitar la aparición y el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, físicas motrices y sociomotrices (Castañer, Camerino, 1996). La enseñanza de las especialidades del atletismo a través del juego supone un buen medio para conseguirlo. Su práctica lleva consigo la puesta en escena de las habilidades básicas aprendidas en los primeros cursos. En este caso con unos fines determinados, así como el empleo armónico y rítmico de los segmentos corporales en una o varias acciones para lograr la amplitud y naturalidad que los gestos técnicos requieren, en muchos casos como manifestaciones individuales y en otros, como producto de la colaboración con un compañero (relevos).

El juego	ATLETISMO	Capacidades Perceptivo-motrices Especialidad Temporalidad Ritmo Equilibrio Coordinación Lateralidad
Capacidades Socio-motrices Comunicación Interacción Colaboración		Capacidades Físico Motrices Fuerza Velocidad Resistencia Flexibilidad

La administración nos da diferentes niveles para concretar el diseño curricular, un primer nivel que establece el gobierno central y las C.C.A.A. con competencias en educación del que obtenemos unos objetivos generales de etapa, unos objetivos generales del área de Educación Física, unas orientaciones didácticas, unas competencias básicas y unos criterios de evaluación. (LOE, 2/2006 de 3 de mayo y RD 1513/2006 de 7 de diciembre).

En el segundo nivel están las competencias del centro, PEC y los PCC, donde obtenemos una secuenciación de contenidos establecidos por las características individuales de cada centro.

Y por último el tercer nivel de concreción donde están las competencias de los profesores, las programaciones de aula, las orientaciones pedagógicas, la temporalización, las actividades para la enseñanza, el aprendizaje y para la evaluación.

Los objetivos generales del área de Educación Física para Primaria expresan capacidades que los alumnos han de adquirir a través de ésta al finalizar la Etapa de Primaria. Estos objetivos suponen una concreción de los objetivos generales de etapa.

Un análisis de los mismos, con mención especial para los indicadores de grado que ellos parecen, nos llevan a pensar que la iniciación deportiva al atletismo contribuye a la consecución de los siguientes objetivos: (RD. 1513/2006 de 7 de diciembre).

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
- Regular y dosificar su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido.
- Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades.

- Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Participar en los juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas y los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora.

El Real Decreto 1513/2006 de 7 de diciembre establece unos contenidos para el área de Educación Física, que se agrupan en cinco bloques; El cuerpo: Imagen y Percepción, Habilidades motrices, Actividades físico artístico-expresivo, Actividad física y salud y Juegos y actividades deportivas.

Además de un contenido, los juegos, suponen un medio ideal para el aprendizaje de las habilidades específicas que componen el atletismo. Nuestra idea (Alonso y del Campo, 2000) parte de la necesidad de dar respuesta a dos objetivos procedimentales: a) aprender habilidades específicas de forma jugada; b) practicar actividades deportivas adaptadas mediante flexibilización de las normas del juego.

Para poder introducir el atletismo partimos de que TODOS nuestros alumnos han trabajado y tienen una Educación Física con una amplia base psicomotriz. En la que el trabajo predominante ha sido, el equilibrio, la lateralidad, el esquema corporal, la coordinación,...

Al final de la Educación Primaria y en la Educación Secundaria es cuando la educación psicomotriz se prolonga con actividades de marcado valor social, las actividades de expresión y los aprendizajes gestuales profesionales. De esta manera el Deporte servirá para terminar de concluir la Educación Física de base, logrando una completa educación psicomotriz (Castejón, 1995)

### ***La iniciación deportiva.***

La iniciación deportiva, en general, es un tema ampliamente estudiado en las últimas décadas. Diversos autores han expuesto sus teorías sobre cuál es la edad más oportuna para el inicio en la práctica deportiva. Aunque hay cierta diversidad de pareceres en función del deporte en cuestión, sin embargo se acepta como edad media de inicio los 11 años (Gallahue (1982), Martens (1986), Duran (1988)).

Hay que añadir: Este proceso de iniciación deportiva, tradicionalmente, se ha afrontado tomando como referencia fundamental los periodos educativos del individuo, surgiendo numerosas clasificaciones para las etapas en la iniciación deportiva de entre la que voy a destacar la propuesta por Gil (1995)<sup>7</sup>, al estar centrada en el deporte del atletismo, dividiendo el proceso en tres Ciclos.

Primer Ciclo (6-8 años): conocimiento global y elemental del atletismo. Se persigue la transferencia del desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas a las habilidades y destrezas específicas, partiendo de los desplazamientos, de los saltos y por último de los lanzamientos.

Segundo Ciclo (8-10 años): se intenta crear los modelos técnicos de ejecución, que no son sino la adquisición de los fundamentos de la técnica. La competición supone un excelente elemento motivador que se procura presentar en forma de relevos, circuitos donde se mezclan varias pruebas, etc.

Tercer Ciclo (10-12 años): conocimiento intelectual y práctico de las diferentes técnicas, de las nociones del reglamento y el perfeccionamiento de las técnicas orientadas a competiciones.

No obstante, hay autores como (Durand, 1988) que distingue algunos casos y situaciones un tanto particulares en los que ya se puede establecer una práctica suficientemente intensa a partir de los cinco años. En la misma línea, otro autor, (Diem, 1979), citado por Blázquez y Batalla (1998, 116) plantea que la iniciación de un deporte en concreto puede producirse antes, mediante la estimulación por actividades que faciliten posteriormente la práctica de ese deporte.

---

<sup>7</sup> [http://www.revistakronos.com/docs/File/kronos/9/kronos\\_9\\_4.pdf](http://www.revistakronos.com/docs/File/kronos/9/kronos_9_4.pdf) consulta: 16 de marzo de 2012.

Creo que la elección del atletismo está suficientemente justificada, se adecua a las necesidades que tenemos, esta recogida dentro de los objetivos y contenidos marcados en el Currículo.(RD 1513/2006 de 7 de diciembre)

El proyecto pretende dar un carácter educativo a la iniciación en este deporte, no busca una finalidad de rendimiento. Esta orientación persigue una formación polivalente y propicia efectos positivos sobre la salud y la condición física. Pretende participación al alcance de todos. Este tratamiento es propio de la Educación Física escolar y de las escuelas deportivas.

