



El atletismo como propuesta de unidad didáctica en el aula de primaria.

Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Alumno: Miguel Martín Maldonado

Tutor: Alfredo Miguel Aguado

Año: 2020

RESUMEN

Con este trabajo de fin de grado lo que se va a proponer y sobre lo que se va a trabajar es en esencia el “atletismo”. Se va a hablar sobre todas sus modalidades para adentrarnos y conocer más a fondo este deporte. Después de esto se verá una planificación sobre una unidad didáctica para la implementación del atletismo en las aulas de primaria.

La finalidad principal de este proyecto es dar a conocer este deporte en concreto y poder implementar todas sus modalidades en el aula de primaria (carreras, saltos y lanzamiento) siendo los alumnos los principales protagonistas de la realización de las diferentes pruebas atléticas.

PALABRAS CLAVE

Unidad didáctica; Atletismo; Deporte educativo; Pruebas atléticas; Educación primaria; Educación física.

ABSTRACT

With this final degree project, what is going to be proposed and what is going to be worked on is essentially "athletics". We are going to talk about all its modalities to get into and learn more about this sport. After this a planning will be seen on a didactic unit for the implementation of athletics in the primary classrooms.

The main purpose of this project is to publicize this specific sport and to be able to implement all its modalities in the primary classroom (races, jumps and throwing), with the students being the main protagonists in carrying out the different athletic tests.

KEYWORDS

Didactic unit; Athletics; Educational sport; Athletic tests; Primary education; Physical education.

ÍNDICE

1. Introducción del TFG.....	5
2. Justificación del TFG.....	6
3. Objetivos del TFG.....	7
4. Fundamentación teórica del TFG.....	8
4.1 Deporte educativo.....	8
4.2 Conociendo el Atletismo.....	9
4.3 Carrera y marcha atlética.....	10
4.4 Lanzamientos.....	12
4.5 Saltos.....	13
5. Metodología del TFG.....	14
6. Unidad didáctica.....	15
6.1 Justificación.....	15
6.2 Relación con objetivos generales de etapa.....	16
6.3 Bloque de contenidos.....	16
6.4 Contenidos.....	17
6.5 Objetivos UD.....	18
6.6 Metodología.....	18
6.7 Materiales y recursos.....	19
6.8 Actividades.....	21
6.9 Competencias.....	29
6.10 Evaluación.....	30
6.10.1 Estándares de aprendizaje.....	30
6.10.2 Criterios de evaluación.....	31
6.11 Atención a la diversidad.....	33
6.12 Interdisciplinariedad.....	34
6.13 Temporalización UD.....	35
6.14 Elementos transversales.....	36
6.15 Evaluación UD.....	37
7. Conclusiones.....	38

8. Bibliografía	39
9. Anexos.....	41

INTRODUCCIÓN

En este trabajo de fin de grado lo que vamos a trabajar, va a ser como tema principal el atletismo, tratando de asimilar nuevos conceptos sobre este ya sea sobre la historia, como las formas de trabajarlo en el aula con una unidad didáctica creada para poderla implementar en las aulas de primaria en concreto las de sexto curso.

Lo primero hablaré sobre la justificación del tema elegido, ya que el motivo principal es la elección personal por mi relación con este deporte, otro de los motivos esenciales para la selección de este tema, es todo lo que puede aportar el atletismo en los niños, como puede ser la valoración del esfuerzo y mejora personal.

A continuación, escribiré los objetivos principales que quiero conseguir con este trabajo.

Después hablaré de la fundamentación teórica que consistirá en el origen de este deporte y las especialidades que hay como son las carreras, los saltos y los lanzamientos comentando tanto rasgos generales de cada modalidad como de las pruebas que se trabajan en cada una de ellas, centrándome principalmente en las pruebas olímpicas ya que existen otras pruebas atléticas que no se desarrollan en las olimpiadas, pero están en el marco de la federación internacional de atletismo.

Para concluir con la teoría plasmada en la fundamentación teórica se desarrollará una unidad didáctica para poder implementar en el aula de primaria, que constará principalmente con las tres modalidades dichas anteriormente y que culminará con unas mini olimpiadas para tener una visión general de todo el trabajo y una experiencia para poder recordar este tema que considero tan importante.

Para finalizar el trabajo tendremos unas conclusiones generales para poder aportar una valoración y reflexión personal sobre lo que me ha supuesto el desarrollo de este proyecto.

JUSTIFICACIÓN

La justificación para la elección de este tema para el trabajo de TFG viene marcada por tres puntos importantes que quiero detallar a continuación.

El primer punto es la visión y experiencia personal con el deporte del atletismo, ya que lo practico desde los seis años y creo que es un deporte fundamental en el desarrollo motriz de los niños por su amplia posibilidad de trabajo.

Creo que es un deporte que me ha aportado como persona muchas cualidades y características de lo que soy yo hoy en día, claro está que no pretendo que a todos mis alumnos les guste y practiquen este deporte en actividades extra escolares, pero si darles a conocer todo lo positivo que tiene este deporte como por ejemplo la superación personal y mostrarles todas sus modalidades para que puedan ver cual de ellas les puede gustar más o adaptarse mejor a sus cualidades y fomentar con ello un crecimiento físico y psicológico de sus propias capacidades y autoconocimiento.

El segundo punto para la elección de este tema, es que creo que tiene muchos puntos positivos a la hora del desarrollo curricular y desarrollo motriz de los niños ya que se trabajan saltos, carreras y lanzamientos siendo esto fundamental en el desarrollo de los niños y teniendo a la vez una amplia forma de trabajarlo en el aula tanto de manera individual a través de este deporte y con futuros deportes que se practiquen.

