

TRABAJO DE FIN DE GRADO



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL.

**EL ATLETISMO EN LA
EDUCACIÓN FÍSICA EN
PRIMARIA. PROPUESTA CON
MÉTODO LUDOTÉCNICO**

Alumno: Guillermo Martín Gómez

Tutor. Juan Ramón Merino Bocos

Grado en Educación Primaria; Mención en Educación física

Curso 2017/2018

RESUMEN.

En este trabajo de fin de grado podemos encontrar en primer lugar, un análisis de la situación del deporte y en concreto del atletismo en la educación física, concretamente en su aspecto metodológico, del cual se destacan los utilizados en la época actual. Posteriormente una propuesta de unidad didáctica utilizando el modelo ludotécnico para el sexto curso de educación primaria, basado en el trabajo de la técnica mediante el juego, haciendo conscientes a los alumnos de aquello que se está trabajando. Y para finalizar unas conclusiones, que parten de una comparativo con los resultados obtenidos de un estudio realizado para primaria con este modelo.

PALABRAS CLAVES.

Educación física; Atletismo; Método ludotécnico; Juego; Deporte; Unidad didáctica.

ABSTRACT

In this work of end of degree, we can find in the first place, an analysis of the situation of the sport and in particular of the athletics in the physical education, concretely; in its methodological aspect, of which they stand out those used in the current time. Later a proposal of didactic unit using the ludotechnic model for the sixth course of primary education, based on the work of the technique through the play, making the students aware of what is being worked on. And to finish some conclusions, which depart from a compared with the results obtained from a study conducted for primary with this model.

KEY WORDS.

Physical education; Athletics; Ludotechnic Model; Game; Sport; Didactic Unit.

ÍNDICE.

1. Introducción.....	1
2. Objetivos.....	2
3. Justificación.....	3-4
4. Fundamentación teórica.....	5-19
4.1. Deporte y educación física.....	5-8
4.1.1. El deporte educativo.....	5-8
4.2. El atletismo como deporte.....	8-11
4.2.1. Pruebas de carrera.....	8-9
4.2.2. Marcha atlética.....	10
4.2.3. Pruebas de salto.....	10
4.2.4. Pruebas de lanzamiento.....	10
4.2.5. Pruebas combinadas.....	11
4.3. El atletismo dentro de la educación física.....	12-19
4.3.1. Modelos y metodologías.....	12
4.3.2. Modelo de educación deportiva.....	13-14
4.3.3. Modelo de retos atléticos.....	14-15
4.3.4. Modelo de “jugando al atletismo”.....	15
4.3.5. Modelo ludotécnico.....	16-19
5. Propuesta de unidad didáctica.....	20-31
5.1. Introducción y justificación.....	20
5.2. Fundamentación legal.....	20
5.3. Contextualización de la unidad.....	20
5.4. Metodología.....	20-22
5.5. Desarrollo de las sesiones de la unidad.....	22-25
5.6. Contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y competencias clave.....	26-30
5.7. Técnicas e instrumentos de evaluación.....	31
6. Conclusiones y reflexiones.....	32-33
7. Bibliografía.....	34-36
8. Anexos.....	37-52

1. INTRODUCCIÓN

Desde que comencé a pensar en el trabajo de fin de grado, tenía clara mi opción para desarrollar este trabajo, pero tuve algún problema al inicio de este que marco la evolución y la estructura de este.

Para comenzar dicho trabajo en el apartado de justificación nos encontramos el motivo por el cual se eligió este tema para la investigación y el análisis de la situación actual.

Partiendo de esta base, la fundamentación teórica consiste en un estudio desde un ámbito más general como es el deporte dentro de la educación física hacia lo más concreto, que es el atletismo dentro de la asignatura y avanzando hacia un escalón aún más preciso, como es el modelo utilizado para introducir dicho deporte.

La segunda parte consta de una propuesta de unidad didáctica con una metodología ludotécnica, la cual no ha podido llevarse a la práctica, por lo que el apartado de evaluación, solo nos encontramos las herramientas e instrumentos de evaluación, pero no así los resultados obtenidos.

Para finalizar este trabajo en el apartado de conclusiones y reflexiones, al no poder contar con unos resultados propios, he comparado el objetivo de mi evaluación con las conclusiones extraídas de estudios de otros autores, además de plantear mi opinión acerca del tema desarrollado.

Por último, nos encontramos la bibliografía donde se detallan las referencias consultadas para la realización del trabajo y los anexos donde podemos encontrarnos las sesiones de la unidad y las tablas de evaluación que se utilizarían en caso de llevarlo a cabo.

2. OBJETIVOS.

Los objetivos que he fijado para conseguir gracias a este estudio, análisis y propuesta de intervención a través del Trabajo de Fin de Grado son los siguientes:

1. Proponer un modelo de iniciación al atletismo que forme integralmente al alumno. Partiendo desde el ámbito motor del niño.
2. Crear un ambiente motivante y participativo con la práctica del atletismo, trabajando mediante el juego.
3. Conocer y practicar diferentes modalidades atléticas, desarrollando las técnicas correspondientes.

3. JUSTIFICACIÓN.

Dentro de la asignatura de Educación física no podemos olvidar el ámbito deportivo, pero siempre y cuando dentro de este prevalezca el aspecto educativo y no el competitivo. Por este motivo el enfoque que principalmente se ha tenido para introducir el atletismo en la asignatura, no es el idóneo para la época actual, ya que se trataba del modelo tradicional basado en el entrenamiento deportivo, y por tanto sin ningún tipo de espíritu de enseñanza que fuera más allá de la técnica destinada al logro de resultados. Este motivo nos hace buscar un modelo que, de un giro a la iniciación al atletismo y por tanto busque esa formación integral del alumno, se adapte a las características del niño y a los requisitos impuestos por las leyes educativas del momento.

Una de las propuestas con las que nos encontramos es el modelo ludotécnico, el cual está basado en la iniciación a través del juego y de forma analítica de la técnica, y tiene como primer objetivo el desarrollo motor, sin olvidar el cognitivo y el afectivo-social; así pues, se ha establecido un análisis tanto de este modelo como de otros que se utilizan actualmente, que en función de los fines fijados por el maestro, pueden ser totalmente lógicos y válidos para la educación y en concreto para la introducción del atletismo dentro de la educación física.

Por otro lado, uno de los hechos más importantes para la elección del atletismo para realizar este trabajo, ha sido mi experiencia personal en este deporte, ya que llevó más de quince años unido a él, como atleta y entrenador en la última parte de esta etapa; y lo que he podido ir comprobando es que los niños tienen una concepción muy diferente del atletismo a lo que en realidad es, por esto y por la cantidad de posibilidades que ofrece, creo que es una opción bastante buena dentro de la educación física.

En relación con las competencias generales que se adquieren a lo largo del título de Grado en Educación Primaria, gracias a la realización de este trabajo he desarrollado y mejorado mi capacidad para reunir e interpretar datos para realizar una reflexión posterior sobre un tema en concreto, además de transmitir con más facilidad información, ideas, problemas y soluciones a partir de un análisis, estudio y propuesta de intervención sobre un determinado tema. Y por último me ha ayudado a prepararme y motivarme para afrontar futuros estudios con cierta autonomía.

Por último, como podemos comprobar en el Boletín Oficial de Castilla y León mediante la ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula

la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, en el apartado que se dedica a la educación física y más concretamente en el apartado en el que se desarrolla el bloque cuatro: Juegos y actividades deportivas, en el que incluiríamos el deporte o la práctica deportiva quedan plasmados los aspectos más relevantes que se buscan o persiguen, los cuales son la relación interpersonal, la solidaridad, la cooperación, la oposición y el respeto a las normas y personas. Por lo que se queda al margen todos esos antivalores, que el docente tiene que trabajar para que no aparezcan ni se desarrollen en los alumnos, es decir, no se pueden obviar y no tratar, sino que hay que incidir en ellos.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

4.1. Deporte y educación física.

El deporte en la sociedad del siglo XXI es un hecho universal a todos los ciudadanos y por ende a los niños que crecen y se desarrollan rodeados de esta situación. Aunque uno de los aspectos que más importancia cobra hoy en día en el mundo del deporte a todos los niveles es el competitivo, obviando o suprimiendo en muchos casos el componente lúdico, educativo y social que posee.

En el origen del deporte encontramos la pista que nos conduce a pensar que uno de sus usos es el educativo y formativo, ya que como afirma Velázquez (2000), gracias al consenso con más autores, se produce en las “schools” y “clubs” ingleses en el siglo XIX, en los que se educaba a los niños de elites sociales altas, debido a la transformación que sufrieron los juegos y pasatiempos que practicaban en estos centros de enseñanza; esto nos indica la importancia que tiene el deporte dentro de la educación de los niños, ya que no sería una finalidad a la que se ha llegado de forma involuntaria, sino que fue en instituciones educativas donde se construyó la base de lo que hoy conocemos como deporte.

Noguera (1995) entre otros autores, considera al deporte como un elemento educativo que constituye un importante fenómeno social, más que solo una práctica física, o una forma de emplear el tiempo libre o de ocio, debido a esto no podemos olvidarnos dentro de este hecho del deporte educativo, que es lo que aquí nos afecta y lo que puede dar solución al gran problema que es el modelo de deporte competitivo con el que cuentan los niños de la actualidad.

Pero no es la única concepción que nos podemos encontrar sobre el deporte, ya que se ha convertido en un concepto flexible y abierto en el que podemos encontrar diversos perfiles, según el marco donde se desarrolle la práctica. Algunos ejemplos de estas vertientes son el deporte para todos, el deporte rendimiento, el deporte espectáculo, etc.

4.1.1. El deporte educativo

El deporte educativo según Corrales (2010) es una de las herramientas más importantes para la educación integral de los individuos, y por tanto una de las piezas claves en la educación física, pero una de las cosas que hay que entender antes de introducir el deporte

en las clases es que por sí mismo no es educativo, sino que debe de dársele unas orientaciones y condiciones para que llegue a serlo.

Atendiendo a todo lo anterior entendemos el deporte como un contenido de la Educación Física y por tanto tendrá que cumplir con las obligaciones que cualquier contenido debe tener para formar parte del currículo.

Atendiendo a la recogida de información y la investigación que realiza el anterior autor, ya es en el siglo anterior cuando el deporte no era considerado educativo por su propia naturaleza, sino que son la metodología, las condiciones y el docente el que lo convierten en instrumento formativo. De esta idea varios autores del siglo XX y del siglo actual han concretado una serie de características que tiene que cumplir el deporte para contribuir a la educación integral del alumnado y de los que lo practiquen. Entre ellos podemos destacar dos muestras de principios del siglo XXI que ha estudiado Corrales (2010), la primera de ellas es de Giménez y Castillo (2001), en la que hace referencia a las indicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia y marca que el deporte educativo tiene que tener un carácter abierto, evitando discriminaciones, objetivos globales y no solo motrices y planteamientos cuyo objetivo final no sean los resultados sino el proceso de aprendizaje; y en segundo lugar analizó el estudio de Feu (2000), en donde establece unas características que tiene que tener el deporte para contribuir a la educación y formación de los alumnos, entre ellas está el que fomente la autonomía personal, no discrimine, ofrezca diversión y placer, que la competición esté enfocada al progreso, valorar las normas y capacidades tanto propias como de los compañeros, etc.