Debemos concienciar al alumno, a través de la reflexión y la práctica, de la existencia de un deporte de carácter lúdico, integrador y saludable, en el que la competición se subordina al juego y al desarrollo personal, y que es promotor de sentimientos de autoestima, de cooperación, de solidaridad y de bienestar individual y social. Para ello es necesario dotar a la práctica deportiva de recursos organizativos, pedagógicos y materiales que favorezcan la existencia de situaciones en las que los alumnos y las alumnas puedan reflexionar sobre la finalidad de las actividades físico-deportivas. Que orienten el planteamiento de las actividades de forma abierta e integradora, que tienda a realzar los aspectos recreativos y saludables de la práctica por encima de los meramente competitivos.

# Metodología

La intervención educativa la hemos basado en la siguiente metodología, en la que hemos buscado unos objetivos, competencias básicas, contenidos, unos criterios de evaluación y unas actividades. RD 1513/2006 de 7 de diciembre.

## **Metodología a seguir.**

Comenzaremos con la resolución de problemas, para que el alumno exprese su conocimiento o habilidad en las diferentes técnicas del atletismo.

- Utilizaremos el mando directo en el aprendizaje de las diferentes técnicas.
- El aprendizaje de las distintas técnicas resulta positivo en la utilización de la enseñanza recíproca.

## **Objetivos**

- Consolidar el encadenamiento de acciones de desplazamientos, saltos, giros y lanzamientos en situaciones de juego.
- Adaptar las habilidades básicas a las acciones del juego.
- Seleccionar las respuestas adecuadas en situaciones de juego determinadas.
- Aplicar y utilizar correctamente desplazamientos y saltos en situaciones de juego.
- Dar a conocer de forma general el Atletismo.
- Conocer las diferentes pruebas y técnicas más utilizadas en este deporte.
- Introducir el conocimiento de las reglas básicas de las distintas pruebas del atletismo.
- Inculcar los valores educativos de los deportes individuales.

## **Competencias básicas**

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

El área de Educación Física contribuye esencialmente a la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico que nos habla de la habilidad para interactuar con el mundo físico, tanto en sus aspectos naturales como en los generados por la acción humana.

#### Competencia social y ciudadana.

Asimismo, el área contribuye de forma esencial al desarrollo de la competencia social y ciudadana ayudando a aprender a convivir, desde la elaboración y aceptación de las reglas, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad.

#### Competencia cultural y artística.

La Educación Física contribuye a la adquisición de esta competencia a través de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos y creativos del cuerpo y del movimiento; a través de la representación dramática, la música y la danza, el lenguaje corporal... y la sensibilidad para disfrutar y emocionarse con ellos.

#### Autonomía e iniciativa personal.

Las técnicas de relajación, los juegos, las actuaciones frente a un público, las actividades de “riesgo”, la competición en el deporte son oportunidades para desarrollar el control emocional. Habilidades sociales como la empatía, la escucha activa y la capacidad de afirmar y defender los propios derechos, han de estar en la base de las relaciones sociales del grupo y recibir el adecuado refuerzo por parte del profesorado.

#### Competencia para aprender a aprender.

La Educación Física contribuye también a la competencia para aprender a aprender que implica iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuarlo de manera autónoma. Requiere ser consciente de lo que se sabe, de las propias posibilidades y limitaciones, como punto de partida del aprendizaje motor, desarrollando un repertorio motriz variado que facilite su transferencia a tareas más complejas.

#### Competencia digital y sobre el tratamiento de la información.

En cierta medida el área de Educación Física puede contribuir a la adquisición de la competencia digital y sobre el tratamiento de la información, dado que vamos a enseñar a los alumnos a través de presentaciones multimedia y observación de vídeos la manera de trabajar. Empleando TICs para la evaluación del deporte del atletismo<sup>8</sup>.

#### Competencia en comunicación lingüística.

La contribución del área a la competencia en comunicación lingüística puede ser también considerable. La comunicación y la creación son dos de los pilares básicos de la educación, y la Educación Física tiene mucho que aportar en este ámbito. El lenguaje oral y escrito, junto con el resto de lenguajes expresivos (corporal, plástico, musical) ha de ser usado en esta área para un propósito comunicativo, para conseguir un resultado fácilmente detectable por el alumnado.

#### Competencia matemática.

La Educación Física puede colaborar igualmente al desarrollo de la competencia matemática. Esta competencia adquiere sentido en la medida en que ayuda a enfrentarse a situaciones reales, a necesidades cotidianas o puntuales fuera o dentro del ámbito de la Educación Física. Los números, el orden y sucesión, las operaciones básicas y las formas geométricas aparecen de forma constante en la explicación de juegos y deportes, en la organización de equipos y tareas, en las mismas líneas del campo de juego.

### **Contenidos**

- Introducción a las reglas de las distintas pruebas.
- Práctica de técnicas, salidas, carreras, saltos, lanzamientos, etc...
- Práctica de juegos que impliquen la utilización de las habilidades que se utilizan en ese deporte.
- Organización de mini – competiciones entre equipos, donde se valoraran aspectos cualitativos de este deporte.
- Inculcar el valor educativo de los deportes individuales.
- Control de la concentración en las diferentes pruebas individuales.

---

<sup>8</sup>[http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50\\_educacion\\_atletismo/curso/archivos/test\\_carreras.htm](http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50_educacion_atletismo/curso/archivos/test_carreras.htm)  
(consulta: 7 de abril de 2012).

- Participación activa asumiendo el papel que le toque realizar en cada momento valorando la mejora cualitativa de las diferentes técnicas.

### **Criterios de evaluación.**

- Economizar el esfuerzo y ser consciente de sus posibilidades.
- Reconocer la diferencia entre carrera lenta (fondo-resistencia) y carrera rápida (velocidad).
- Ser capaz de responder a un estímulo en un mínimo tiempo posible.
- Coordinar la carrera y batida en el salto.
- Reconocer las distintas modalidades del atletismo.
- Coordinar carrera y lanzamiento

### **La actividad se diseñó de la siguiente manera.**

Realizar una intervención para 300 alumnos de primaria para llevarla a cabo un día en concreto, el 11 de mayo de 2012. Para ello hemos desempeñado un trabajo anterior en clases de EF, donde se les han propuestos a los niños 13 pruebas relacionadas con el deporte del Atletismo, de alguna manera, bien sea por habilidades básicas o por ser una realidad adaptada de alguna disciplina de este antiguo deporte.