El tercer punto tiene que ver con la ley, puesto que en el REAL 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, localizamos en el bloque tres de contenidos el Desarrollo, práctica y asimilación de nuevas habilidades gimnásticas, atléticas y deportivas o combinaciones de las mismas y adaptación a contextos de complejidad creciente, lúdicos o deportivos. Siendo base en el desarrollo de nuestro proyecto.

El atletismo es el deporte más universal porque sigue siendo el más natural de los deportes; todos los grandes juegos deportivos de la tierra toman de él sus elementos: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad (Gómez, 2013).

OBJETIVOS DEL TFG

A continuación, voy a mencionar lo que yo me planteo como objetivos principales en este proyecto que tiene como base principal el atletismo y la implementación de una unidad didáctica de este deporte en las aulas de primaria, además de objetivos personales como mejora de habilidades y recursos para mi futura práctica como docente.

- Poder trabajar y aprender conceptos sobre el atletismo y como implementarlos en el aula de primaria para una mejora individual en el alumnado en los aspectos de esfuerzo personal.
- Elaborar una propuesta didáctica, que se pueda implementar en un futuro en las aulas de primaria y que sea proceso de enseñanza generalizado en los centros educativos.
- Diseñar actividades adecuadas para el alumnado de primaria, mejorando así sus condiciones motrices básicas y la visión sobre el atletismo y el deporte individual.
- Desarrollar una programación adecuada a las horas reales de clase y saber hacer una correcta evaluación para su mejora y posterior puesta en práctica.
- Poner en práctica los recursos aprendidos durante este grado en educación primaria con especialidad de educación física.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. DEPORTE EDUCATIVO

En la actualidad, es una realidad que todos los adultos y niños crecen y desarrollan su día a día rodeados de deporte, ya sea por verlo en televisión, lo practiquen o alguien de su alrededor lo haga o les hable de ello. A pesar de esta realidad centrada en el deporte, la principal importancia que le damos es la forma competitiva de este, olvidando todos los aspectos positivos que podemos encontrar en él, como puede ser el aprendizaje personal y social que este nos aporta.

Según Noguera (1995) 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.

Otras de las afirmaciones muy interesantes que he podido encontrar es la de Corrales (2010) afirma que el deporte educativo es una de las herramientas más importantes para la educación integral de los individuos. Por lo que teniendo en cuenta estas dos afirmaciones tenemos que considerar el deporte como formación para las personas en aspectos tales como lo personal, social, cívico y lúdico tanto en adultos como en niños, pero en nuestro caso nos centraremos en la población más joven, dando así por aclarado que el tema competitivo que tanto atañe al deporte tiene que quedar a un lado para poder obtener el resto de beneficios que el deporte nos aporta.

Otro de los aspectos a tener en cuenta y lo cual tenemos que mencionar, es que solo por el hecho de trabajar en el aula con un deporte, en este caso el atletismo, no quiere decir que sea educativo por la simple práctica de este, si no que tendrá que cumplir con los objetivos y las obligaciones que debe conseguir cualquier contenido para que pueda ser parte del currículo a tratar en la educación primaria.

En base a lo dicho anteriormente tenemos que según Antón (2011) afirma que para la mayoría de autores el deporte, no es esencialmente positivo ni negativo, sino que dependerá del uso que hagamos del mismo. Es decir, si lo planificamos intencionalmente podemos intentar alcanzar objetivos educativos a través del mismo.

Otros de los aspectos a tener en cuenta, es la posible visión negativa de implantar el deporte en las aulas de primaria, dada la alta competitividad de los niños a estas edades, lo que nos hace tener una supervisión continua sobre las clases a impartir, para poder controlar y modificar las actividades y evitar situaciones de enfrentamiento entre el alumnado. Siendo la competitividad un factor a evitar en primaria y viéndolo como algo “negativo” siempre podemos sacar el lado positivo de esto, haciendo que ante posibles enfrentamientos se haga una reflexión sobre lo sucedido y teniendo así otro aprendizaje más.

2. CONOCIENDO EL ATLETISMO

Lo primero es buscar el significado a esta palabra y tenemos que según la Real Academia Española lo define como: “Conjunto de actividades y normas deportivas que comprenden las pruebas de velocidad, saltos y lanzamiento” (RAE, 2012). Sumando a estas modalidades que nos proporciona esta fuente oficial, tenemos que mencionar otras modalidades como son: La marcha atlética, las carreras de resistencia y las pruebas combinadas que consta de diferentes modalidades realizadas por una sola persona.

El atletismo es un deporte de práctica universal ya que es la base de todos los deportes, como ya hemos mencionado antes, trata las carreras, saltos y lanzamiento siendo objeto importante de trabajo en el resto de los deportes.

Tenemos que mencionar que este deporte es principalmente individual y aunque haya competiciones que los puestos computen a un resultado global, ya sean competiciones por clubs, regionales, nacionalidades o internacionales. Las pruebas siempre se realizan de forma individual y dependiendo únicamente de ti mismo, por lo que creo que es un deporte fundamental a trabajar en la escuela, por la facilidad de poder quitar así gran parte del grado competitivo ya mencionado que existe en los deportes y dejando la mejora personal como esencia de aprendizaje en las aulas de primaria.