Por otro lado, debemos de fijar los componentes que debe tener el deporte dentro de su papel formativo, para poder programar un modelo y un planteamiento didáctico y metodológico. Los componentes más importantes son el lúdico, en el que podemos incluir todo lo referido al juego, y mediante el cual podemos acercar los alumnos al mundo adulto y comprender mejor la realidad; el agonístico, ya que la competitividad bien encaminada y condicionada fomenta la autosuperación de los niños entre otras capacidades como la coordinación y la comunicación; el normativo, por el que el deporte supone un medio muy adecuado para aprender a respetar las reglas y las normas establecidas y por el cual pueden llegar a comprender que el seguimiento de las normas es la base para la convivencia; y por último, el simbólico, mediante el cual podemos establecer situaciones

en las que los niños se enfrenten a situaciones y aspectos reales pero de una manera ficticia y más agradable.

Todo esto se resume en la idea que desarrollo Blázquez (1999), de que el objetivo del deporte escolar no es el deporte en sí, sino el niño que lo practica.

Por otro lado y también teniendo en cuenta al deporte con su objetivo pedagógico y formativo, se puede contar con el deporte para inculcar valores, así González (2001) afirma y refuerza lo que muchos autores vienen diciendo durante mucho tiempo y es que el deporte es un sitio en el que los niños y jóvenes pueden crecer y madurar tanto a nivel social como personal, pero sin olvidarse de que en algunos casos este mundo trae consigo ciertos antivalores que el docente tiene que trabajar con sus alumnos para que no los tomen de referencia. Así mismo en la actualidad estos “valores deportivos” están reconocidos por la sociedad, tanto positivamente por el gran auge de la actividad física que se está produciendo, como de forma negativa debido al tema de la competitividad. Debido a esto, se pueden extraer otra serie de contenidos de la práctica deportiva en educación física, tales como la educación para la salud, educación para la paz, etc., que son temas transversales curricularmente.

Siguiendo con la línea de que el deporte necesita de unas orientaciones para conseguir que sea un material educativo, podemos concretar ciertas hábitos, valores y actitudes que tiene que tener por base el deporte en el medio formativo según Alamo, Amador, y Pintor (2002), aunque ellos centran más sus ideas al deporte como actividad extraescolar, podemos ampliar este pensamiento a la educación física. Según estos autores las actitudes serían que el deporte es un instrumento de desarrollo de las habilidades sociales pero si se asegura la participación de los alumnos, que la práctica deportiva es un medio de socialización si se puede asegurar la integración de todos los niños; que el docente tiene que propiciar la comunicación y la relación entre los alumnos; que es medio para implementar la idea de norma y regla en los jóvenes y niños, así como, el uso y el desarrollo del diálogo como forma de enlace entre individuos y como fuente de resolución de conflictos, y por último que dentro del deporte existe una capacidad de compartir mediante la participación junto con otros sujetos, ya que el hecho de ser partícipes de la misma actividad es una manera de compartir tu tiempo, espacio, sensaciones, etc.

Como recoge Gutiérrez (2004), hay que considerar las opiniones negativas y las posibles desventajas o inconvenientes que nos podemos encontrar al abordar el hecho de introducir

el deporte en la educación, o que tiene el uso del deporte en la educación física. Hoy en día son muchas las voces que abogan por que existen en la actualidad gran cantidad de prácticas deportivas que no despiertan en los niños aptitudes y valores positivos, sino todo lo contrario crean un modelo a seguir nada recomendable. Todos estos referentes, también conocidos como antivalores son por ejemplo el dopaje, conductas agresivas, falta de respeto al rival, la intolerancia, etc.; otro aspecto muy destacado por esta corriente es la excesiva competitividad deportiva que es captada por todos los sentidos de los niños, y que puede desarrollarse por ellos mismos y que difícilmente se puede controlar sin la supervisión o condicionamiento de un adulto responsable.

4.2. El atletismo como deporte.

Como bien recoge Rius (2005), correr, saltar y lanzar son habilidades del ser humano que no se pueden establecer en un momento cultural o histórico, por lo que el origen del atletismo no se puede concretar, se puede decir que es tan antiguo como el hombre, ya que no se puede fechar el momento en el que se realizó la primera carrera entre dos personas.

Aunque siguiendo con las líneas marcadas por el anterior autor, podemos diferenciar dentro del atletismo el deporte moderno que hoy en día se practica, que nació en el siglo XIX en el Eton College, Inglaterra donde se celebró la primera competición reglada con una estructura similar a la que se desarrolla en el presente.

Según muchos autores considerar el atletismo como un solo deporte es un error, ya que se trata de una suma de diferentes especialidades, en las que cambia por completo las técnicas a desarrollar, las características del deportista, instalaciones, etc.; por lo que actualmente dentro del atletismo podemos diferenciar cinco especialidades: las carreras, los saltos, los lanzamientos, la marcha atlética y las pruebas combinadas; y cada especialidad está compuesta por varias pruebas tanto oficiales como populares o adaptadas.

4.2.1. Pruebas de carrera.

La carrera está presente en todas las pruebas del atletismo ya que es necesaria en alguna fase de la prueba o bien se utiliza como parte del entrenamiento o calentamiento, por lo que es la base del deporte. Extrapolándonos a otros deportes son muchos los que basan su actividad en la carrera y la utilizan como medio de movimiento. Dentro de las pruebas

de carrera podemos diferenciar las de velocidad y las de fondo o medio-fondo, cada una con sus especificaciones propias; un ejemplo de diferencia que existe entre ellas es la técnica de carrera utilizada en la velocidad y en el fondo, en la primera se utiliza una zancada circular que consiste en tres fases: contacto, entrada del pie al suelo mediante un “zarpazo” y apoyando sobre la parte exterior del metatarso; impulso, se produce una extensión completa de la rodilla de la pierna de apoyo, el pie pasará del apoyo anteriormente explicado hacia la zona interior hasta llegar al dedo pulgar, empujando al cadera hacia delante y acelerando el centro de gravedad, la pierna libre (sin apoyo) comienza esta fase con el talón en el glúteo, sigue con un avance de la rodilla y una posterior elevación y el pie de esta pierna prepara su acción sobre el suelo realizando una elevación de la puntera para el posterior “zarpazo”; y por último, vuelo, donde el talón de la pierna que acaba de finalizar el impulso busca el glúteo realizando un movimiento circular elevando la rodilla, mientras que en el fondo se realiza una zancada pendular, donde las rodillas y tobillos no experimentan una elevación tan exagerada, asemejándose al movimiento que se realiza en la marcha o al andar, el apoyo se realiza entrando de talón hasta llegar a la zona de metatarsos del pie. Las carreras de medio-fondo técnicamente hablando se encuentran en un punto intermedio entre ambas, ya que en los últimos tiempos y tomando como referencia los últimos récords establecidos, se empiezan a correr con características de las de velocidad.

Otra característica importante de las carreras de velocidad con respecto a las de resistencia, es la salida de tacos, donde los atletas salen a cuatro apoyos (manos-pies), con la ayuda de unos tacos de salida y siguiendo las voces del juez de salida “A los puestos, listos y disparo de salida”.

Dentro de las carreras, también nos encontramos las pruebas de vallas y obstáculos, en las que el trabajo de técnica de paso para evitar la pérdida excesiva de tiempo es muy importante y exhaustiva. En las vallas originalmente nacieron de la necesidad de salvar los obstáculos de los corredores, por lo que se comenzaron saltando, en la actualidad y tras haber sufrido una evolución en busca de la mejora de las marcas, no se considera que se salten, sino que se pasan, ya que el centro de gravedad del corredor casi no se eleva durante toda la carrera.

4.2.2. La marcha atlética.

Es una prueba que se basa en una técnica desarrollada para este deporte, y que no se practica de forma cotidiana, ya que si alguien tuviera prisa en ningún caso pasaría de andar a marchar, sino a correr. También es una prueba en la que los jueces juzgan la técnica del marchador, incluso llegando a descalificar si se incumplen dos normas, el contacto continuado con el suelo y la flexión de la rodilla de la pierna de apoyo.

4.2.3. Pruebas de salto.

Podemos diferenciar dos tipos de saltos tomando en cuenta la trayectoria que toma el cuerpo del atleta en la prueba, saltos horizontales y verticales.

Los horizontales son el salto de longitud y el triple salto, ambos realizados en una calle con una carrera previa medida por cada atleta hasta la tabla de batida, que de ser pisada el salto resultaría nulo, y con una finalización en un foso de arena.

Los verticales son el salto de altura que se realiza en un espacio abierto de la pista, y consiste en la superación de un listón colocado a una cierta altura mediante una técnica, generalmente Fosbury, y que comienza con una carrera recta para acabar con unos pasos circulares antes de la batida vertical. Y el salto de pértiga, se realiza en una calle y con una pértiga que se utilizará como palanca para conseguir una elevación y como objetivo del salto está el franqueo de un listón colocado a cierta altura. Ambos saltos se realizan sobre una colchoneta.

4.2.4. Pruebas de lanzamiento.

Podemos agrupar las pruebas de peso, disco y martillo en lanzamientos desde un círculo de lanzamiento que limita el movimiento del deportista y por otro lado el lanzamiento de jabalina en la que, al tener una carrera previa, existe una zona para dicho movimiento.

Las pruebas de disco y martillo se realizan dentro de una jaula que aumenta la seguridad de las pruebas, ya que el artefacto solo puede salir en la dirección correcta. Estas dos pruebas requieren una técnica de lanzamiento circular, es decir el lanzador realiza varios giros sobre sí mismo para conseguir que el artefacto coja velocidad.

La aceleración del lanzamiento de peso se puede conseguir mediante dos técnicas, o bien como de forma circular o linealmente, mediante unos apoyos en línea recta dentro del círculo, y en la jabalina dicha aceleración viene dada por la carrera realizada por el atleta.

4.2.5. Las pruebas combinadas.

Son la suma de en el caso de los hombres diez pruebas en la temporada de aire libre (decatlón) y siete en pista cubierta (heptatlón), y en mujeres cinco pruebas en pista cubierta (pentatlón) y siete en aire libre (heptatlón). En el caso de los hombres la competición se divide en dos días, por la cantidad de pruebas.