El diseño final ha quedado en:

Un desfile de todos los alumnos participantes (300 alumnos de Ed. Primaria), un baile de inauguración de los 150 alumnos de Ed. Infantil, himno de todo el conjunto de la comunidad educativa en honor a nuestro patrón Sto. Domingo de Guzmán, explosión de globos, y comienzo de la mini olimpiada por parte de los alumnos de Ed. Primaria

### **Actividades.**

Se trabajaron en dos momentos, en un primer momento todos los alumnos todas las pruebas y en segundo momento las pruebas como se desarrollan a continuación.

Descripción de la miniolimpiada:

XVI JUEGOS DE LA ESTRELLA 11 MAYO 2012

## MINIOLIMPIADAS

### SALTO- CARRERA- LANZAMIENTOS- COMBINADAS- RELEVO

#### Pruebas

	SALTOS	CARRERA	LANZAMIENTOS	COMBINADA	RELEVO
1 <sup>a</sup>	S. Encadenado	30m Con obstáculos	Cohete (1)	1 Salto	CIRCUITO
2 <sup>a</sup>	S. Cooperativo	10x10 metros	Torpedos (1)	1 lanzamiento	
3 <sup>a</sup>	S. Tocar el Peluche	Velocidad 30 m.l.	Puntería (2)	1 carrera	

#### Distribución del alumnado

5 alumnos por clase y por prueba (25 alumnos más o menos por clase) (alguno tendrá que repetir, ausencias, clases con 23, 24 alumnos, etc.)

Orden para competir en Saltos, carrera, lanzamientos, combinada.			
1 <sup>a</sup> prueba	1° ciclo	2° ciclo	3° ciclo
2 <sup>a</sup> prueba	2° ciclo	3° ciclo	1° Ciclo
3 <sup>a</sup> prueba	3° ciclo	1° ciclo	2° ciclo

#### Horario:

10.30 a 12.00	Pruebas	20'saltos-20' carrera-20' lanzamientos 20' combinada
12.00 a 12.20	Descanso – Recreo	
12.20 a	Relevos 1° Ciclo- 2°Ciclo- 3° Ciclo	

12.50(+/-)		
12.50 a 13.15	Paracaídas los terceros niños de cada prueba por el orden de las hojas de inscripción	5 niños de cada clase tendrán que ir al polideportivo para la última actividad

## Desarrollo de las Pruebas

### Saltos<sup>9</sup>:

Los 5 alumnos de 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º, salen a participar tanto los de A como los de B. Los del primer ciclo a Salto Encadenado, participan los 20, cuando acaben a la siguiente prueba y van rotando por las tres pruebas de saltos. Los de segundo ciclo comenzarán en la prueba de Salto Participativo y tercer ciclo a la prueba de tocar el peluche, en altura.

**Salto Encadenado:** Darán tres saltos seguidos a pies juntos se deja una marca en el más lejano, así los 20 niños y niñas de cada ciclo, un solo intento. Se mide el más lejano de cada curso, donde salta se deja un cono con el cartel de su curso.

**Salto Cooperativo:** Saltarán los cinco compañeros del equipo. Salta el primero a pies juntos, el siguiente de donde haya terminado el anterior, y se irán sumando. Al final se deja una marca con el cartel de su curso y se mide el mejor.

**Salto a tocar el peluche:** De la canasta colgaremos una cuerda con 5 peluches colgados a diferentes alturas cada niño de cada clase intentará saltar a tocar la mayor cantidad posible de peluches, tendrá dos intentos por peluche y altura.

### Carrera<sup>10</sup>:

La carrera tanto de obstáculos como lisa funciona de la siguiente manera:

**Correrán 30 metros**, saldrán en 4 calles, es decir, uno de cada curso del ciclo, y se le da una cartulina al primero, los cinco primeros correrán una final. Anotando el mejor tiempo. La final en vez de ser cuatro serán 5, uno por cada serie.

<sup>9</sup> Las pruebas se han diseñado después de consultar bibliografía, nº1, 7, 8, 9, 10, 11, 12

<sup>10</sup> Las pruebas se han diseñado después de consultar bibliografía, nº1, 9, 10, 11, 12

**La carrera con obstáculos** se les pondrá unas vallas bajitas, la mecánica es la misma, 5 eliminatorias y una final.

**10x10m:** se colocan dos conos separados 10m, los alumnos salen de 4 en 4, salen desde la mitad, se cronometra al más rápido, tienen que correr 5 veces hacia cada cono, acabando otra vez en el medio. Gana el mejor crono de todos los participantes.

### **Lanzamientos<sup>11</sup>:**

**Lanzamiento de Cohete:** Realizar 1 lanzamiento por alumno/a, se registrará el más lejano con un cono con el cartel de su curso, así los 20 alumnos/as de cada ciclo. Dispondrán de bastante distancia para efectuar el lanzamiento. El orden será que lanzará uno de cada clase por ciclo.

**Lanzamiento de Torpedo:** Realiza 1 lanzamiento por alumno/a, se registrará el más lejano con un cono, así los 20 alumnos/as de cada ciclo. Dispondrán de bastante distancia para efectuar el lanzamiento. El orden será que lanzará uno de cada clase por ciclo.

**Lanzamiento de freesby a un aro:** Este lanzamiento a diferencia de los anteriores es de puntería teniendo cada alumno/a 2 freesbys para encestar dentro del aro, ganando el que más freesby meta dentro de los aros. Los aros estarán separados unos 5 metros. Lanzará los cinco de una clase, luego otros cinco, si diera tiempo, dos vueltas.

### **Combinada<sup>12</sup>:**

En la prueba de la combinada harán un salto, un lanzamiento y una carrera.

#### **La carrera:**

Andaremos por una línea lo más rápido posible, **no vale correr, no vale pisar fuera de la línea**, es obligatorio pisar las esquinas. Se tomará tiempo y ganará el más rápido andando sin salirse. Saldrán uno de cada clase. Así los 20 alumnos.

#### **Lanzamiento:**

---

<sup>11</sup> Las pruebas se han diseñado después de consultar bibliografía, nº 1, 6, 9, 10, 11, 12

<sup>12</sup> Las pruebas se han diseñado después de consultar bibliografía, nº 6, 7, 9, 10, 11, 12

Primer ciclo: Lanzaremos rodando un neumático a derribar/tocar un cono colocado a unos 5 metros de distancia.

Segundo ciclo: Lanzaremos un neumático entre dos compañeros, con el mismo objetivo el de derribar/tocar un cono, de cada curso el 1-2, 2-3, 3-4, 4-5, 5-1, harán cinco lanzamientos por curso, la distancia a convenir 4-5 metros.