Senners (2001; p.31) lo define como “una actividad codificada e individual que se desarrolla en un medio estable, consistente en desplazarse reduciendo el tiempo y en proyectar el propio cuerpo o un artefacto aumentando el espacio”. La lucha contra el

tiempo y la distancia es un factor importante para perseguir el objetivo principal: La superación de uno mismo.

3. LA CARRERA Y MARCHA ATLÉTICA

Empezamos por la carrera ya que es la base tanto del atletismo como del resto de deportes. Esta afirmación se debe a que en todas las disciplinas atléticas o bien se utiliza la carrera como medio para ejecutar las disciplinas o en los casos de los lanzamientos en estático se utiliza la carrera para el calentamiento previo. En el resto de deportes se utiliza de la misma manera o bien por la ejecución del mismo deporte o por un calentamiento previo a la actividad a desarrollar.

Centrándonos en el atletismo vamos a mencionar las diferentes pruebas basadas en la carrera que se realizan en las olimpiadas.

Lo primero es dividir las carreras en tres bloques que son velocidad, medio fondo y fondo en las cuales existen diferentes distancias a recorrer lo cual hace que la técnica utilizada sea completamente distinta entre ellas y también así las capacidades físicas que se necesitan en unas y otras.

Todos los datos que voy a mencionar a continuación los voy a sacar de la IAAF (Federación Internacional de Atletismo), el COI (Comité Olímpico Internacional) además de información del calendario de Tokio 2020 ya que es la siguiente sede de los juegos olímpicos y para finalizar de la RFEA (Real Federación Española de Atletismo) como fuentes oficiales.

Dentro de la velocidad están incluidas las siguientes pruebas:

- 100 metros
- 200 metros
- 400 metros
- 110 metros vallas (masculino)
- 100 metros vallas (femenino)
- 400 metros vallas
- Relevé 4x100

- Relevé 4x400

Dentro del medio fondo tenemos:

- 800 metros
- 1500 metros

En las pruebas de fondo vemos:

- 5000 metros
- 10000 metros
- 3000 metros obstáculos
- Maratón

Todas estas pruebas mencionadas se realizan dentro del estadio olímpico exceptuando la maratón que se realiza por la ciudad al ser una prueba de 42km y 195 metros. Mencionar la diferencia entre hombres y mujeres, siendo la única distinción las pruebas con vallas u obstáculos por ser estas más bajas en la categoría femenina.

Tabla nº1 comparativa de pruebas masculinas y femeninas dentro de las carreras con vallas. Senners, P. (2001).

Carrera	Altura valla	Distancia a la 1ª valla	Distancia entre vallas	Distancia final	Nº de vallas
110 m vallas masc.	1,067 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m	10
400 m vallas masc.	0,914 m	45 m	35 m	40 m	10
100 m vallas fem.	0,840 m	13 m	8,50 m	10,50 m	10
400 m vallas fem.	0,762 m	45 m	35 m	40 m	10

Después de haber visto este breve resumen sobre las carreras y sus diferentes especialidades, vamos a comentar un poco la marcha atlética y su principal diferencia con la carrera. Después veremos las diferentes sus pruebas olímpicas, pero sin profundizar excesivamente ya que esto no lo trabajaré en el aula de primaria debido a su difícil técnica de ejecución por tratarse de un gesto antinatural y que, ante alguna necesidad, la naturaleza del cuerpo humano pasa de andar a correr sin llegar a realizar la marcha atlética.

La Real Federación Española de Atletismo (2018-2019) nos señala dentro de su

reglamentación como principal diferencia, que en la marcha atlética "el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista)", es decir, carece de la fase de vuelo.

Las pruebas olímpicas que hay son:

- 20km masculino y femenino
- 50km masculino

Siendo estas pruebas realizadas al igual que la maratón fuera del estadio olímpico.

4. LANZAMIENTOS

Para tratar el tema de los lanzamientos vamos a ver los tipos de lanzamientos atléticos que existen, estando incluidos todos como pruebas olímpicas, viendo así generalidades y diferencias de los lanzamientos como son el objeto a lanzar, el lugar donde se ejecuta el lanzamiento y la forma de hacerlo.

Lo primero es separar los lanzamientos en dos grupos, con carrera previa y sin carrera previa.

En el grupo de sin carrera previa podemos mencionar el lanzamiento de peso, disco y martillo y entre estos tipos de lanzamientos podemos ver una clara diferencia. El lanzamiento de disco y martillo requieren una técnica de (rotación) lanzamiento circular, lo que significa que se realizan varios giros sobre sí mismo para conseguir que el artefacto coja velocidad (necesitando por ello una jaula de protección). En el lanzamiento de peso se puede realizar de esta manera o también con lanzamiento rectilíneo, siendo el propio atleta quien selecciona la técnica que mejor se adapte a su capacidad de lanzamiento.

En el otro grupo el lanzamiento con carrera previa tenemos la jabalina y la diferencia es que se dispone entre 30 y 36,5 metros de recta para generar la velocidad de lanzamiento. Todos los lanzamientos son pruebas olímpicas.

Tabla nº 2 Comparativa de características del artefacto en el disco dependiendo del sexo. Senners, P. (2001).

Categoría	Peso	Diámetro	Altura
Masculina	2 kg	219 a 221 mm	44 a 46 mm
Femenina	1 kg	180 a 182 mm	37 a 39 mm

Tabla nº 3 Comparativa de características del artefacto en el peso dependiendo del sexo.

Categoría	Peso mínimo	Diámetro
Masculina	7,26 kg	110 a 130 mm
Femenina	4 kg	95 a 110 mm

Mencionar que en las competiciones de lanzamientos siempre se certifica y homologa que el artefacto a utilizar en la competición cumpla con las medidas que marca el reglamento de la IAAF.