Las competiciones de atletismo se celebran fundamentalmente en las pistas de atletismo, las cuales están compuestas por un ovalo de 6 u 8 calles cuya cuerda interior de la primera calle mide 400 metros, en el interior del óvalo suele haber distintas zonas, como fosos de arena para los saltos horizontales, colchonetas de saltos y zonas de lanzamiento con jaula, círculos, etc.; la mitad de la temporada se realiza bajo techo en una pista de atletismo cubierta, con dimensiones más reducidas, la cuerda del óvalo mide 200 metros y no existe zona para los lanzamientos de larga distancia (martillo, jabalina y disco), en el centro hay una recta para las pruebas de 60 metros lisos y 60 metros vallas. También se realizan pruebas fuera de las pistas como son las carreras campo a través, las maratones, entre otras. En la mayoría de las pruebas que se realizan sobre el tartán se utilizan unas zapatillas especiales, conocidas como zapatillas de clavos, precisamente porque tienen una serie de clavos en la parte delantera del pie que van atornillados o fijos a una suela de plástico, más o menos rígido dependiendo de la modalidad a realizar. La posición de los clavos también va influenciada por la prueba que desarrolla el atleta. En el caso de los lanzadores de disco, martillo y peso, utilizan unas zapatillas con suela lisa y rígida de caucho que aumenta el agarre, aunque no son iguales las de unas pruebas y las de otras.

Como se puede comprobar en lo expuesto anteriormente, y solo tratándose de una pincelada o resumen muy concentrado, el atletismo es un deporte muy complejo para el entendimiento de un niño, debido a la gran cantidad de normativa, materiales, modalidades, zonas de competición, etc., debido a esto se deben realizar multitud de modificaciones, adaptaciones y simplificaciones para que los niños pueden participar en este deporte de una forma correcta y lógica, porque si intentas realizar un deporte del cual no conoces las normas o no entiendes, nunca se podrá desempeñar con éxito ni disfrutar de su práctica.

4.3. El atletismo dentro de la educación física.

4.3.1. Modelos y metodologías.

El análisis de los modelos de enseñanza para la iniciación al atletismo por parte de Gómez, Calderón, y Valero (2014), nos ayuda a concretar las características de los cuatros modelos más utilizados en la actualidad para abordar el atletismo personas o niños que no han practicado este deporte con anterioridad.

Por lo que según el trabajo realizado por estos autores podemos en función de los objetivos que tengamos concretar un modelo a utilizar en la enseñanza e iniciación del atletismo, tanto dentro como fuera de la educación física.

Antes de comenzar a desgranar cada corriente, es preciso indicar el modelo del cual se parte originalmente, conocida como “metodología tradicional” o “atletismo técnico”, en donde prima la importancia que se le da a la ejecución de un gesto técnico de manera aislada. Las sesiones se suelen dividir en tres fases, la primera en la que se reproduce el gesto atlético, la segunda en la que se trabajan las cualidades físicas asociadas al gesto, y por último y no en todas las ocasiones, se realiza un juego o actividad que tiene como centro la habilidad motriz a desarrollar. Como se puede deducir se trata de una metodología más analítica, y que sigue el método inductivo, es decir, de los hechos y acciones concretas hacia la situación o movimiento global. Muchos autores con el paso del tiempo y basándose en los datos de abandono de la práctica concluyeron que no era lo más adecuado para la iniciación al atletismo, por lo que fueron surgiendo nuevas fórmulas en Europa sobre todo que se centraban más en aspectos funcionales de los aprendizajes, buscando la transferencia de lo realizado en los juegos para desarrollar las habilidades que se tienen como objetivo, y por supuesto otro de los pilares de los nuevas corrientes fue la introducción mediante juegos o actividades lúdicas de un clima más motivante para los niños.

Como decía anteriormente en la actualidad se suele abordar la iniciación en el atletismo mediante la utilización de cuatro tipos de modelos, aunque en muchos casos los profesores o entrenadores alternan dichas metodologías en función de los objetivos o características de los alumnos. El siguiente análisis realizado por Gómez-Mármol, Calderón-Luquín, & Valero-Valenzuela expone las ideas de cada modelo que en la actualidad se está utilizando para la iniciación al atletismo.

4.3.2. Modelo de educación deportiva.

Al igual que los anteriores autores, Calderón , Hastie, y Martínez de Ojeda ,(2010) y (2011) refuerzan y concluyen las características de este modelo. Así podríamos resumir el MED (Modelo de Educación Deportiva).

Se basa en una enseñanza centrada en el proceso, donde se estimula la iniciativa de cada individuo y donde se potencia la motivación por la propia práctica del deporte. Este modelo nace de la necesidad de crear experiencias para que los alumnos puedan disfrutar de una visión global del deporte, sin perder ninguna de sus concepciones, como la aportación que tiene este con la cultura deportiva, y los valores, reglas, buenas y malas conductas, que lleva consigo esta.

Los principales objetivos perseguidos por el MED son el que los alumnos desarrollen una buena competencia, que sean conocedores y que se entusiasmen por el atletismo.

También con la utilización del MED, se busca que los alumnos comprendan las reglas, técnicas, rutinas, etc., mediante el fomento de su capacidad cognitiva, afectiva y social, haciéndoles partícipes en todo momento de la toma de decisiones y forzándoles a que sean ellos mismos los que soluciones los problemas que se encuentren.

Por lo general las UD que se planifican en base al MED, se estructuran en cuatro fases; una primera en la que el profesor dirige la práctica y establece los roles, se continua con una fase en la que los alumnos desempeñan sus roles y donde mayoritariamente se da una práctica autónoma, posteriormente se sigue con una fase de competición formal, en la que se ponen en juego las competencias adquiridas, y para finalizar una fase de reconocimiento de los logros conseguidos y la entrega de premios o diplomas a los alumnos por su evolución. Las dos primeras etapas se pueden intercalar con la tercera, para que la puesta en práctica de la competencia se realice una vez finalizado el tiempo de preparación y adquisición.

En cuanto a los materiales e instalaciones que son necesarios para las sesiones, se puede utilizar aquellos que son específicos para la práctica del atletismo, o bien fabricarlos fácilmente con materiales que ayuden a la seguridad, la utilidad y la disponibilidad.

Como resultados más importantes de la puesta en práctica del MED en la iniciación al atletismo, se pueden destacar el entusiasmo demostrado por los alumnos, la cultura atlética adquirida por estos y el grado de competencia que llegan a desarrollar. Por el

contrario, hay corrientes que resaltan el hecho de que la técnica se enseña de una manera poco efectiva, aunque en la actualidad este punto negativo se está remontando gracias a la gran cantidad de trabajos y estudios realizados; por lo que podemos decir que es un modelo que está en proceso de evolución y mejora.

4.3.3. Modelo de retos atléticos.

Con este tipo de modelo se busca trabajar sobre la mayor parte de las pruebas atléticas, desarrollando las habilidades utilizadas en cada una de ellas y fomentando la comunicación y la compenetración.

El MRA (Modelo de Retos Atléticos) se basa fundamentalmente en la Teoría de las Metas de Logro de Ames, la cual según García, Ruano, Jiménez y Cervelló (2005) cuenta con varios principios y estrategias para conseguir la motivación necesaria para un buen aprendizaje, estos han sido agrupados en seis dimensiones y que han sido conocidos con el acrónimo de TARGET. Tareas, se refiere a las actividades y ejercicios que hay en las sesiones desarrollada en la UD, es una de las áreas más importantes ya que marca el resto. Se puede conseguir un clima motivacional haciendo que estas tareas sean variadas, representen un reto, sean cooperativas, se de libertad para la resolución y que se planteen objetivos a lo largo de la actividad para no perder la atención y disposición del alumnado. Autoridad, se refiere a la posición que toma el profesor con respecto a los alumnos y a su práctica, modelo utilizado, dar autonomía al alumnado y proporcionarles la posibilidad de crear y desarrollar herramientas de control, y hacerles partícipes en todo momento de la toma de decisiones. Reconocimiento, recompensas y castigos, en este apartado entra todo aquello referido con los feedbacks, donde son preferibles los refuerzos positivos (recompensas) que los negativos (castigos), es importante establecerlas al inicio, ya que así los alumnos pueden marcárselo como objetivo, también podemos poner a los alumnos en el papel de “evaluadores”, y sobre todo que todas las reflexiones y feedbacks sean parte del contenido de la unidad, que tengan que ver con lo que se trabaja. Agrupación u organización, es preferible realizar grupos mixtos en cuanto al nivel, género, etc., para que los alumnos tengan que tomar diferentes roles y papeles, pero siempre asegurándonos de que todos tengan la posibilidad de asumir todos los roles, y variar a la hora de utilizar estrategias para realizar los agrupamientos. Evaluación, es crucial no solo hacer referencia a los resultados, sino basarse en los procesos y progresos de cada alumno, realizar autoevaluaciones y coevaluaciones, para que los alumnos sean conscientes tanto

de sus puntos fuertes y débiles como de los de sus compañeros, e intenten ayudarse para mejorar; así mismo, hay que intentar realizar en la medida de lo posible las evaluaciones de forma privada, en la que solo sea el alumno evaluado el que reciba su corrección o reconocimiento. Por último, el tiempo, donde es necesario que use y se programe en función de las características del alumnado, y donde se dé la oportunidad para el progreso mediante la práctica.

El MRA busca y persigue un desarrollo integral de los alumnos, mediante la práctica del atletismo, se intentan desarrollar los aspectos cognitivos, físicos y sociales, dando mayor peso a las relaciones interpersonales y a la comunicación del grupo, favoreciendo esto mediante el trabajo cooperativo, aunque en su búsqueda también se fomenta el conocimiento de los fundamentos atléticos. Se suele trabajar en pequeños grupos de alumnos, donde cada uno asume un rol, y la estructuración de la clase se suele hacer en forma de circuito con varias pruebas, donde se utilizan hojas de tareas para transmitir la información a los alumnos, y para que estos también lo hagan. Cada grupo/equipo irá sumando unas puntuaciones en función de las marcas obtenidas en cada actividad.

4.3.4. Modelo de “jugando al atletismo”.

Partiendo de la base de que este modelo ha sido creado y desarrollado por Gozzoli, Locatelli, Massin y Wangemann en instituciones deportivas como la IAAF, y adaptado en España por la RFEA, mediante Gracia, Durán y Sainz y que tiene como objetivo ampliar el número de niños que practiquen el atletismo, acercándolo a los centros escolares.

Por lo que podemos considerar que necesitaría una remodelación para llevarlo a cabo como modelo único de enseñanza y que puede ser un punto de partida para realizar una UD, ya que cuenta con una amplia cantidad de pruebas y juegos adaptados a los espacios y materiales con los que cuenta un colegio, pero su trabajo incide especialmente sobre el aspecto motor del alumnado, basándose en dos teorías principalmente, la del condicionamiento operante, que defiende la adquisición de habilidades mediante la repetición y en segundo lugar, la del aprendizaje cognitivo social, donde se concreta que los alumnos pueden llegar a aprender ciertos gestos o elementos gracias a la observación de sus iguales, por lo que este modelo plantea competiciones en equipo donde los niños se puedan fijar en sus compañeros.