Tercer ciclo: Lanzaremos un neumático entre dos compañeros, con el objetivo de derribar un cono, de cada curso el 1-2, 2-3, 3-4, 4-5, 5-1, harán cinco lanzamientos por curso, la distancia a convenir 4-5 metros.

### **Salto:**

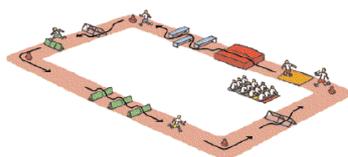
Primer ciclo: Saltarán a la comba ida y vuelta una distancia de unos 8-10 metros. Cuatro puestos de saltar. Saltan uno de cada clase, cuando vuelvan le dan la cuerda al siguiente y hace el mismo recorrido. Así los cinco de cada clase, si acaban muy pronto esperan a que terminen todos y si diera tiempo se podría realizar otra vez. Hay que intentar que salten lo mejor posible, no que terminen los primeros.

Segundo ciclo: Intentarán saltar por parejas en un circuito de ida y vuelta.

Tercer ciclo: Salto con comba doble, tendrán que saltar 3 compañeros de los cinco y dos dar. Cuando fallen lo intentan de nuevo. Para que salga más vistoso y divertido, los de quinto lo hacen a la vez unos 2 minutos y medio y sexto a continuación otros dos minutos y medio, el curso que no salta anima. Cantan canciones de comba.

### **Relevo**<sup>13</sup>:

Será un relevo por ciclo siguiendo el mismo circuito para todos los ciclos, ver dibujo. (Figura 1. Jugando al atletismo, sep., 2004)



**Figura 1**

---

<sup>13</sup> Las pruebas se han diseñado después de consultar bibliografía, nº1, 7, 9, 10, 12

Salida: subir y bajar de una colchoneta quitamiedos- zigzag entre los bancos- rodear el cono- saltar tres vallas - rodear el cono - correr a dar una voltereta en otra colchoneta quitamiedos (hay que subir a la colchoneta y luego dar la voltereta)- hacer saltos en 5 aros a pies juntos en zigzag - rodear el cono- pasar el túnel - rodear el cono- entregar el **TESTIGO**, cuando sea el quinto de cada equipo fin del relevo. Hay partes del circuito que sufrirán un desdoble para facilitar el desarrollo del circuito. Las zonas de desdoble serán las vallas, los aros y los túneles para evitar atascos.

### **Paracaídas<sup>14</sup>:**

Los *Profes* de Educación Física realizarán una actividad de Juego-Exhibición con Paracaídas para ello contamos con la participación de 5 niños de cada clase que son los terceros de la lista de participantes de los Juegos de la Estrella, cuando se les llame por megafonía se dirigen al polideportivo para comenzar con la actividad.

La actividad del paracaídas será también por ciclos.

El primer ciclo jugarán al “gato y al ratón” haciendo cada vez uno de gato y otro de ratón girando para que intervengan el mayor número posible de jugadores.

El segundo ciclo jugará a construir esculturas y destaparlas. Dividiremos a los alumnos en cinco grupos e irán entrando por grupos para construir su escultura, dispondrán de 10 segundos para construirla mientras el resto hace girar el paracaídas y cuando llegan a 10 destapan a los compañeros escultores.

Y por fin el tercer ciclo, que efectuarán un trabajo que hasta ese día será secreto para todos los profesores menos para los de Educación Física. La actividad se desarrolla igual que en los otros ciclos, 20 alumnos y alumnas por ciclo pedirán la ayuda o colaboración de algún profesor que sentarán en el centro del paracaídas, le envolverán y cuando ya no puedan girar más alrededor del profesor correrán lo más rápido posible hacia atrás para desenrollarle, provocando la centrifugadora. Los niños y niñas de todos los ciclos saben el trabajo, y están súper ilusionados por el momento.

Con esta prueba acabarán los XVI Juegos de la Estrella de 2012.

---

<sup>14</sup> Consulta bibliografía nº 3, 4

Todas las pruebas se trabajaron en clase de Educación Física para que cada alumno escogiera la prueba que más le gustara o la prueba que pudiera hacer en casos excepcionales.

Para el día en concreto de las fiestas se elaboraron folletos para los profesores tutores así como para los profesores especialistas. También se elaboraron listas con los participantes así como orden de participación en cada prueba, todo se proporcionó a los tutores para el buen funcionamiento de las distintas pruebas.

Se elaboraron pancartas, banderines, marcadores, carteles, para los desfiles previos así como para alguna de las pruebas en las que era necesario la señalización de cada curso.

Se confeccionaron encuestas para pasar a los alumnos, en las cuales se les pedía de manera anónima su opinión sobre las actividades, aspectos a mejorar y cosas que les habían gustado y porqué. También se pasaron cuestionarios a los tutores como a los demás profesores para poder evaluar la actividad. Con posterioridad a la actividad nos reunimos el departamento de Educación Física de Primaria para recabar los datos y evaluar nosotros la actividad desde el punto de vista motriz, desde un prisma organizativo y desde el prisma lúdico.

## Exposición de resultados del proyecto

El proyecto se llevó a cabo en dos fases, una primera que fue la preparación de las pruebas en las dos semanas anteriores al día en el que se iba a poner en marcha la intervención y el propio día de la intervención.

Se tuvo que poner en marcha dos semanas antes porque hay grupos del centro que sólo tienen una hora semanal de EF y por tanto no había tiempo material para presentarles todas las pruebas para que luego ellos pudieran escoger las que más les gustaban o las que mejor se les daba.

La presentación de las pruebas se hizo para todos los alumnos igual, se les puso una presentación multimedia del Atletismo que me proporcionó la Consejería de Educación de Andalucía a través de su Delegación de Almería que editaron con motivo de los Juegos del Mediterráneo 2005. Se les explicó las pruebas y comenzamos a desarrollarlas todos los alumnos de primaria, algunos en dos sesiones de 1 hora, otros en 4 sesiones de 1 h, los más privilegiados y que más lo necesitaba en 4 sesiones de 1 hora y media.

Después de probar todas las pruebas se les dejó escoger a los alumnos un grupo de pruebas en concreto, salto, carrera, lanzamiento, combinada o relevo. No hubo problemas en ninguna clase porque en algún grupo todos querían hacer todas y hubo que hacer sorteos para que cada niño tuviera su lugar en los Juegos de la Estrella.