5. SALTOS

Dentro de los diferentes saltos que son pruebas olímpicas tenemos que separarlos en dos grupos según Rius (2005) existen los saltos horizontales y los saltos verticales. Los saltos horizontales son el de longitud y el de triple salto. Los saltos verticales, son el de altura y el de pértiga.

Los saltos horizontales se realizan en un pasillo con una tabla de madera desde donde se bate (impulsar) para caer en el foso de arena. Los saltos verticales se celebran en espacios diferentes. La altura se celebra en el interior de la pista entre la cuerda y el césped, y se cae sobre una colchoneta. La pértiga, en un pasillo de saltos con un cajetín donde se apoyará la pértiga en el momento del salto. La caída se amortigua con una amplia y mullida colchoneta lo que garantiza una seguridad al atleta debido a que cae de una altura importante.

METODOLOGÍA

En la metodología de este TFG tengo que comentar varios aspectos que se han tenido en cuenta a la hora de desarrollar este trabajo. Lo primero a comentar, es que sobre la realidad que estamos viviendo frente al covid-19 he tenido que cambiar algunos aspectos sobre el TFG sobre todo a la hora de la búsqueda de información, pero muy poco sobre la unidad didáctica y nada sobre la estructura general del trabajo.

Sobre este trabajo tengo que decir que lo he basado en la creación de una unidad didáctica sobre el atletismo para el aula de primaria, para ello se ha realizado una búsqueda de información tanto para el marco teórico como para la búsqueda de contenidos y objetivos en el desarrollo de la unidad didáctica. La búsqueda de información ha sido principalmente en internet ya sea por artículos científicos, libros ya publicados o páginas oficiales sobre el atletismo. Se ha realizado algo de búsqueda en libros que yo tenía en casa, que son materia de estudio para el curso de entrenador nacional de atletismo, sí que tengo que mencionar que me hubiese gustado poder acudir a la biblioteca de la universidad para poder trabajar con más libros, pero nos hemos tenido que adaptar a las circunstancias algo que no es nada malo y lo cual nos beneficia para nuestro futuro trabajo como docentes.

Después de haber recogido y leído la información buscada he hecho una selección de datos que quería plasmar en el trabajo ya sea a través del marco teórico o por medio de la unidad didáctica.

Otro de los aspectos a comentar, es que he buscado sobre diferentes autores lo que creo que es un punto positivo de cara a contrastar la información y ver diferentes opiniones sobre el atletismo, sus modalidades, actividades a desarrollar en el aula de primaria etc.

UNIDAD DIDÁCTICA

“Atletismo divertido”

1. JUSTIFICACIÓN

Se ha realizado esta unidad didáctica, principalmente como ya he comentado antes por motivo personal, por mi relación con este deporte, pero debo de decir también que creo que a mayores de este motivo es muy importante poder implementar este deporte en las aulas de primarias.

A nivel personal, me decanté por desarrollar esta unidad didáctica, porque debido a mi observación en las prácticas, me he dado cuenta de la generalizada deficiencia en los alumnos a la hora de realizar carreras saltos y lanzamientos sobre las diferentes actividades que hemos ido desarrollando en las prácticas, y siendo el atletismo un deporte que engloba estas tres habilidades motrices básicas y que pienso que son de vital importancia en el desarrollo motriz de un niño, creo importante implementar este deporte en las aulas de primaria.

Otro de los aspectos que he tenido en cuenta, es que siempre creo positivo el desarrollo de algún deporte individual en las aulas de primaria, para que los alumnos puedan ver la diferencia entre deporte por la competitividad única de ganar y deporte como forma de mejora y crecimiento individual siendo este el factor fundamental, ya que a lo largo de nuestra vida a quien vamos a tener que ir derrotando es a nosotros mismos e ir mejorando contra nosotros, y es por eso que creo que el atletismo muestra todos esos valores.

Otro de los aspectos para realizar esta unidad didáctica y sobre este deporte es que según el REAL 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, localizamos en el bloque tres de contenidos el Desarrollo, práctica y asimilación de nuevas habilidades gimnásticas, atléticas y deportivas o combinaciones de las mismas y adaptación a contextos de complejidad creciente, lúdicos o deportivos.

2. RELACIÓN CON OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

El Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero en su artículo 7 establece los objetivos de la Educación Primaria.

La UD que desarrollo tiene una gran relación con uno de los objetivos, en el cual dice:

- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

Este punto tiene mucha relación con mi unidad didáctica ya que, a través del desarrollo de las actividades propuestas se busca aceptar tu propio cuerpo y la mejora de nuestro desarrollo personal.

También creo que tiene mucha relación por la mención de la salud, porque comprender la práctica de este deporte nos da a conocer una nueva ventana de posibilidades para una buena vida y hábitos saludables.

3. BLOQUE DE CONTENIDOS

Haciendo referencia al DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León vamos a seleccionar los contenidos de los diversos bloques que trabajamos en nuestra unidad didáctica.

Este decreto divide el área de Educación Física en seis bloques para organizar las situaciones de aprendizaje y en cada bloque se trabajan aspectos de contenidos diferentes. Mi unidad didáctica está centrada en el bloque cuatro (juegos y actividades deportivas), pero también tiene algunos aspectos del bloque tres y del seis.

Bloque 4: Juegos y actividades deportivas

- Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos, convencionales y recreativos adaptados.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.

- Valoración del juego y del deporte como manifestaciones sociales y culturales. Conocimiento y práctica de juegos y deportes que conforman el patrimonio cultural popular y tradicional.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.