4.3.5. Modelo ludotécnico.

Como defiende Valero (2004) el modelo ludotécnico (ML) es el cambio en la forma de afrontar la iniciación al atletismo, adaptando el deporte a las características de los alumnos mediante la introducción de juegos, potenciando el aspecto divertido sin olvidarse de la importancia del aprendizaje técnico, por lo que el juego es el hilo conductor para las orientaciones y enseñanzas técnicas.

El modelo ludotécnico comparte muchas de las características del modelo comprensivo que se utiliza en los deportes colectivos y que según Frías (2016) consiste en el modelo que utiliza la táctica para llegar a la técnica mediante el uso de juegos modificados en los que se pongan de manifiesto situaciones del deporte en concreto que se esté trabajando y se estructuraría alrededor de las siguientes pilares: el juego, la asimilación del juego, la conciencia táctica, toma de decisiones, ejecución de habilidades y resultados de la realización; aunque posteriormente introdujeron cuatro nuevos principios: ejemplificación de los juegos, representación, exageración y complejidad táctica.

Mediante una comparación entre los elementos de ambos modelos Valero (2004), podemos extraer las principales características del ML. Juego, es el elemento principal de las sesiones de ambos modelos, convirtiendo las prácticas en divertidas y motivantes, siempre tienen que tener aspectos atléticos, crear situaciones del atletismo o desarrollar gestos técnicos. Apreciación del juego: en los dos casos dan especial relevancia a que los niños tienen que comprender los juegos y el motivo y objetivo por el cual se hace, es decir, tienen que ser conscientes de lo que están trabajando. Conciencia táctica, en el ML no se da tanta importancia ya que en un deporte individual y en ciertas pruebas atléticas no se da un componente táctico o de equipo. Toma de decisiones, al igual que pasa en la anterior, este aspecto dentro del atletismo no está muy presente, por lo que está en manos del profesor crear alguna situación en la que los alumnos tengan que probarse y resolver algún problema. Ejecución de habilidades, en uno y otro podemos comprender estas habilidades como las técnicas que los alumnos poseen o que desarrollan mediante la ejecución de los juegos. Resultados y rendimiento, lo que el ML persigue es que mediante el juego los alumnos puedan a la vez que mejoran se involucren de igual manera, se motiven hacia la práctica del atletismo y que las diferencias entre alumnos no supongan un escenario para la discriminación o para que un alumno no aprenda y disfrute del deporte.

Fases de la estructura de la sesión.

La primera fase, se compone de una presentación del gesto técnico de forma global, utilizando el canal visual para evitar las explicaciones extensas y la pérdida de atención y motivación de los alumnos. Después los niños comienzan a realizar el movimiento siempre recibiendo una información de su ejecución por parte del profesor para que sean conscientes de sus aciertos y fallos en la realización.

La segunda fase, está constituida por una serie de juegos en los que se presenta el gesto de forma práctica y analítica, es decir, trabajando en cada uno ciertos aspectos de dicha técnica. Es importante que el niño tenga claro el modelo de ejecución, y que busque alcanzarlo, no solo jugar a lo que se le propone, para ello el refuerzo sobre la técnica tiene que ser continuo. En esta fase no se deben de trabajar muchas reglas a la vez, sino dividir las e ir las trabajando por separado, dejando el tiempo suficiente para que los alumnos sean capaces de aprenderlas.

La tercera fase, continua con propuestas lúdicas para realizar una presentación global del gesto, en la que los alumnos mediante juegos realicen el gesto técnico con todas sus reglas y de manera completa, para que posteriormente se pueda trasladar a la práctica atlética.

Finalmente, existe otra fase en la cual se reflexiona y se repasan los diferentes aspectos del gesto trabajado, en la cual se prioriza la practicada en la sesión y que sirve para cerrar el círculo propuesto por la primera fase del proceso.

Siguiendo con las líneas marcadas por Valero, en el análisis realizado sobre el ML por Valero y Gómez (2013), se puede comprobar que el modelo está basado en varias teorías, entre las cuales destacan la del “Condicionamientos Operante” de Skinner, compuesta por cinco aspectos que se pueden ver claramente en el ML; son el modelado, la ejemplificación, la práctica, el feedback y los refuerzos. Otra de las teorías que marcan la metodología ludotécnica, es la del “Aprendizaje Constructivista”, en la que se pone de manifiesto la importancia de partir de los conocimientos previos y la importancia de comprender la información cognitivamente antes de intentar de manera física. Dentro del ámbito social, el modelo trabaja bajo las influencias de la “Teoría de Aprendizaje Social”, en la que se defiende que el ser humano aprende mediante la interacción con iguales, gracias a imitar, escuchar, observar y hablando. Y la última, y de la cual dependen las anteriores, la “Teoría Motivacional”, ya que es en esta en la que el alumno se hace

partícipe del proceso de enseñanza-aprendizaje, y por el cual es posible desarrollar las pautas de las anteriores teorías.

Si bien en este modelo se prioriza el dominio motor junto con el cognitivo de los alumnos, ya que toda la práctica se enfoca en adquirir la técnica necesaria para realizar determinadas pruebas atléticas, pero siempre haciendo que el alumno sea consciente de lo significativo (gesto) dentro del juego. Aunque y debido a la estructuración en fases de la práctica, en cada fase podemos diferenciar ciertos ámbitos que predominan por encima de los otros, así en las fases inicial y final, se prioriza en primer lugar el aspecto cognitivo y después el afectivo, y en la parte central se potencia en mayor medida el factor motor y en menor medida el afectivo.

Según Valero y Gómez (2008), podemos concretar las funciones que tienen los agentes implicados en el proceso educativo de la iniciación al atletismo.

El profesor es el encargado de basándose en las características del centro y el grupo, elegir la disciplina atlética a practicar, y por tanto prepara el material. También es el que marca los tiempos de la práctica, y el que en la primera fase realiza la presentación del gesto, mediante ejemplificación, medios audiovisuales, con la ayuda de un alumno o a través del planteamiento a los alumnos de un problema en el que sean ellos los que descubran las partes del gesto técnico. A lo largo de las fases centrales de la sesión es el que planifica y plantea los retos, juegos modificados y actividades para desarrollar y mejorar la ejecución del movimiento, además, plantea la forma de agruparse, dejando libertad para realizar las agrupaciones, siempre que no se den situaciones de discriminación. En estas fases, buscará que la dificultad sea progresiva en aumento del contenido trabajado, y se encargará de evaluar el desempeño de los alumnos en la realización de la técnica, aunque esta responsabilidad es compartida con los alumnos, y que se realiza con la ayuda de unas tablas u hojas de registro en las que aparecen las distintas reglas que se han ido incorporando a lo largo de la práctica; lo que es responsabilidad exclusiva del profesor es la evaluación del ámbito cognitivo, con la realización de una prueba escrita basándose en las primeras fases de cada una de las sesiones, en las que se plantearon retos y preguntas, que fueron resueltas durante las sesiones y en la fase final de reflexión. Además, el profesor tiene las responsabilidades de conocer las disciplinas atléticas, pudiendo utilizar a modo de resumen seriaciones de la técnica de cada prueba, utilizando el aprendizaje significativo tratando de conectar con los conocimientos previos de los alumnos,

despertando la motivación y participación de los alumnos y ser capaz de proporcionar feedbacks y refuerzos a lo largo de toda la unidad

Por otra parte, los alumnos serán los encargados de hacer evolucionar la tarea gracias a la progresión y mejora de esta, así como, de evaluar el dominio afectivo-social, a través de unas hojas de control que el profesor les proporciones y donde se detallen ciertas cuestiones para comprobar las capacidades y actitudes desarrolladas por ellos mismo y sus compañeros. También tienen que ser capaces de abstraer del juego el contenido técnico que se está trabajando y ser conscientes de cual es una buena y una mala ejecución, prestar atención a la realización de sus compañeros para corregir ciertas actitudes, y que la práctica sea correcta, siendo de esta manera todos los implicados en el proceso responsables del buen funcionamiento de la clase y de hacer cumplir las normas y reglas propuestas. Y su aportación más importante al desarrollo de la unidad es el nivel de participación y el grado de compromiso con la tarea.

5. PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA DE ATLETISMO LUDOTÉCNICO.

5.1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.

La unidad didáctica de atletismo está enfocada en conseguir que los alumnos desarrollen unas habilidades técnicas sobre varias pruebas atléticas, pero siempre primando un ambiente lúdico y basándose en el juego para llegar al objetivo buscado. Además, este fin no es el único ya que como objetivo primordial se busca la formación integral tanto a nivel social, actitudinal, física, intelectual, autonomía de los niños mediante la práctica del atletismo.

5.2. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

Esta Unidad Didáctica está basada en el Decreto 26/2016 de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

5.3. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA UNIDAD.

La unidad se planifica para un grupo de alumnos de 6º de educación primaria. Lo desarrollado en esta unidad siempre tendrá en cuenta los aprendizajes de las anteriores unidades, e irá abriendo paso a las siguientes.

Las sesiones se podrán desarrollar tanto en un gimnasio como en un patio, siendo mejor opción esta última, ya que se necesitará de un espacio amplio para llevar a cabo las sesiones. El material que se utilizará se puede encontrar generalmente en cualquier centro, si no fuera así siempre se puede modificar por algo con lo que cuente el docente, o bien intentar fabricarlo fácilmente.

5.4. METODOLOGÍA.

La unidad didáctica consta de seis sesiones en las que se trabajarán tres pruebas atléticas. Los alumnos de 6º de primaria, generalmente tienen dos horas semanales de educación física, por lo que se llevará a cabo en tres semanas lectivas. Sería conveniente que la unidad se hiciera en el tercer trimestre, ya que suponiendo que el tiempo meteorológico fuese mejor podríamos utilizar los patios exteriores del centro que suelen ser más amplios.

Cada semana (dos sesiones) irán destinadas a una prueba atlética, abriendo y cerrando unas indicaciones técnicas semanalmente, facilitando la comprensión por parte de los

alumnos de estas y ayudándoles a centrarse solo en lo que se trabaja en el momento, siempre buscando que trasladen los conocimientos adquiridos en una semana a la siguiente, si estos son necesarios o transversales como, por ejemplo, la técnica de carrera en el salto de longitud.