Las sesiones de EF se dividieron en dos partes, una en la que se veía la presentación y las pruebas, más la práctica de saltos y la prueba de carrera y una segunda sesión en la que se trabajaron los lanzamientos, la prueba combinada y los relevos. A lo largo de las dos semanas se fue buscando momentos al final de las clases para trabajar la prueba del paracaídas con todos los cursos. Cada profesor fue dividiendo el trabajo dependiendo de la cantidad de clases que tuviera disponibles. Como ya he explicado hay cursos que han tenido dos horas para todo y otros que han tenido 6 horas, la diferencia a la hora de trabajar es muy grande.

Las pruebas de saltos aunque había una pequeña connotación competitiva, también era un momento de cooperación dado que en uno de ellos había que sumar esfuerzos y el logro era grupal y no individual. En las otras dos pruebas de saltos, el

objetivo conseguido también era para beneficio grupal y era la clase la que se veía representada, quitando así la rivalidad entre compañeros a una rivalidad entre grupos.

En las carreras al principio fue un poco desordenado, hasta que comprendieron la dinámica, en la cual se confeccionaron unas listas de salida, para que corriera en cada serie un niño de cada grupo que participaba y clasificándose el ganador para la final. En todas las pruebas se notaba la evolución natural, habiendo en alguna carrera algún niño más pequeño que se colaba en las finales. Todas las series fueron sorteadas para elaborar las listas de salida. Dentro de las carreras tocamos todas las disciplinas del atletismo, teniendo una carrera de velocidad, una de obstáculos y una de resistencia. Los obstáculos fueron los mismos para los más pequeños, los de 6 años, y para los más grandes, los de 12 años. En el centro la más pequeña de Ed. Primaria mide un poquito más del metro y la más alta también niña mide 1,80. La diferencia es sustancial. En la prueba de resistencia era corta, había que correr 100 metros con cambio de ritmo a máxima exigencia aeróbica, con lo cual les costó un poco mantener los ritmos sobre todo a los más impulsivos.

Llegamos a los lanzamientos, la prueba que más me gusta (por algo la practiqué durante más de 20 años). Los lanzamientos eran 3, uno de puntería en el que les enseñamos a lanzar un freesby para introducirlo dentro de un aro. Esta prueba resulta muy complicada porque utilizan toda su fuerza y poco su cabeza, con lo cual el lanzamiento es difícil de conseguir. Los otros dos lanzamientos, fueron diferentes en su ejecución aunque al principio les parecían iguales, pero el material que lanzaban era muy diferente. El lanzamiento de Jabalina de iniciación son unos cohetes de espuma con lo cual son muy ligeros y prima más la técnica que la fuerza, los que lo entendieron consiguieron grandes resultados. Por el contrario la última prueba de lanzamientos fue la del lanzamiento de VORTEX, un material que también es utilizado para la enseñanza del lanzamiento de Jabalina y que yo también utilizo en el aprendizaje de balonmano para los lanzamientos a puerta. Este “torpedo” es más pesado siendo aún pequeño y la técnica que se utiliza es diferente. Los mejores resultados en cuanto a distancia se igualan con el anterior lanzamiento, pero la espectacularidad es más grande con este material dado que al volar sopla un silbato que lleva en la cola y que a los niños les gusta cuando suena porque saben que lo están haciendo muy bien. La disposición de los

lanzamientos en el campo resultó fundamental para asegurar que no hubiera ningún accidente.

La prueba combinada fue la que más opciones nos dió y más se salió de nuestro objetivo de introducir el atletismo dentro de los Juegos de la Estrella. Las pruebas que se desarrollaron en esta prueba fueron un lanzamiento que fue cooperativo, dado que había que lanzar un neumático entre dos compañeros para tocar o derribar un cono dependiendo del ciclo. La coordinación entre los dos participantes se hizo fundamental para el buen desarrollo de la prueba. Tanto en las prácticas como el día de la prueba se vió como era muy complicado para los más pequeños mover el neumático por lo que decidimos que era mejor que lo hicieran rodar, por el contrario los de segundo ciclo y los más mayores se les hizo lanzar el neumático por los aires para derribar el cono.

Otra de las pruebas que se llevó a cabo fue la del salto a la comba. A los más pequeños esta prueba también les costó mucho, pero la sacaron con éxito, porque además de las prácticas de clase de EF lo practicaban en los recreos y en las salidas, inundando el patio con cuerdas. Para los de segundo ciclo el reto era mayor y se les propuso que saltaran en parejas e intentarían moverse entre dos puntos. A los alumnos de tercero les costó mucho dado que tienen muy pocas horas de clase y en cambio a los de cuarto se les dio muy bien. Por último, los de tercer ciclo son los que me sorprendieron gratamente, porque cuando les propuse la prueba les entusiasmó, y estuvieron las dos semanas ensayando en el patio pero no solo los que iban a saltar, sino casi toda la clase olvidándose incluso por dos semanas de dar patadas a un balón. Su salto era con doble cuerda en la que tenían que entrar, salir, girar en el medio, etc... Lo mejor de esta prueba, sin duda, fue ver saltar a los alumnos de quinto y de sexto en los recreos juntos, conviviendo y mezclándose, poniéndose de acuerdo en que hacer para ese día.

La última prueba de la combinada era una pequeña marcha atlética, les pedimos que anduvieran por una línea de 5 centímetros de ancho lo más rápido que pudieran pisando las esquinas y sin correr. Los pequeños iban andando, los mayores pretendían hacer trampas e iban corriendo. La distancia que recorrieran era de unos 20 metros, resultó gracioso ver como se esforzaban por intentar andar rápido.

Por último, la prueba de los relevos. Sin duda alguna la prueba de las pruebas. Como la mayoría del mundo del deporte sabe que las últimas pruebas de una reunión

atlética son los relevos, nosotros así lo propusimos. Los relevos fueron emocionantes, se desarrollaron después del descanso súper merecido que les dimos. La mayoría de los tutores comentaban que sería muy difícil que los niños volvieran otra vez al patio de atrás a ver a sus compañeros, dado que tenemos un gran rival y es que en el patio de adelante se abre un pequeño kiosco. A la hora en punto teníamos a todos los niños de los relevos en su sitio, a sus compañeros animando, fue increíble la expectación que se levantó. En el tiempo del descanso me dio tiempo a montar todo el circuito, dado que mis compañeras, que no están tan acostumbradas necesitaban un pequeño descanso también. Cuando estuvimos listos comenzamos con esta trepidante prueba. Los que mejor la hicieron para mi gusto fueron los pequeños, los de primer ciclo, entendieron el concepto de participar y respetar a sus contrincantes y las normas. Los de segundo ciclo solo querían ganar, fue un desastre y los de tercer ciclo lo hicieron bastante bien dado que yo esperaba que intentaran ganar a toda costa y me sorprendieron realizando una prueba limpia.