Bloque 3: Habilidades motrices

- Práctica y aplicación de habilidades gimnásticas, atléticas y deportivas o combinaciones de las mismas a contextos lúdicos y pre deportivos.

Bloque 6: Actividad física y salud

Mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardiovascular, flexibilidad y fuerza-resistencia.

4. CONTENIDOS

Los contenidos a trabajar en mi unidad didáctica son los siguientes:

- Carreras: de resistencia y velocidad.
- Salto de longitud.
- Lanzamiento de peso.
- Práctica de las técnicas básicas utilizadas en las carreras de velocidad, resistencia, salto de longitud y lanzamiento de peso.
- Realización de diversos juegos que impliquen la utilización de estas habilidades atléticas.
- Respeto y valoración de nuestras posibilidades y limitaciones y las de los compañeros.
- Participación activa en todas y cada una de las actividades que se proponen.
- El esfuerzo por progresar hacia metas personales más altas consiguiendo la auto superación.

5. OBJETIVOS

Los objetivos generales marcados para este proyecto teniendo en cuenta el contenido a trabajar son los siguientes.

- Conocer el reglamento básico de las diferentes pruebas
- Mejorar las habilidades motrices básicas como la carrera, salto y lanzamiento
- Conocer la estructura general de las modalidades del atletismo
- Saber que disciplinas corresponden a que modalidad
- Controlar un ritmo constante ya sea andando o corriendo
- Saber diferenciar los distintos artefactos que hay en el lanzamiento
- Saber la técnica de agarre de estos artefactos
- Conocer el pie fuerte para la batida
- Respetar al resto de compañeros y sus capacidades
- Ser conocedor de nuestros límites y como mejorar personalmente

6. METODOLOGÍA

En esta unidad didáctica vamos a utilizar una metodología participativa para el alumnado ya que van a ser ellos los encargados de desarrollar las actividades, las cuales van a ser impuestas por el docente previa preparación. Comentar que algunas de estas actividades se realizarán por grupos para mejorar la participación entre el alumnado.

Referente al espacio y tiempo donde he situado esta unidad didáctica es en el primer trimestre para favorecer el desarrollo motriz general como base para el resto de actividades del curso. La propuesta es para sexto curso de primaria y constará de tres semanas lo que van a ser, seis sesiones de actividad, la primera será una sesión general de todo lo que se va a realizar en la unidad didáctica tanto de teoría, práctica y material con el que se va a trabajar. La segunda y tercera sesión serán destinadas a la carrera, la cuarta a los saltos, la quinta a los lanzamientos y la sexta a la realización de una mini olimpiada y posterior entrega de fichas para ver el aprendizaje tanto teórico como práctico sobre la unidad didáctica.

Para llevar a cabo mi propuesta de intervención educativa voy a utilizar la metodología elaborada por Vaca (1996) la cual divide la sesión en tres partes:

- En la primera parte de la sesión se llevará a cabo el *momento de encuentro* donde estableceremos contacto con el alumnado y explicaremos que vamos a trabajar. En esta parte intentaré explicar la parte teórica que quiero trabajar en la sesión y que quiero que aprendan.
- En la segunda parte o *momento de construcción del aprendizaje* se puede dividir en; entrada en la tarea, primeras exigencias, exigencia individual, trabajo en grupo, reflexión-acción, vuelta a la calma, recogida de sala. En esta parte intentare llevar a cabo actividades que tengan relación con lo visto en la Unidad didáctica, llevando una progresión lógica en la adquisición de los conocimientos y utilizando la educación física como recurso para aprender. Se invitará a los alumnos a momentos de reflexión y trabajo tanto individual como grupal.
- Y en la tercera parte o momento de despedida, está destinada a facilitar el cambio para una nueva situación.

7. MATERIALES Y RECURSOS

Los materiales y recursos son según tabernerero (2002) todo el conjunto de “elementos”, “útiles” o “estrategias” que el profesor utiliza, o puede utilizar como soporte, complemento o ayuda en la labor docente. En él se incluye el material deportivo (convencional o alternativo), las instalaciones, el material para el alumno y el no deportivo (audiovisual, musical, etc.).

Para ello en mi unidad didáctica nos vamos a centrar principalmente en la pizarra para las explicaciones teóricas y generales sobre la visión del atletismo, proyector para poder ver la técnica de lanzamientos y saltos, ficha de evaluación, cuestionario final, material para el desarrollo de las actividades como colchonetas, aros, el disco y la bola de peso.

- Pizarra: Elemento común muy utilizado en las aulas de primaria, será fundamental en la primera sesión y de ayuda en el resto de sesiones para poder estructurar de manera gráfica la sesión y que los alumnos puedan ver con visión global lo que se va a realizar ese día. La idea es dejar en la pizarra lo visto en la sesión anterior para que vayan viendo lo realizado y puedan ir comprendiendo los datos teóricos de la unidad didáctica en su globalidad.
- Ficha de seguimiento: Será una ficha en la que se pongan los criterios de evaluación (objetivos principales a conseguir) así como los nombres de los alumnos y nos sirva de esta manera para hacer un seguimiento del alumnado durante todo el progreso.
- Proyector: Este es un utensilio muy importante a la hora de las explicaciones ya que nos servirá para ver de manera visual la técnica y diferentes tipos de lanzamientos y saltos que vamos a realizar en la clase y de la cual el alumnado deberá anotar en su cuaderno de campo los datos que crean de interés para el cuestionario final.
- Cuestionario final: Este es diferente a la ficha de evaluación ya que esa era un seguimiento diario y este cuestionario será una parte de esa ficha en la que veremos el grado de conocimiento teórico adquirido durante el progreso de la unidad didáctica.
- Ficha personal: Constará de una ficha que tendrá el alumnado en la que se pondrá si cumplen con los conceptos y objetivos marcados para la unidad didáctica.
- Mapa mental: Será una forma de impartir la teoría en la primera sesión con una visión global de la estructura del atletismo.
- Infografía de la pista de atletismo: Otra de las fuentes de teoría que se imparte en la primera sesión nos sirve para ver la organización de una pista de atletismo y donde se realiza cada prueba atlética.