La secuenciación que se seguirá será que en la primera semana se trabajará la carrera, es decir, lo más primario en todos los deportes y concretamente en el atletismo, ya que forma parte de la mayoría de las pruebas atléticas, para asegurarnos una progresión positiva en adelante, y que en la siguiente semana nos podamos centrar en el gesto técnico que queremos que los niños aprendan. En segundo lugar, se llevarán a cabo dos sesiones de salto de longitud, para aprovechar el trabajo realizado la semana anterior con la técnica de carrera. Por último, se trabajará el lanzamiento de peso en dos sesiones al igual que las anteriores pruebas; buscando cambiar por completo el gesto realizado a practicar y que no se siga teniendo en cuenta las técnicas anteriores ya que para un niño de esta edad puede hacerse aburrido o poco motivante trabajar tres semanas el mismo gesto, por lo que al introducir algo totalmente diferente se les puede enganchar de nuevo.

Las sesiones se van a estructurar en base al modelo ludotécnico, pero haciendo alguna modificación. La primera sesión de cada prueba atlética contará inicialmente con una presentación global del gesto, en la que el profesor realizará un ejemplo y además se apoyará esa explicación con videos de atletas profesionales. Luego lo que resta de primera sesión se harán juegos en los que se trabajen gestos de forma analítica, es decir, cada prueba se dividirá en varios gestos que se irán profundizando en los juegos propuestos; siguiendo la progresión en dificultad planteada por Valero, Gómez, y Pérez (2016), al principio los juegos solo tratarán el mismo gesto (será el gesto principal o el que considere más importante o esencial para la buena ejecución de la prueba), siendo un nivel fácil de dificultad, para posteriormente ir cambiando de gesto e introduciendo nuevos gestos en cada juego, aumentando dicha dificultad llegando hasta el nivel intermedio solamente, ya que el avanzado implica introducir más de un gesto técnico en cada juego, lo que no estaría adaptado a las características del alumnos según la edad. La fase en la que los alumnos practican de forma global con todas las normas practicadas en las sesiones, solo se realizará en el final de la segunda sesión de cada prueba. Para finalizar ambas sesiones habrá una reflexión donde se analizarán los gestos trabajados en los juegos, y donde los alumnos tendrán que poner en común sus sensaciones, haciendo rondas de intervención o escribiendolo en un papel, etc; a mayores esta reflexión se intentará siempre que se

acabe de practicar un gesto analítico en concreto y antes de pasar al siguiente, para que el profesor pueda comprobar si ha sido entendido dicha técnica o bien se debería de dedicar más tiempo a seguir practicando.

5.5. DESARROLLO DE LAS SESIONES DE LA UNIDAD.

En primer lugar, se realizarán dos sesiones que trabajarán la técnica de carrera.

Primera sesión (técnica de carrera).

Se comenzará haciendo una presentación global del gesto de la carrera de velocidad, mediante una ejemplificación por parte del profesor, y una breve explicación de los distintos puntos técnicos a trabajar individualmente y por separado. También se les pondrá a los alumnos un vídeo de una atleta profesional corriendo para que comprueben y vean dicha técnica.

A continuación, se comenzarán a realizar juegos en los que se trabajará en este orden los diferentes gestos de la técnica, la colocación de las rodillas y el tipo de apoyo. De la primera acción se realizarán dos juegos para que la dificultad vaya en aumento a lo largo de la sesión. Cada vez que se finalice un juego se realizará una puesta en común de las sensaciones en las que se analizará un poco el gesto.

Para finalizar la práctica, y a modo de práctica conjunta de ambos gestos, se realizará un relevo donde serán los compañeros que en ese momento no estén corriendo los que evalúen la técnica de los corredores.

Antes de acabar la sesión, se llevará a cabo una pequeña reflexión entre el profesor y los alumnos, con preguntas por parte de este, en la que se intente descubrir el por qué de la utilización de esta técnica.

Segunda sesión (técnica de carrera).

Se iniciará la sesión recordando brevemente los gestos trabajados en el día anterior, para que en las posteriores prácticas se tengan en cuenta y se sigan utilizando.

Se seguirá haciendo juegos en los que se trabajará un gesto en concreto en cada uno, la colocación del cuerpo y el movimiento de braceo. Se seguirán haciendo pequeñas reflexiones para que los gestos se entiendan con mayor facilidad.

Para realizar una práctica completa de la técnica de carrera, uniendo todo aquello trabajado en ambas sesiones se realizará un juego en el que los alumnos harán de jurado y valorarán los diferentes gestos de sus compañeros al correr, a modo de pase de modelos.

Para acabar se reflexionará sobre la forma de correr al completo, haciendo inciso en lo que más problema haya causado y recordando los cuatro ítems a tener en cuenta en la técnica.

En segundo lugar, se realizarán dos sesiones sobre el salto de longitud, aprovechando que la carrera está recientemente trabajada.

Tercera sesión (salto de longitud)

Al igual que en la primera sesión de la técnica de carrera se hará una presentación global de la misma manera, con una explicación analítica breve, una ejemplificación y la visualización de un video de un atleta profesional.

Se seguirá con la realización de juegos en los que se trabaje de forma separada diferentes gestos, pero siempre en cada juego uno en concreto; el orden a seguir será, caída a pies juntos y la utilización de brazos en el aire. Cada vez que se termine de trabajar individualmente una técnica, se realizará una puesta en común de lo que los alumnos han sentido y analizando lo que se ha hecho.

Al final de la sesión y para unir los dos gestos practicados se hará un juego, en el que los alumnos tendrán en cuenta ambas cosas, y serán analizados por otros compañeros.

Antes de dar por acabada la sesión, se hará una reflexión sobre el trabajo que se ha producido, donde se buscará concluir la finalidad de realizar el salto de longitud con estas técnicas.

Cuarta sesión (salto de longitud)

Para empezar, se hará un recordatorio de lo hecho en la anterior sesión, y para que no se les olvide en los juegos de hoy seguir utilizando esas técnicas.

Se seguirá con la misma metodología de trabajo en la que mediante juegos se trabajarán aspectos de la técnica del salto de longitud, la carrera y la batida; esta última al ser una posición compleja se realizarán dos juegos para incidir más en ella. Como en anteriores días, se continuará haciendo las reflexiones posteriores a finalizar de practicar un gesto.

Para unir lo trabajado el primer y el segundo día, y para ayudar a la motivación de los alumnos se hará un concurso de salto, en la que se tendrá en cuenta la distancia saltada y la técnica utilizada, valorada por un jurado formado por los alumnos, ayudados por el profesor y una tabla de evaluación.

En último lugar, se harán dos sesiones de lanzamiento de peso, para romper con lo establecido en las anteriores sesiones y cambiar radicalmente las técnicas utilizadas.

Quinta sesión (lanzamiento de peso)

La estructura de la sesión es completamente igual, con una presentación global inicial, una parte práctica analítica con reflexiones cada vez que se vaya a cambiar de técnica a practicar y para finalizar un juego con los tres gestos realizados (agarre del artefacto, posición del codo y posición de los pies). Y para acabar una reflexión más profunda sobre lo trabajado en la sesión, intentando buscar la explicación de la utilización de dichas técnicas.

Sexta sesión (lanzamiento de peso)

Se sigue con la misma estructura: presentación global, juegos analíticos de los gestos de balanceo de pies, lanzamiento alto del artefacto y movimiento completo hasta la extensión del brazo lanzador. Para unir todos lo practicado se hará un concurso de lanzamiento de peso fusionado con la petanca, en la que los alumnos serán analizados por sus compañeros. Para acabar la sesión se hará una reflexión de la técnica completa de lanzamiento, para que cuaje mejor en los alumnos y sean totalmente conscientes de los beneficios de utilizarla.

Séptima sesión (evaluación y repaso técnica)

Se realizará una prueba escrita que consistirá en tres cuestiones; en primer lugar, los alumnos tendrán sobre un dibujo de la técnica de carrera que apuntar los cuatro aspectos técnicos que han practicado, y describir cada uno de ellos brevemente. En segundo lugar, tendrán que nombrar las fases del salto de longitud y explicar muy brevemente como se realiza cada fase. Por último, se encontrarán con un dibujo de la secuencia del lanzamiento de peso, y tendrán que señalar los aspectos más importantes de la técnica y los gestos que han aprendido.

Después de la prueba escrita y para que sigan teniendo presente lo que han aprendido del atletismo, en tres grupos realizarán un dibujo de la secuenciación de la técnica de las tres

Guillermo Martín Gómez.

El atletismo en la educación física en primaria.

Propuesta con método ludotécnico.

pruebas que han practicado. Este mural servirá de referencia para que los alumnos recuerden los ítems trabajados en cada sesión.

5.6. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y COMPETENCIAS CLAVE.

OBJETIVOS DE UNIDAD.	COMPETENCIAS.
<ul style="list-style-type: none"> * Descubrir la técnica de carrera completa de forma global. * Aprender y practicar el gesto de la rodilla alta y el tipo de pisada. * Disfrutar de la práctica del atletismo aprendiendo mediante el juego. * Aprender y practicar la forma de colocar el cuerpo y el gesto de braceo. * Descubrir la técnica del salto de longitud de forma global. * Aprender y practicar el gesto de la caída a pies juntos y el movimiento de brazos durante el vuelo. * Aprender y practicar la carrera de aproximación y el gesto de batida. * Descubrir la técnica del lanzamiento de peso de forma global. * Aprender y practicar el gesto del agarre de la bola, la posición del codo y de los pies. * Aprender y practicar el gesto de balanceo, la trayectoria del artefacto y la extensión completa del brazo lanzador. 	<ul style="list-style-type: none"> • CSIEE (Competencia en Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor) • CSC (competencia Social y Cívica) • CMCT (Competencia Matemática y competencias básicas en Ciencias y Tecnología) • CCEC (Competencias en Conciencia y Expresión Cultural) • CAA (competencia en Aprender a Aprender)

BLOQUE	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	DESCRIPTORES/INDICADORES.
B.1: Contenidos comunes.	<ul style="list-style-type: none"> •Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva. •Realización y presentación de trabajos y/o proyectos con orden, estructura y limpieza. 	1. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.	1.1 Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.	1.1. Prueba escrita y murales.