Durante el desarrollo de todas las pruebas la colaboración por parte de los alumnos fue total ayudando en todo momento en el montaje y desmontaje de las pruebas como les había enseñado, moviendo sus conos para que quedaran reflejados sus resultados. La verdad es que como siempre sorprendieron gratamente. La situación de estrés que viví ese día era grande dado que el poner en marcha todo el proyecto que iba a ser observado no solo por los alumnos, sino por todos los profesores, dirección y por los padres que a veces son difíciles de convencer, se vio premiada por la acción de mis compañeros que ayudaron dentro de sus posibilidades unos más y otros menos. La de los alumnos que fue total, no teniendo que llamar la atención a ningún niño por estar fuera de su sitio. La de los padres que entendieron el objetivo del proyecto que era participativo y disfrutaron viendo a sus hijos competir sin la necesidad de ganar.

El momento sorpresa, que así lo conocían los alumnos, fue el momento del paracaídas. Los niños sabían que los mayores de quinto y sexto iban a realizar una prueba en la cual teníamos que involucrar a otros profesores que no fuéramos los de EF, dado que éramos los promotores de la misma, para realizar la prueba de la centrifugadora. Enseguida los profes colaboraron, ayudaron a que los niños disfrutaran. Los otros ciclos realizaron trabajos diferentes con el paracaídas, los más pequeños jugaron al gato y al ratón y los de segundo ciclo jugaron a construir esculturas,

resultando una actividad súper creativa para los niños. Esta actividad que apenas la conocían, la hicieron genial. El paracaídas resulta un recurso genial para los niños. Todos cooperan.

Para realizar esta última prueba nos tuvimos que “guardar” en el polideportivo porque el calor era insoportable, habiendo a las 12,40 horas más de 30 grados en el patio y sin sombras. No podíamos cambiar la megafonía de sitio con lo que invitamos a todos los alumnos, padres y profesores a que nos acompañaran al interior del polideportivo. A viva voz les pude explicar las pruebas a los alumnos, a los padres y a los profesores. La atención y expectación fue máxima. Se hizo silencio y pude explicar, como mejor pude, las diferentes pruebas que íbamos a realizar con los paracaídas.

En el colegio solo disponemos de un paracaídas, los otros dos nos lo consiguió una compañera.

El trabajo fue muy gratificante, lo terminamos en hora para que pudieran ir a comedor y todo el material quedó recogido antes de comenzar esta última prueba.

# **Análisis del alcance del trabajo y las oportunidades o limitaciones del contexto en el que desarrollarse**

El alcance del proyecto ha sido grande o al menos eso me parece a mí. Hemos tenido que trabajar tres maestros de EF durante dos semanas preparando, diseñando y modificando las pruebas, hasta conseguir la intervención del día de los Juegos de la Estrella. Antes de los Juegos de la Estrella ha habido que preparar multitud de listas, documentos, carteles, etc.

Para el trabajo también he tenido que realizar alguna fotografía y algún video<sup>15</sup> para que mis compañeras de EF pudieran visionar las pruebas que ellas tenían que realizar con sus alumnos, dado que yo no tengo clase con ellos. Sólo he trabajado la prueba del paracaídas con los niños de todas las clases para que pudieran experimentar las diferentes actividades.

Con este proyecto hemos intervenido en toda una etapa educativa como es la de primaria. Se han visto obligada a trabajar con unos mismos objetivos, en busca de unos contenidos. Hemos tenido hacer modificaciones dependiendo de la edad del alumno, nuestra manera de explicar las pruebas ha sido muy diferente para unos ciclos que para otros.

Nos hemos dado cuenta que necesitamos más tiempo para la preparación en las clases de EF que solo tienen una hora semanal, es muy difícil preparar esta actividad con niños que lo han visto de prisa, que les hemos exigido mucho en esas dos horas, en cambio nos hemos dado cuenta que las clases que tenían 2 horas y media incluso tres horas semanales nos ha sobrado tiempo y han disfrutado practicando las actividades. Les ha encantado verse “competir” con los de sexto de tú a tú, en las mismas pruebas.

El alcance del proyecto lo vamos a ver de cara al siguiente curso más que para este. En el momento que hemos decidido la manera de trabajar en las clases, siendo una demostración hacia los alumnos de las pruebas y la posterior práctica por parte de ellos

---

<sup>15</sup> Ver enlaces web. [www.domincaspalencia.com](http://www.domincaspalencia.com)

para que luego decidan qué quieren hacer ha sido una decisión difícil de consensuar entre los tres profesores de EF del colegio. Mis compañeras acostumbradas a trabajar con sus alumnos no les gusta que ellos decidan y les hemos intentado convencer de que la mejor manera para que saliera bien la intervención era dejarles un grado de autonomía en la elección de las pruebas, así como sugerencias que nos han ido haciendo mientras practicaban las pruebas.

El desarrollo de las pruebas nos ha abierto un abanico grande de posibilidades de trabajo. Otros años las pruebas estaban cerradas, no había modificaciones se nos metía entre ceja y ceja una prueba, baile, actividad, y se llevaba a cabo, este año hemos decidido que si hay cosas que se trabajan durante toda la etapa de primaria en las clases de EF por qué no sacarlas de contexto y practicarlas. Por qué no utilizar diferentes deportes como ejes para el desarrollo de los Juegos de la Estrella. La decisión de introducir el Atletismo, ha sido por ser un deporte como ya he comentado que nos abre las puertas por la cantidad de especialidades que tenemos. Todos los alumnos han encontrado un lugar donde situarse. El colegio nos ofrece unas posibilidades grandes para acometer proyectos de este tipo. Esperemos que en nuevas ediciones podamos contar con proyectos mejores que este, que nos den más posibilidades, que busquen en lo motriz de los alumnos momentos de diversión no solo cuando lo preparan, sino cuando lo ponen en práctica, cuando compiten y participan sin preocuparles el ganar ni los resultados.