Todos estos recursos y materiales nos servirán para el desarrollo, seguimiento y evaluación del alumnado y poder llevar a cabo así una evaluación en la que podamos observar el crecimiento teórico y actitudinal de nuestro alumnado.

8. ACTIVIDADES

Sesión 1: “Teoría”

Momento de encuentro: Empezaremos en el aula ordinaria de los niños y se comenzará la sesión y la unidad didáctica poniendo el título en la pizarra y haciendo un mapa mental sobre el atletismo. En esta sesión será la más amplia en el tema teórico por lo que tendrán que tomar apuntes en su cuaderno de campo y será ahí de donde saldrán la mayoría de preguntas sobre el cuestionario final. Se verá una visión global de la estructura y las modalidades del atletismo tanto con el mapa mental como con un vídeo que explica de forma global las pruebas y disciplinas del atletismo, así como la mejor manera de desarrollarlas técnicamente. Después de esto, se expondrá como van a ser el resto de las sesiones desarrollando como se van a dividir las clases y que se va a trabajar en cada una de ellas.

Momento de construcción del aprendizaje: En esta fase bajaremos al patio donde se tendrá colocado el material que se va a utilizar y dejaremos un tiempo al alumnado para que pueda verlo, tocarlo y tener las primeras sensaciones. Los materiales principales a utilizar serán, aros, colchonetas, peso, disco.

Momento de despedida: Se hará una pequeña reflexión grupal sobre lo visto ese día, si se han cumplido las expectativas que tuvieron al inicio de la clase, dudas e inquietudes sobre la materia tratada y cosas que deseen desarrollar – ampliar.

Sesión 2: Carrera “velocidad”

Momento de encuentro: Se hará una breve introducción sobre la sesión que se va a llevar a cabo, haciendo hincapié en los puntos importantes de la carrera de velocidad como por ejemplo llevar las rodillas altas y braceo enérgico coordinado al movimiento de las piernas (técnicamente hablando). A continuación, se realizará una movilidad articular y series de dos vueltas al campo, en la primera se realiza un ejercicio en cada lado del campo: trote- zancadas- skipping- talón glúteo. En la segunda se camina a trote muy suave.

Momento de construcción del aprendizaje: En esta fase se van a realizar unos juegos-actividades que van a ser los siguientes:

- El palmazo
- Carrera numérica
- Encontrar el tesoro

Los tres juegos son muy similares y en lo que consisten principalmente es en carrera de velocidad ya que se trabajan distancias cortas y velocidad de reacción con los compañeros, algo que es fundamental en las carreras de velocidad.

A continuación, se van a realizar unas carreras de 50 metros donde pondremos en práctica las indicaciones dadas en la fase inicial sobre la técnica de carrera, además les hablaremos de la colocación tras la línea de salida con un pie adelantado respecto al otro y la mirada al frente y no a la persona que dará la salida. Proponiéndoles entonces que presten atención a sus compañeros para poder observar los errores que cometen, para que les sirva de aprendizaje y no cometer los mismos errores. Los alumnos que no estén realizando las carreras, harán la función de jueces siendo participes totales de la actividad.

Momento de despedida: Se van a realizar unos estiramientos grupales en lo que se comentan dudas teóricas y técnicas además de anécdotas acontecidas en la sesión realizada.

En esta sesión se busca en todas las actividades el trabajo de la velocidad y un poco el conocimiento y la mejora de la técnica de carrera es por ello que se explica al principio de la sesión y se trabaja en todas las actividades propuestas.

Sesión 3: Carrera “Resistencia”

Momento de encuentro: En la pizarra se explicará la sesión de hoy, en que va a consistir y daremos datos técnicos de la carrera de resistencia y mostraremos las principales diferencias con la de velocidad. Realizaremos unos estiramientos dinámicos y movilidad articular todo de manera grupal. Posteriormente darán dos vueltas al campo igual que en

la sesión anterior para recordar y que sirva de calentamiento, después daremos cuatro vueltas más intercalando una corriendo y una andando sin importar el ritmo que se lleve si no que se realice adecuadamente. Dando importancia a que no hablen entre ellos para evitar un cansancio innecesario y estén atentos a mis indicaciones.

Momento de construcción del aprendizaje: En esta sesión las actividades a realizar van a ser las más individuales de todas, y va a ser necesario la concentración individual no teniendo necesidad de una buena forma física. Las tres actividades que he propuesto son:

- Diez minutos haciendo una vuelta andando y otra corriendo
- El cuenta pasos que serán 5 vueltas al campo y tendremos que intentar igualar el nº de pasos en cada vuelta
- Dar 5 vueltas al campo intentando tardar un tiempo lo más parecido posible en cada vuelta

Momento de despedida: Se realizarán unos estiramientos grupales y en este caso alguno de los compañeros que se ofrezca voluntario dinamizará estos estiramientos que serán similares a la sesión anterior, se aprovechará también para comentar sensaciones y anécdotas que se hayan podido acontecer.