<p>B.3: Habilidades motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad. • Identificación de las capacidades físicas básicas que intervienen en una actividad físico-deportiva. • Resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos, desde un planteamiento de análisis previo a la acción. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espaciotemporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz. 2. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico-deportivas y artístico expresivas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Aplica correctamente los gestos técnicos en los lanzamientos, recepciones, golpes, conducciones, etc. 2.1 Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Juegos analíticos y globales realizados en las sesiones. Tablas de evaluación de las tres pruebas técnicas. 2.1. Examen y feedbacks.
--	--	---	--	--

<p style="text-align: center;">B.4: Juegos y actividades deportivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciación al deporte adaptado al espacio, tiempo y recursos • Aplicación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, las direcciones y trayectorias de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil. • Uso adecuado y creativo de estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación-oposición. • Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio. • Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo del tiempo de ocio. • Valoración del esfuerzo y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espaciotemporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones de forma eficaz. 2. Resolver retos tácticos propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades. 3. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en actividades físicas y en juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y actividades físico-deportivas y artístico expresivas ajustándose a los parámetros espaciotemporales y manteniendo el equilibrio postural. 1.2 Adapta la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entornos y actividades físico-deportivas y artístico expresivas, ajustándose a los parámetros espaciotemporales y manteniendo el equilibrio postural. 1.3 Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico-deportivas y artístico expresivas aplicando los gestos correctos y utilizando los ambos segmentos. 2.1 Distingue y maneja en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y/u oposición. 3.1 Tiene interés por mejorar la competencia motriz. 3.2 Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Juegos analíticos y globales realizados en las sesiones. Tablas de evaluación de las tres pruebas técnicas. 1.2. Juegos analíticos y globales realizados en las sesiones. Tablas de evaluación de las tres pruebas técnicas 1.3. Juegos analíticos y globales realizados en las sesiones. Tablas de evaluación de las tres pruebas técnicas. 2.1. Juegos analíticos y globales realizados en las sesiones. Tablas de evaluación de las tres pruebas técnicas. 3.1. Tarjetas. Durante todas las sesiones. 3.2. Tarjetas. Al inicio y final de las sesiones.
---	--	--	---	--

<p>B.6: Actividad física y salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. • Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud. 	<p>1. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p>	<p>1.1 Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.</p>	<p>1.1. Feedbacks. Durante todas las sesiones.</p>
--	---	---	--	--

5.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

En cuanto a la actitud y comportamiento durante las sesiones contamos con la herramienta de las tarjetas de colores y la tabla tarjetera (ANEXO 1), en el cual se reflejarán tanto las actitudes positivas como negativas que se han producido en las sesiones. La tarjeta amarilla significa una amonestación, la tarjeta roja una expulsión de un minuto de la sesión y la verde es un premio por su comportamiento. La nota de actitud se establecerá del siguiente modo: todos partirán de un punto, cada tarjeta roja les restará 0,25 puntos, la verde les sumará 0,25 puntos y cada dos amarillas se contabilizarán como una roja, pudiendo tener como mucho dos puntos positivos de comportamiento en la nota final.

Este método de evaluación de actitud lo he utilizado con los alumnos en el periodo de prácticas de la mención de educación física, teniendo en ellos un impacto muy positivo, solo contando con un alumno que en este apartado no sumo puntos a su valoración general.

En el aspecto procedimental, la evaluación será realizada entre ellos gracias a unas tablas que el profesor les entregará y además esas tablas también serán rellenadas por el maestro, teniendo el mismo peso ambas evaluaciones si no se advierte una diferencia de opiniones muy amplia, en dicho caso se llamará al evaluador para que pueda explicar su punto de vista y decidirá en última instancia el profesor. En las tablas aparecerán los ítems que se tendrán en cuenta para que la técnica se considere correcta.

Para evaluar el aspecto conceptual se realizará una prueba escrita muy breve en la que los alumnos tendrán que recordar los gestos que han ido practicando a lo largo de las sesiones. Y conjuntamente se realizará un mural en el que los alumnos por grupos dibujarán las secuencias de las técnicas trabajadas. (anexo)

Las tablas de evaluaciones propuestas para llevarse a cabo se encuentran en anexos (Anexo 2, 3, 4 y 5).

El computo de las notas se ha establecido en función de los estándares y el peso que tienen. Se han establecido diez estándares:

- Dos estándares actitudinales – 20% nota final.
- Tres estándares conceptuales – 30% nota final.
- Cinco estándares procedimentales – 50 % nota final.

6. CONCLUSIONES Y REFLEXIONES.

En primer lugar, me gustaría realzar la función que puede llegar a tener el modelo ludotécnico para la iniciación en el atletismo en la educación física para alumnos de educación primaria.

Si partimos de la base que nos proporciona el estudio realizado por Valero, Conde, Delgado y Conde (2005), con alumnos de cuarto de primaria en donde realiza una comparativa de los métodos tradicional y ludotécnico, en las pruebas atléticas de marcha, salto de altura y lanzamiento de peso; en las que obtiene unos resultados que a nivel de logro de la mejora técnica no son muy significativas las diferencias, por lo que en este aspecto no podemos prevalecer un método con respecto al otro, pero si que es apreciable la diferencia motivacional de los alumnos con ambas metodologías, siendo mayor en la ludotécnica.

Particularmente, creo que esta diferencia justifica por completo el hecho de utilizar el modelo ludotécnico con respecto al tradicional, ya que un alumno motivado significa un alumno con mayor predisposición a la práctica y por tanto al aprendizaje y en un futuro a la práctica de este deporte. Este aspecto también va asociado al comportamiento o actitud que los alumnos tendrán a lo largo de la unidad y de las sesiones, esto puede influir en el desarrollo y aprendizaje de las técnicas.

En segundo lugar y partiendo del análisis propuesto anteriormente de los modelos actuales de iniciación deportiva en el atletismo y basándome en los objetivos planteados inicialmente, los dos únicos modelos que cumplían con el hecho de que el ámbito motor sea el principal y más importante, sin olvidar los otros ámbitos, como el afectivo-social y el cognitivo, eran el modelo ludotécnico y el de “jugando al atletismo”; por tanto nos encontramos en la disyuntiva de elegir uno de estos dos, finalmente la decisión se tomó hacia el lado del ludotécnico, debido a que la otra metodología no está creada para el ámbito educativo, sino como medio de acercamiento hacia los centros y los alumnos del atletismo y para conseguir que esos niños que prueben este deporte sigan practicándolo, pero no implica la enseñanza de las técnicas solo la oferta de una visión del atletismo de una forma divertida y lúdica, además de que no cuenta con una metodología concreta para introducirse como decía anteriormente en la asignatura de educación física como único modelo.

Ya elegido el modelo ludotécnico, no son muchos los estudios y autores que han introducido esta metodología en la iniciación del atletismo y algunos de los que he podido encontrar se centran solo en una prueba atlética, como los relevos o la longitud.

Bajo mi punto de vista, la mayor ventaja que nos ofrece el deporte del atletismo es la amplia gama de pruebas que tiene, y la posibilidad de que si una de ellas no es de tu gusto o te cuesta poder practicarla con éxito puedes intentarlo en otra, así pues, considero mejor opción la de abordar el atletismo de forma más global trabajando como mínimo una prueba de cada sector (carreras, lanzamientos y saltos), aunque el trabajo técnico no pueda ser tan exhaustivo como lo hacen los que solo tratan una prueba.

Por último, basándome en una de las directrices que marca este modelo, que es que los alumnos tienen que ser conscientes durante el juego de las reglas técnicas que están trabajando, he introducido la coevaluación entre los alumnos para que puedan atender a los gestos de sus compañeros y cuando sean ellos los que tengan que ejecutar ese movimiento, tengan en su cabeza los puntos o normas que tienen que seguir y cumplir para que la prueba se realice con corrección técnica. De esta manera también los niños pueden verse más protagonistas de otro de los apartados de una unidad, como es la evaluación y que generalmente era responsabilidad exclusiva del profesor; de este modo la motivación puede ir en aumento, ya que en todo momento y aunque no sean ellos los que estén “actuando” también tengan una responsabilidad, obligándoles a estar atentos y no desconectar de la dinámica de la sesión.

7. BIBLIOGRAFÍA UN APELLIDO

- Alamo, J. M., Amador, F., y Pintor, P. (2002). Función social del deporte escolar. el entrenador del deporte escolar. *efdeportes.com*, 45.
- Blázquez, D. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Calderón, A., Hastie, P. A., y Martínez de Ojeda, D. (2010). Aprendiendo a enseñar mediante el Modelo de Educación Deportiva. Experiencia inicial en Educación Primaria. *Redalyc*, 169-180.
- Calderon, A., Hastie, P. A., y Martínez de Ojeda, D. (2011). El modelo de educación deportiva. ¿Metodología de enseñanza del nuevo milenio? *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 63-79.
- Corrales, A. R. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física. *EmásF*, 23-36.
- Cumellas, M. (2009). La educación física adaptada para el alumnado que presenta discapacidad motriz en los centros ordinarios de primaria de Calalunya. Barcelona, España.
- Frías, I. (2016). *El modelo comprensivo como metodlogía para la enseñanza deportiva en educación primaria: propuesta de iniciación deportiva al balonmano*. Segovia.
- García, T., Ruano, S.R., J., F., Jiménez, R., y Cervelló, E. M. (2005). El clima motivacional en las clases de Educación Física: una aproximación práctica desde la Teoría de Metas de Logros. *Apunts*, 21-28.
- Giménez, F. J., y Castillo, E. (2001). La enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva. *efdeportes.com*, 31.
- Gómez, A., Calderón, A., y Valero, A. (2014). Análisis comparativo de diferentes modelos de enseñanza para la iniciación al atletismo. *Ágora para la educación física y el deporte*, 104-121.
- González, F. (2001). *Educación en el deporte. Educación en valores desde la educación física y la animación deportiva*. Madrid: CCS.

- Gozzoli, C., Locatelli, E., Massin, D., y Wangemann, B. (2006). *Atletismo para niños - IAAF*. Monaco: IAAF.
- Gracia, J., Durán, J. P., y Sainz, Á. (2004). *Jugando al atletismo*. Madrid: RFEA.
- Granado, J. C. (2015). Proyecto deporte inclusivo en la escuela a través del atletismo ludotécnico. En H. Arribas Cunero, & D. Fernández Atienzar, *Deporte adaptado y escuela inclusiva* (págs. 77-91). Graó.
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 105-126.
- Noguera, I. (1995). Enseñanza del deporte y Educación Física. *Perfiles educativos.*, 68.
- ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. (s.f.).
- Rius, J. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. Barcelona: Paidotribo.
- Valero, A. (2004). Situación actual de la metodología en la iniciación deportiva al atletismo. *Revista de Educación Física. Renovar la teoría y la práctica*, 13-20.
- Valero, A., Conde, A., Delgado, M., y Conde, J. (2005). Comparación de los enfoques Tradicional y Ludotécnico sobre la eficacia y la mejora Técnica en el Atletismo. *Motricidad*, 119-133.
- Valero, A., y Gómez, M. (2008). Funciones y responsabilidades del profesor y los alumnos en el Modelo de Enseñanza Ludotécnico de iniciación a la práctica del atletismo. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 15-18.
- Valero, A., y Gómez, A. (2013). Fundamentos del modelo ludotécnico para la iniciación al atletismo. *TRANCES*, 391-410.
- Valero, A., Gómez, A., y Pérez, A. (2016). Temporalización en la enseñanza del atletismo a través del modelo ludotécnico. *Aula de encuentro*, 184-202.
- Velázquez, R. (2000). ¿Existe el deporte educativo?. Un ensayo en torno a la supuesta naturaleza educativa del deporte. En *La formación inicial y permanente del*

profesor de Educación Física. 1: actas del XVIII Congreso Nacional de Educación Física. (págs. 481- 492). Cuenca.