Este proyecto también ha tenido muchas limitaciones, no cabe duda. La primera que nos encontramos es con el límite del tiempo. Nos hemos quedado cortos para prepararlo y desarrollarlo como es debido. La segunda es la limitación de espacios, a veces nos juntábamos 100 alumnos en el polideportivo para realizar las pruebas. Otra limitación son las condiciones meteorológicas. Estamos estudiando el momento de cambiarlas, aprovechar a primera hora para trabajar en el patio realizar un descanso antes y meternos dentro del polideportivo para seguir practicando deporte.

Otra limitación que me he encontrado a la hora de preparar las diferentes pruebas fue la diversidad de destinatarios que tenemos. Desde niños de 6 años a niños de 12. Con diferentes capacidades físico motoras, etc. Había pruebas que me encantaban, pero que no podíamos desarrollarlas porque los pequeños no iban a poder llegar. He tenido que tomar decisiones para algunas pruebas como la de cambiar la

altura de los obstáculos en las vallas porque íbamos a tardar mucho, con lo cual las vallas han sido unos obstáculos gigantes para los niños de primero y obstáculos casi de risas para algunos niños de sexto. Hay que decir que los niños de primero no tiraron los obstáculos y que los de tercer ciclo no dejaron uno de pie.

El desarrollo de este proyecto ha sido relativamente fácil dada la gran cantidad de material que disponemos en el centro para poder practicar las diferentes especialidades, algunos materiales son personales de la época de mi práctica deportiva y otros ha habido que pedirles prestados como el caso de los paracaídas.

Muchas veces nos encontramos con limitaciones de material para desarrollar actividades que nos impiden enriquecer las posibilidades motrices de nuestros alumnos. En este proyecto no hemos necesitado gran cantidad de material, sino lo que más hemos necesitado son ganas de trabajar.

Creo que el colegio es un lugar oportuno para llevar a cabo esta intervención. Se dan momentos para la práctica, momentos para la ejecución, disponemos de instalaciones acordes a las necesidades, disponemos de materiales para llevarlas a cabo. Solo encuentro un lugar mejor que el colegio para llevar a cabo este proyecto que sería las pistas de atletismo y no sería tan bueno porque perderíamos el factor colegio. Este trabajo lo han encontrado suyo, lo han realizado donde trabajan siempre, y eso es importante porque han podido mostrar a sus padres y al resto del colegio su trabajo.

# CONCLUSIONES

Las conclusiones las tengo que dividir en dos apartados, uno para las conclusiones de la intervención educativa, es decir, de este trabajo, y una pequeña nota de las conclusiones que hemos obtenido a nivel de centro, que nos van a servir en un futuro, para nuevas ediciones de los Juegos de la Estrella.

El proyecto como tal creo que ha sido beneficioso elaborarlo apoyándonos en estrategias de metodología, me ha ayudado a centrarme en el trabajo que quería desarrollar. Me ha facilitado el tener que buscar objetivos que cumplir, me ha ayudado el tener unos contenidos, me ha ayudado el tener unos criterios de evaluación claros. Gracias a todo este apoyo he podido diseñar, llevar a cabo un proyecto educativo centrado, sopesado, evaluado, equilibrado.

He tenido que esforzarme para explicar a mis compañeros que el trabajo de este año tenía que cambiar, que teníamos que esforzarnos, que teníamos que evolucionar. He tenido que llegar a consensos con otros dos compañeros de departamento, que han tenido que trabajar de forma diferente a la que venían haciendo.

Cuando diseñas una intervención educativa para toda una etapa de la educación, en nuestro caso Primaria, comienzas a darte cuenta de la cantidad de dificultades que vas a tener a la hora de ponerla en marcha. El desarrollo de las actividades que en un principio era lo más sencillo, acabó siendo un quebradero de cabeza. Teniendo que adaptar actividades de niños de 6 años para niños de 12 y al revés. Buscar situaciones de aprendizaje que a la vez supusieran un reto, que fueran divertidas, que fueran entretenidas no sólo para los alumnos que iban a trabajar en ellas sino para el resto de compañeros que les tenían que animar. Las pruebas hubo que modificarlas, porque cuando las poníamos en práctica y las trabajabas te dabas cuenta de errores de funcionamiento que había que subsanar lo antes posible. La preparación de los Juegos de la Estrella los profes de Educación Física del colegio nos las preparamos como cualquier otra unidad didáctica más. Nos basamos en UD que previamente hemos trabajado o las adelantamos o atrasamos para que los contenidos trabajados sean adecuados para el trabajo que se realizan en esta actividad. La evaluación de la “UD” de los Juegos de la Estrella, es decir del proyecto de intervención didáctica que hemos llevado a cabo se resume en el buen o mal funcionamiento de ese día de las actividades,

si los niños han trabajado, si han disfrutado, si han estado entretenidos, si les ha gustado, las observaciones de otros compañeros, de los padres, etc. Gracias a todas estas observaciones directas e indirectas nos damos por satisfechos con el trabajo llevado a cabo.

El centro está inmerso en un plan de calidad en la que el tema encuestas, informes están a la orden del día, con ellos, podemos evaluar nuestra actuación como la de la actividad y por tanto del resultado de la intervención.

La evaluación de los profesores de Educación Física ha sido positiva, destacando varios apartados que hemos conseguido superar con satisfacción y que esos recursos y maneras de trabajar se empleen en nuevas ediciones de los Juegos de la Estrella.

Los apartados en los que hemos encontrado más beneficiosos para nuevas ediciones han sido la de la participación de todos los cursos a la vez. Eso nos ha permitido que los alumnos se sientan más involucrados en todo lo que estaba sucediendo en la pista. Otro apartado que nos ha gustado ha sido el que trabajen las mismas pruebas desde primero a sexto con sus modificaciones correspondientes. Los mayores se sienten orgullosos de ser el espejo en el cual mirarse y los pequeños se sienten importantes porque hacen lo que hacen los mayores. Se ha visto una progresión motriz.

También hay cosas negativas que se escapan de nuestra organización y diseño de la actividad. La dirección nos “aconseja” realizar la actividad en el patio del colegio para que quede más bonito y por las fechas a mediados de mayo, solemos tener siempre mucho calor. Los alumnos la mayor queja que nos han transmitido en sus encuestas ha sido que pasaron mucho calor, algo ajeno a la planificación de la actividad. Sí que hemos recogido en el informe de evaluación para entregar a la comisión de calidad encargada de ello la manera de estudiar el traslado de la actividad al interior del polideportivo.