En esta sesión, dadas las diferencias físicas de nuestros alumnos nos hemos centrado en una parte fundamental de la carrera de resistencia como es el control del ritmo de carrera. Además, considero que es un punto importante en los niños ya que conseguir un ritmo constante para ellos es algo muy difícil de realizar y es por ello que se trabaja en todas las actividades de la sesión.

Sesión 4: Saltos “longitud”

Momento de encuentro: Junta toda la clase lo primero será ver la estructura de la sesión del trabajo de hoy y a continuación realizaremos movilidad articular en estático dinamizado por un alumno diferente del día anterior y posteriormente daremos dos vueltas al campo trabajando lo de la primera sesión con rodillas arriba y talones al glúteo

y otras dos vueltas intentando mantener un ritmo continuo. Después realizaremos un circuito de saltos y amplitud de zancadas que constará de aros y vallas a diferentes alturas y distancias.

Momento de construcción del aprendizaje: Esta sesión estará marcada por la explicación en progresión de lo que es el salto de longitud lo que he dividido en ocho puntos clave e importantes.

- Desplazamientos: trote suave-puntera hacia delante skiping- trote con una elevación de rodilla derecha cada tres zancadas- ídem con izquierda.
- Trote- paso de camino a aros, rápido y con rodillas elevadas- trote.
- Carrera- apoyo el pie de rechazo junto a un cono situado a cierta distancia y realiza una batida elevada.
- Trote- salto aros separados, con la pierna izquierda y un último salto alto y más lejos en un último aro.
- Ídem con pierna derecha.
- Se realiza una carrera de corta distancia, se apoya el pie de rechazo en una superficie más alta y caer en la colchoneta. Procura un buen impulso y vuelo.
- Ídem, pero haciendo hincapié en elevar los brazos para tomar mayor impulso.
- Carrera, apoyo pie de rechazo y saltar por encima de una pequeña valla para forzar el mayor impulso y vuelo

Después de esta explicación técnica que se irá enseñando paso a paso y teniendo varios intentos cada alumno en cada apartado para la asimilación de conceptos pasaremos a juntar todo ello y realizaremos saltos individuales a una colchoneta con una carrera aproximada de unos 20 metros. Mientras los alumnos van practicando, el resto observará para aprender de los compañeros ya sean aspectos positivos como los negativos.

Momento de despedida: En esta sesión fundamental juntar al grupo mientras estiramos y escuchar como se han sentido al aprender algo nuevo y de bastante complejidad para que nos den su opinión de esta sesión y este nuevo aprendizaje.

En esta sesión que es la más técnica, lo que se pretende es que con el trabajo realizado previamente de la técnica de carrera sean capaces de añadir un impulso y posterior vuelo alto y uniforme, sin darle gran importancia a la distancia obtenida en el salto.

Sesión 5: Lanzamientos “peso”

Momento de encuentro: En esta sesión se explicará en la pizarra lo que se va a trabajar ese día y se pone un vídeo con los mejores lanzamientos de peso de profesionales para llamar su atención en lo que se puede llegar a lanzar y motivar así su visión sobre esta disciplina, después como en el resto de sesiones un alumno guiará los estiramientos y movilidad articular en este caso haciendo mayor hincapié en los brazos y posteriormente se explicará al alumnado el agarre de la bola de peso, así como el ángulo de salida del cuerpo para lograr una mayor distancia.

Momento de construcción del aprendizaje: En esta parte de la sesión he diseñado unas actividades trabajando el lanzamiento y enfocándolo principalmente en el lanzamiento y no el proceso técnico previo al propio lanzamiento. Para ello las actividades son:

- Agarre de bola y contra una pared alta se lanza la bola lo más alto que pueda cada uno
- En esa pared se colocan aros y se intenta dar en ellos o acercarnos lo máximo posible
- Repetir este ejercicio alejándonos de la pared

En estas actividades al igual que el resto se verá la mejora individual de cada alumno y no compararemos entre ellos para poder observar la asimilación de los ejercicios y “técnicas” sin presiones ni comparaciones con otros compañeros centrándonos así en nosotros mismos y nuestra propia mejora personal.

Momento de despedida: Se reúne a la clase y realizando estiramientos estáticos se comenta entre todos, la experiencia vivida en los lanzamientos y anécdotas que hayan podido ocurrir en los diferentes ejercicios.

Sesión 6: “Mini olimpiadas”

Momento de encuentro: Se explica a la clase que la UD va llegando a su fin y se explica entonces lo que va a ser la sesión de ese día. Después de lo aprendido en sesiones anteriores se dejará que el calentamiento lo hagan individualmente de manera que cada uno haga más hincapié en lo que considere más oportuno en su calentamiento dependiendo de sus necesidades físicas para el trabajo a realizar a continuación.

Momento de construcción del aprendizaje: Aquí es donde se va a realizar el grueso de la sesión y de la UD en la que meteremos una parte de cada sesión trabajada para ver la asimilación de conceptos, técnicas y ver así la mejora personal tanto en tiempos como técnicamente y que constará de las siguientes pruebas:

- Carrera de 50 metros (importancia rodillas altas, movimiento brazos y mejora personal)
- 5 vueltas seguidas (intentando igualar el tiempo de todas las vueltas)
- Salto de longitud (recordando la carrera de 20 metros y el impulso de batida)
- Lanzamiento de peso (llegar a mayor altura en la pared que en la anterior sesión)

Como ya he comentado antes lo principal es la mejora en el ámbito individual sin compararnos con el resto, consiguiendo de esta manera ganarnos a nosotros mismos lo que supone mayor confianza y ganas de volver a superarnos.