8. ANEXOS.

Anexo 1: sesiones.

<u>SESIÓN 1: técnica de carrera</u>
<u>Objetivos de sesión.</u> <ul style="list-style-type: none">• Descubrir la técnica de carrera completa de forma global.• Aprender y practicar el gesto de la rodilla alta y el tipo de pisada.• Disfrutar y aprender de la práctica del atletismo mediante el juego.
<u>Presentación global del gesto.</u> <ol style="list-style-type: none">1. El profesor realizará una ejemplificación de la técnica de carrera.2. Se explicarán los gestos que se trabajarán en las sesiones.<ol style="list-style-type: none">2.1. Posición elevada de las rodillas durante la zancada.2.2. Tipo de pisada de metatarso.2.3. La colocación del cuerpo en la carrera.2.4. El movimiento de braceo.3. Visualización de un video de un atleta profesional realizando el gesto técnico.
<u>Juegos fases analítica.</u> <ol style="list-style-type: none">1. Cruzar el río. Se colocarán una serie de tablas o picas y los alumnos tendrán que dar el número de apoyos que el profesor les indique en cada hueco entre ellas. Gesto para trabajar. Posición elevada de las rodillas.2. Piedra, papel y tijera. Se dividirá a la clase en dos grupos, entre ellos habrán colocados unos aros en forma de semicírculo. Saldrá uno de cada equipo apoyando un pie en cada aro y elevando las rodillas, cuando se encuentren jugarán una partida al piedra, papel y tijera y el que gane avanzará y el que pierde se retirará a su equipo, del que deberá salir el siguiente. Gana un punto aquel equipo que consiga llegar hasta el otro equipo. Gesto para trabajar. Posición elevada de las rodillas. Feedback, reflexión y preguntas.3. Robar las colas. Los alumnos llevarán colocado un pañuelo en forma de cola y tendrán que intentar robárselo a sus compañeros y que estos no le quiten el suyo. El profesor irá diciendo diferentes formas de apoyar el pie (puntillas, talón, metatarso, lateral interno y externo, planta completa) Gesto para trabajar. Tipo de pisada de metatarso.

Feedback, reflexión y preguntas.
<u>Juego fase gesto global.</u>
1. Relevé. Los alumnos realizarán una carrera por equipos, por un circuito en el que estarán las tablas y los aros. Mientras unos equipos hacen la carrera otros observarán y evaluarán. Gesto para trabajar. Posición elevada de las rodillas y pisada de metatarso.
Reflexión final. AJUSTAR TABLAS

<u>SESIÓN 2: técnica de carrera</u>
<u>Objetivos de sesión.</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir la técnica de carrera completa de forma global. • Aprender y practicar la forma de colocar el cuerpo y el gesto de braceo. • Disfrutar y aprender de la práctica del atletismo mediante el juego.
<u>Recordatorio de la técnica.</u>
1. El profesor mediante preguntas a los alumnos recordará lo trabajado en la anterior sesión.
<u>Juegos fases analítica.</u>
1. Jinetes. La clase se dividirá en parejas, uno de ellos intentará correr echando el cuerpo hacia delante mientras el otro sujeta su progresión tirando de una cuerda que estará en la cadera del corredor. Se cambiarán los puestos y posteriormente intentarán realizar el gesto sin la ayuda de la cuerda, siendo observados por su compañero. Gesto para trabajar. Colocación del cuerpo en la carrera
2. Salidas de reacción. Los alumnos se colocarán en línea de distintas formas (sentados, cuclillas, de rodillas, ...) y el profesor dará una salida, los niños tendrán que salir lo más rápido posible utilizando la posición corporal aprendida anteriormente. Para ayudar este gesto habrá colocado un listón de gomaespuma a una cierta altura obligando a los niños a pasar por debajo, forzando el gesto practicado. Gesto para trabajar. Colocación del cuerpo en la carrera. Feedback, reflexión y preguntas.

<p>3. Foto y a los colores. Los alumnos se moverán corriendo por el espacio y habrá unos chinos de colores dispersos por el espacio. El profesor dirá uno de los colores y los alumnos tendrán que ir a tocar dicho color, pero si el profesor grita “Foto” los alumnos se quedarán con los pies quietos y tendrán que realizar el gesto de braceo. Gesto para trabajar. Movimiento de braceo.</p> <p>Feedback, reflexión y preguntas.</p>
<p><u>Juego fase gesto global.</u></p> <p>1. Pase de modelos. Se establecerá un pasillo por donde de forma individual los alumnos tendrán que recorrer corriendo realizando la técnica completa de carrera. En uno de los laterales habrán colocados cuatro compañeros que serán el jurado, donde cada uno tendrá una tabla con uno de los gestos que tendrán que observar y evaluar. Los roles se cambiar durante todo el juego.</p> <p>Gesto para trabajar. Gesto global de la técnica de carrera.</p>
<p>Reflexión final.</p>

<p><u>SESIÓN 3: salto de longitud.</u></p>
<p><u>Objetivos de sesión.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Descubrir la técnica del salto de longitud de forma global. • Aprender y practicar el gesto de la caída a pies juntos y el movimiento de brazos durante el vuelo. • Disfrutar y aprender de la práctica del atletismo mediante el juego.
<p><u>Presentación global del gesto.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El profesor realizará una ejemplificación del salto de longitud. 2. Se explicarán los gestos que se trabajarán en las sesiones. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Caída a pies juntos. 2.2. Acción de brazos durante el vuelo. 2.3. La carrera de aproximación (últimos apoyos). 2.4. El gesto de batida. 3. Visualización de un video de un atleta profesional realizando el gesto técnico.
<p><u>Juegos fases analítica.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aros musicales. Se trata del juego de las sillas, pero esta vez son aros en los que cuando la música se pare habrá que saltar dentro de ellos a pies juntos.

Gesto para trabajar. Caída a pies juntos.

Feedback, reflexión y preguntas.

2. El vuelo. Los alumnos se desplazarán libremente por el espacio, mientras el profesor les dirá formas de mover los brazos en el aire, y cuando de un golpe con el pandero los niños tendrán que saltar y realizar el gesto.

Gesto para trabajar. Acción de brazos durante el vuelo.

3. A coger la pelota. Los alumnos se colocarán en fila en varios grupos. Tendrán que correr hasta una colchoneta quitamiedos y saltar encima de ella intentando coger un balón que otro compañero lanzará al aire de forma que se pueda coger. Luego se repetirá la misma acción, pero sin el balón, intentando realizar el gesto.

Gesto para trabajar. Acción de brazos durante el vuelo.

Feedback, reflexión y preguntas.

Juego fase gesto global.

1. Relevos de salto a pies juntos. Se dividirá a la clase en varios grupos. El primero de cada uno de ellos saltará a pies juntos sin carrera previa realizando la acción de brazos, su siguiente compañero hará lo mismo, pero desde donde ha caído el primero, así hasta completar el grupo.

Gesto para trabajar. Caída a pies juntos y acción de brazos durante el vuelo.

Reflexión final.

SESIÓN 4: salto de longitud.

Objetivos de sesión.

- Descubrir la técnica del salto de longitud de forma global.
- Aprender y practicar la carrera de aproximación y el gesto de batida.
- Disfrutar y aprender de la práctica del atletismo mediante el juego.

Recordatorio de la técnica.

1. El profesor mediante preguntas a los alumnos recordará lo trabajado en la anterior sesión.
2. Además, también se recordará la técnica de carrera brevemente, ya que será utilizada en la sesión.

Juegos fases analítica.

1. Carrera con aros. Se dividirá a la clase en varios grupos y se establecerá la disposición del juego de “A coger la pelota”, los alumnos tendrán que correr y los últimos apoyos tendrán cuatro aros donde deberán ir pisando en su interior, primero lo realizarán comenzando con la derecha y luego con la izquierda. En el último aro tendrán que saltar a caer a una colchoneta quitamiedos.

Gesto para trabajar. Carrera de aproximación (últimos apoyos)

Feedback, reflexión y preguntas.

2. Batida/Stop. Los alumnos jugarán al pillar, para que no les pillen podrán decir la palabra “batida” y se tendrán que colocar con los brazos levantados, sobre una de sus piernas extendidas y la otra pierna con la rodilla flexionada a noventa grados, para salvarle un compañero se colocará igual que el tocando manos y pies elevados y otro tendrá que pasar por debajo de las piernas elevadas.

Gesto para trabajar. Gesto de batida

3. Bate al ritmo. Los alumnos se desplazarán por el espacio libremente y al sonido del pandero que marcará el profesor tendrá que batir utilizando el gesto practicado en el anterior juego.

Gesto para trabajar. Gesto de batida

Feedback, reflexión y preguntas.

Juego fase gesto global.

1. Concurso de salto de longitud completo. Se dividirá a la clase en parejas en las que uno será el saltador y otro el observador/evaluador. El saltador tendrá que realizar un salto completo de longitud uniendo todos los gestos técnicos practicados en las sesiones, el compañero con una tabla de observación realizará una evaluación de su técnica.

Gesto para trabajar. Gesto global del salto de longitud.

Reflexión final.

SESIÓN 5: lanzamiento de peso.

Objetivos de sesión.

- Descubrir la técnica del lanzamiento de peso de forma global.
- Aprender y practicar el gesto del agarre de la bola, la posición del codo y de los pies.
- Disfrutar y aprender de la práctica del atletismo mediante el juego.

Presentación global del gesto.

1. El profesor realizará una ejemplificación del lanzamiento de peso.
2. Se explicarán los gestos que se trabajarán en las sesiones.
 - 2.1. Agarre de la bola.
 - 2.2. Posición del codo en el lanzamiento.
 - 2.3. Posición de los pies en el lanzamiento.
 - 2.4. Gesto de balanceo y cambio de peso.
 - 2.5. Trayectoria del artefacto.
 - 2.6. Extensión completa del brazo de lanzamiento.
3. Visualización de un video de un atleta profesional realizando el gesto técnico.

Juegos fases analítica.

1. Bola al aire. Se dividirá a la clase en grupos y cada uno de ellos con una pelota de tenis o similar. El primero del grupo colocará la pelota sobre sus tres dedos centrales con la palma de la mano hacia arriba y la lanzará verticalmente el siguiente tiene que cogerla antes de que toque el suelo y repetir lo realizado por el anterior.
Gesto para trabajar. Agarre de la bola.
Feedback, reflexión y preguntas.
2. Pelota musical. Los alumnos se moverán libremente por el espacio, donde habrá pelotas dispersas al ritmo de una música, cuando esta pare tendrán que buscar una pelota y colocarse como estatuas en la posición de lanzar con el codo bien colocado. El que no aguante la posición se tendrá que sentar una ronda sin jugar.
Gesto para trabajar. Posición del codo en el lanzamiento.
Feedback, reflexión y preguntas.
3. ¡Qué no la coja! La clase se dividirá en grupos de tres alumnos, dos de ellos se intentarán pasar una pelota mientras el del medio la intenta coger. Los alumnos de los lados colocarán los pies en la posición de lanzamiento y no podrán moverlos.
Gesto para trabajar. Posición de los pies en el lanzamiento.