Las actividades y su desarrollo costaron ponerlas en marcha dado el volumen de alumnos y a veces la escasa colaboración de los tutores, recayendo como casi siempre el peso de la actividad en algunos profesores, que por los alumnos hacen lo que haga falta.

Los alumnos han contestado positivamente a la actividad, les ha gustado todo, en “especial” la prueba que ellos realizaron porque se han sentido protagonistas, también les ha gustado que sus compañeros les animaran, que estuvieran pendientes de su actuación. Otra de las pruebas que les ha gustado y que no quedó todo lo bien que nos hubiera gustado a los profes, fue la prueba del paracaídas. A los alumnos les ha encantado prepararla y luego ver a sus tutores involucrados con ellos. La prueba del paracaídas la tuvimos que realizar dentro del polideportivo porque a la 13h hacia muchísimo calor y por no mover la megafonía y retrasarnos dado que un gran número de alumnos tiene que bajar al comedor y no les gusta que se retrasen, tuvimos un poco de alboroto, que nada más comenzar la actividad se volvió risas y alegrías.

En cuanto al trabajo, estamos contentos de haberlo desarrollado de esta manera, haber sentado unas bases para nuevas ediciones. Estoy seguro que para el año que viene cuando nos sentemos para comenzar con una nueva edición, echaremos mano a este proyecto para buscar objetivos, contenidos maneras de desarrollarlo y evaluarlo.

La evaluación de la actividad desde el punto de vista motivador hemos considerado desde el departamento de EF como un éxito, dado el gran interés de los alumnos por realizar las pruebas, quedándose la mayoría con ganas de realizar más pruebas.

La colaboración de los demás compañeros, tutores y no tutores nos ha dejado un mal sabor de boca, les cuesta involucrarse con la actividad, prestan en general poca ayuda al desarrollo de las pruebas y han desatendido a sus alumnos dejándolos en manos solo de los tres especialistas de Educación Física. En nuestras conclusiones se han tomado medidas para que en las siguientes ediciones TODO el profesorado se involucre y tenga una función, así será para todos más gratificante el éxito de la jornada deportiva.

## Bibliografía y referencias.

1. Alonso, D. y Campo del, J. (2001) *Iniciación al Atletismo en Primaria*. Zaragoza. INDE.
2. Aguirre, J. y Garrote, N. (1993). *La Educación Física en Primaria*. Zaragoza: Edelvives.
3. Arranz, E. (2008). *Juegos Cooperativos con paracaídas*. Recopilación.
4. Bantulá, J. (2012). *Juegos motrices cooperativos*. Barcelona
5. Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona. Inde
6. Bravo, J., Martínez, J.L., Durán, J., y Campos, J. (1993): *Atletismo III. Lanzamientos y Pruebas Combinadas*. Madrid: COE
7. Bravo, J., García-Verdugo, M., Gil, F., Landa, L.M., Marín, J., y Pascua, M. (1998). *Atletismo I. Carreras y Marcha*. Madrid: R.F.E.A.
8. Bravo, J., López, F., Ruf, H., y Seirul-Lo, F. (1992) *Atletismo II. Saltos*. C.O.E.
9. Delgado, N. y Mozos de los, M.A. (2000). *Iniciación a la técnica y entrenamiento del atletismo*. Burgos. Instituto para el Deporte y la Juventud de Burgos.
10. García Grossocordón, J. Durán Piqueras, J.P. y Sainz Beivide, Á. (sep. 2004). *Jugando al atletismo*. Madrid. R.F.E.A.
11. Gil, F., Pascual, M. y Sánchez, R. (junio, 2000). *Manual básico de Atletismo*. Madrid. R.F.E.A.
12. Olivera, J. (2007). *1.169 Ejercicios y juegos de atletismo (2 vol.) (6ª ed)*. Barcelona: Paidotribo.
13. Pruebas test evaluación Atletismo

[www.http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50\\_educacion\\_atletismo/cu\\_rso/archivos/test\\_carreras.htm](http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50_educacion_atletismo/cu_rso/archivos/test_carreras.htm) (consulta: 7 de abril de 2012)

14. Valero, A. La iniciación al deporte del atletismo.

[www.http://www.revistakronos.com/docs/File/kronos/9/kronos\\_9\\_4.pdf](http://www.revistakronos.com/docs/File/kronos/9/kronos_9_4.pdf) (consulta:  
16 de marzo de 2012)

### **Referencias.**

1. Presentación Multimedia proporcionada por la Consejería de Educación de Andalucía con motivo de los Juegos del Mediterráneo celebrados en Almería, 2005.
2. Programaciones de aula de Educación Física de los tres ciclos del Colegio Santo Domingo de Guzmán, Palencia.

# Apéndice

Direcciones web.

 Videos de las pruebas para que lo pudieran visionar todos los profesores y alumnos del colegio para su correcta preparación

[www.https://plus.google.com/photos/104677143129313772036/albums/5738340556318214545?authkey=CO69\\_9TM8oOuOA](https://plus.google.com/photos/104677143129313772036/albums/5738340556318214545?authkey=CO69_9TM8oOuOA)

 Fotos de la intervención.

[www.http://www.dominicaspalencia.com/ver\\_noticia.aspx?id=77254](http://www.dominicaspalencia.com/ver_noticia.aspx?id=77254)

 Real federación española de atletismo

[www.rfea.es](http://www.rfea.es)

 Colegio Santo Domingo de Guzmán Palencia

[www.dominicaspalencia.com](http://www.dominicaspalencia.com)

## Cuestionarios:

Juegos de la Estrella, 11 de mayo de 2012

### Encuesta profesores:

Puntuar de 1 (poco) a 10 (mucho).

Juegos de la estrella (te han gustado)									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Escribir algún comentario:									
Duración									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Te gusta el lugar de celebración									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Escribir algún comentario:									
Tu implicación en los Juegos de la Estrella									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Escribir algún comentario:									
Organización de los juegos de la estrella									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Escribir algún comentario:									
Hay que hacer cambios									
Sí					No				
¿Cuáles?									

**Encuesta para los alumnos**

¿Qué es lo que más te ha gustado de las fiestas?

---

---

---

---

---

Cuenta que te ha parecido los Juegos de la Estrella.

---

---

---

---

---

¿Qué es lo que más te ha gustado de los juegos de la Estrella? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

¿Qué es lo que menos te ha gustado de los Juegos de la Estrella? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

Para el año que viene que te gustaría hacer en los juegos de la Estrella.

---

---

---

---

---