Feedback, reflexión y preguntas.
<u>Juego fase gesto global.</u> 1. Dianas. Para practicar el conjunto de los tres gestos se colocarán o dibujar unas dianas a las cuales los alumnos tendrán que lanzar un bola o pelota. Gesto para trabajar. Agarre de la bola, posición del codo y los pies en el lanzamiento.
Reflexión final.

<u>SESIÓN 6: lanzamiento de peso</u>
<u>Objetivos de sesión.</u> <ul style="list-style-type: none"> • Descubrir la técnica del lanzamiento de peso de forma global. • Aprender y practicar el gesto de balanceo, la trayectoria del artefacto y la extensión completa del brazo lanzador. • Disfrutar y aprender de la práctica del atletismo mediante el juego.
<u>Recordatorio de la técnica.</u> 1. El profesor mediante preguntas a los alumnos recordará lo trabajado en la anterior sesión.
<u>Juegos fases analítica.</u> 1. Los aros. Se dividirá a la clase en pequeños grupos, en cada uno de ellos tendrán dos aros de distinto color y una pelota. El primero de cada grupo colocará un pie en cada aro y cogerá la pelota colocándola como se ha aprendido, tendrá que levantar alternativamente un pie cada vez, cuando lo haya repetido unas dos veces con cada pie lanzará la pelota suavemente. Gesto para trabajar. Gesto de balanceo. Feedback, reflexión y preguntas. 2. Lanzar a canasta. Colocados como en el anterior juego, pero sin aros. Los alumnos tendrán que lanzar esta vez la pelota a canasta, utilizando todo lo aprendido anteriormente. Gesto para trabajar. Trayectoria del artefacto. Feedback, reflexión y preguntas. 3. Peso/tenis. Se dividirá a la clase en equipos de tres alumnos. Se juntarán dos equipos para competir entre ellos con una línea entre medias de ambos grupos, lo

que tendrán que hacer es lanzar la pelota al campo contrario extendiendo por completo el brazo de lanzamiento y siguiendo las pautas que se han ido trabajando en los otros juegos. La pelota solo podrá dar un bote, si no será punto para el equipo que ha lanzado.

Gesto para trabajar. Extensión completa del brazo de lanzamiento.

Feedback, reflexión y preguntas.

Juego fase gesto global.

2. Concurso de peso/petanca. La clase se dividirá en parejas donde uno será el lanzador y el otro el observador/evaluador. Competirán dos lanzadores entre sí, teniendo que realizar un lanzamiento de peso completo intentando dejar su pelota lo más cerca de otra que habrá a una cierta distancia, el que consiga llegar lo más cerca de la bola ganará un punto.

Gesto para trabajar. Gesto global del lanzamiento de peso.

Reflexión final.

Anexo 2: Tabla tarjetera.



TABLA TARJETERA



COLOR	NOMBRE
ROJA	
AMARILLA	
VERDE	



Anexo 3: evaluación actitudinal.

Alumnos	Roja	Amarilla	Verde	Nota (20%)
Alumno 1				
Alumno 2				
Alumno 3				
.....				

Todos parten del 1 (50% de la nota actitudinal). Las tarjetas rojas contarán en negativo (-0,25), las verdes en positivo (+0,25) y cada dos tarjetas amarillas se contabilizarán como una roja (-0,25). Siendo tres puntos el máximo que podrán sumar a su nota final de unidad.

Anexo 4: Tabla de observación técnica de carrera.

Observación posición elevada de las rodillas durante la zancada.				
Nombre corredor evaluado:.....				
Nombre evaluador:.....				
Muy bien.	Bien.	Regular.	Mal.	Nota:.....
Las rodillas se encuentran a 90° en el aire, a la altura de la cadera.	Las rodillas están elevadas, pero no consigue la altura máxima.	La elevación de las rodillas no se produce siempre.	No eleva las rodillas en ningún o pocos momentos.	Observación:

Observación tipo de pisada de metatarso.				
Nombre corredor evaluado:.....				
Nombre evaluador:.....				
Muy bien.	Bien.	Regular.	Mal.	Nota:.....
Consigue hacer un apoyo de metatarso debajo de la cadera, e impulsándole hacia delante.	Consigue un apoyo de metatarso, pero no controla la zona donde apoya, por lo que su impulso es variable.	Consigue un apoyo de metatarso en casi todas las ocasiones, y su colocación de la pisada y su impulso son variables.	No consigue apoyar de metatarso por lo que no impulsa correctamente.	Observación:

Observación colocación del cuerpo en la carrera.				
Nombre corredor evaluado:.....				
Nombre evaluador:.....				
Muy bien.	Bien.	Regular.	Mal.	Nota:.....
Consigue una colocación del cuerpo perfecta con los hombros un poco más adelantados que la cadera y una ligera inclinación.	Consigue una buena inclinación durante casi toda la carrera, pero los hombros se descontrolan en pocas ocasiones.	Los hombros están bastante descontrolados y la inclinación es escasa o muy excesiva.	No consigue la inclinación correcta en ningún momento y los hombros están muy descontrolados.	Observación:

Observación gesto de braceo.				
Nombre corredor evaluado:.....				
Nombre evaluador:.....				
Muy bien.	Bien.	Regular.	Mal.	Nota:.....
Los brazos se mueven alternativamente al contrario que las piernas y a los lados sin cruzarse por delante del cuerpo.	Los brazos se mueven alternativamente al contrario que las piernas, pero no completamente laterales.	Los brazos se mueven alternativamente al contrario que las piernas, pero se cruzan por delante del cuerpo.	No consigue coordinar los brazos y piernas y cruza los brazos por delante del cuerpo.	Observación:

Anexo 5: Tabla observación salto de longitud.

Observación salto de longitud					
Alumno evaluado:.....					
Alumno evaluador:.....					
	Muy bien	Bien	Regular	Mal	Nota:
Caída pies juntos.	Consigue una caída con los pies juntos y paralelos, sin hacer ninguna marca anterior.	Consigue una caída con los pies juntos casi paralelos, sin marcas anteriores, pero algo de desequilibrio.	Pies no paralelos en la caída, pero bastante controlado, casi caída pies juntos.	Caída descontrolada, pies no paralelos y marcas anteriores con manos u otra parte.	
Acción de brazos durante el vuelo.	Utiliza los brazos correctamente, realizando un círculo de atrás hacia delante, ayudando a su impulso.	Realiza casi el círculo completo con los brazos, pero el impulso es escaso.	Consigue controlar los brazos en el aire, pero no realiza el círculo, no dificulta su salto.	Brazos muy descontrolados, ocasionando falta de equilibrio y dificultando el salto.	
Carrera de aproximación.	Consigue una carrera con buena técnica y sin frenar la última parte, buena aproximación.	Buena técnica de carrera, aproximación y aceleración, con algo de frenado al final.	Consigue una técnica de carrera bastante buena, se frena bastante al final, pero buena aproximación.	La técnica de carrera no es buena, aproximación escasa y el final muy frenado.	
Gesto de batida.	Consigue extender la pierna de batida y que la otra pierna tenga una buena elevación, rodilla flexionada.	Consigue casi una extensión completa del a pierna de batida y una buena elevación de la pierna libre.	Pierna libre ligeramente elevada y la pierna de batida bastante extendida.	La pierna de batida no completa la extensión y la libre no se eleva casi nada.	

Anexo 6: Tabla observación lanzamiento de peso.

Observación lanzamiento de peso.					
Alumno evaluado:.....					
Alumno evaluador:.....					
	Muy bien	Bien	Regular	Mal	Nota:
Agarre de la bola.	Coloca la bola sobre los tres dedos centrales, utilizando el pulgar y meñique como ayuda.	Coloca la bola sobre los tres dedos centrales, con algo de dificultad.	Coloca la bola sobre los dedos, con dificultad y algo de desequilibrio.	Agarra por completo la bola con toda la mano.	
Posición del codo en el lanzamiento.	Codo a la altura de la bola, y con buena flexión.	Codo elevado sin llegar a la altura de la bola.	Codo poco flexionado, algo más bajo del hombro	Sin elevación ninguna del codo, brazo pegado al cuerpo.	
Posición de los pies en el lanzamiento.	Pie posterior lateral y ligeramente adelantado y el anterior en dirección al lanzamiento.	Pies colocados lateralmente a la zona de lanzamiento, pies paralelos.	Pies girados hacia la zona de lanzamiento.	Pies en dirección del lanzamiento, sin ningún control..	
Gesto de balanceo.	Consigue hacer un cambio de pesos de un pie a otro, coordinando con el lanzamiento.	Realiza un cambio de pesos entre los pies, algo descoordinado con el lanzamiento.	Realiza el cambio de peso, pero descoordinado con el lanzamiento.	No realiza el cambio de pesos entre los pies.	
Trayectoria del artefacto.	Lanza la bola por encima de los ojos.	Lanza la bola algo ascendente.	Lanza la bola paralela al suelo.	La trayectoria de la bola es descendente.	
Extensión completa del brazo de lanzamiento.	Consigue extender por completo el brazo de lanzamiento, acompañando la bola hasta el final.	Consigue una extensión casi completa del brazo de lanzamiento.	Media extensión del brazo de lanzamiento, sin acompañar hasta el final la bola.	Lanza muy pronto, por lo que casi no extiende el brazo de lanzamiento.	

Anexo 7: Prueba escrita.

Nombre:.....Fecha:.....Curso:.....

1. Señala la parte del pie con el que se realiza el apoyo en la técnica de carrera practicada.



¿Cómo se llama este tipo de pisada?

.....

2. Indica los cuatro gestos realizados en la técnica de carrera practicada en las sesiones.



3. ¿Cuáles son las cuatro fases del salto de longitud?

1.
2.
3.
4.

4. Señala y explica brevemente los diferentes gestos en el lanzamiento de peso.



Anexo 8: evaluación procedimental.

Alumnos	Técnica de carrera	Salto de longitud	Lanzamiento de peso	Nota (50%)
Alumno 1				
Alumno 2				
Alumno 3				
.....				

Anexo 9: Evaluación conceptual.

Alumnos	Prueba escrita (20%)	Mural (10%)	Nota (30%)
Alumno 1			
Alumno 2			
Alumno 3			
.....			

Anexo 10: Evaluación general.

Alumnos	Actitudinal (20%)	Conceptual (30%)	Procedimental (50%)	Final (100%)
Alumno 1				
Alumno 2				
Alumno 3				
.....				