Momento de despedida: Juntaremos a la clase después del desarrollo de todas las actividades y mientras realizamos estiramientos y comentamos anécdotas se procederá a rellenar el cuestionario final que constará de preguntas de teoría que hemos ido viendo a lo largo de la UD y la entrega de cuadernos de campo que habrán ido realizando en cada sesión de trabajo.

SESIONES DE TRABAJO	TEMARIO PRINCIPAL Y MATERIALES	OBJETIVOS
SESIÓN 1	<p>Teoría del atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mapa mental - Organización de la pista atletismo <p>Visualizar las sesiones de la UD</p> <p>Contacto con material a trabajar</p>	<p>-Saber las diferentes pruebas atléticas</p> <p>-Conocer la organización de una pista de atletismo</p> <p>-Manipular y saber el material con el que vamos a trabajar</p>
SESIÓN 2	<p>Técnica de carrera</p> <p>Velocidad de reacción</p> <p>Carrera 50 metros</p>	<p>-Conocer y saber ejecutar una correcta técnica de carrera</p> <p>-Mejorar la velocidad de reacción</p> <p>-Aplicar lo aprendido sobre una distancia de 50 metros</p>
SESIÓN 3	<p>Técnica de carrera</p> <p>Mantener ritmo constante</p> <p>Cronómetro para contar tiempos de vueltas</p>	<p>-Aplicar la técnica de carrera correcta</p> <p>-Saber mantener un ritmo constante</p> <p>-Conocer nuestras posibilidades físicas y adaptarnos a ellas</p>
SESIÓN 4	<p>Técnica de carrera y posterior impulso</p> <p>Pierna de impulso</p> <p>Buscar el vuelo arriba y adelante</p>	<p>-Saber y aplicar el proceso completo de salto de longitud</p> <p>-Conocer nuestra pierna de impulso</p>

	Amplitud de zancada	-Realizar correctamente la caída
SESIÓN 5	Vídeo de demostración Agarre de la bola de peso Buscar lanzamiento de altura	-Conocer y saber realizar el agarre correcto de la bola de peso -Saber la técnica correcta de lanzamiento -Realizar un lanzamiento completo siguiendo los pasos
SESIÓN 6	Puesta en práctica de todo lo visto con unas mini olimpiadas Entrega de la ficha del alumno Rellenar cuestionario final	-Saber realizar todas las pruebas -Intentar mejorar resultados sobre anterior sesión -Intentar mejorar realización técnica respecto anterior sesión

9. COMPETENCIAS CLAVE

En este apartado vamos a mencionar las competencias clave que se trabajan en esta unidad didáctica y hablar de la importancia, función y explicación de dichas competencias.

Según el ministerio de educación y localizado en La ORDEN ECD/65/2015 de 21 de Enero, las competencias clave son las orientaciones creadas desde la Unión Europea para que la ciudadanía cumpla con la condición indispensable de lograr un pleno desarrollo personal, social y profesional que se ajuste a las demandas de un mundo globalizado y haga sostenible el desarrollo económico, vinculado al conocimiento. Las competencias, por tanto, se conceptualizan como un “saber hacer” que se aplica a una diversidad de contextos académicos, sociales y profesionales. Para que la transferencia a distintos contextos sea posible resulta indispensable una comprensión del conocimiento presente en las competencias y la vinculación de este con las habilidades prácticas o destrezas que las integran.

Las competencias clave que se trabajan son:

- CSIEE (Competencia en Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprendedor). Los alumnos tienen que tomar la iniciativa en las actividades propuestas, conocer la planificación y organización de las clases, adaptación de cambios y resolución de problemas y saber comunicar.
- CSC (Competencia Social y Cívica): Los alumnos tienen que saber de la sociedad que están rodeados (en este caso sus compañeros) y tienen que saber respetarles y actuar en consecuencia en que nadie es mejor que nadie.
- CAA (Competencia en Aprender a Aprender). Los alumnos deben estar preparados para aprender nuevos conceptos a través de las clases impartidas y de sus propios conocimientos.
- CMCT (Competencia Matemática y Competencias Básicas en Ciencias y Tecnología). Se trabajarán datos numéricos como los cronómetros, las distancias a

recorrer y tendrán que entender parte de la tecnología para saber interpretar las clases teóricas.

- CCL (Competencia en Comunicación Lingüística). Se trabaja dado que la mayoría de comunicación se realiza oralmente, ya sean las explicaciones teóricas como a la hora de desarrollar la práctica como la comunicación entre compañeros para realizar las actividades.

10.EVALUACIÓN

En este apartado sobre la evaluación nos vamos a centrar principalmente en los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje. Al igual que los contenidos la localización de la información obtenida se encuentra en el REAL 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.

- **Estándares de aprendizaje:**

Bloque 4: Juegos y actividades deportivas

- 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.
- 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.
- 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.
- Distingue y maneja en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y/u oposición.
- Tiene interés por mejorar la competencia motriz.

Bloque 6: Actividad física y salud

- Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.

Bloque 3: Habilidades motrices

- Aplica correctamente los gestos técnicos en los lanzamientos, recepciones, golpes, conducciones, etc.
- Para mi evaluación didáctica los estándares de aprendizaje que vamos a buscar son los siguientes:
 - Distingue y controla los diferentes momentos dentro de una sesión.
 - Tiene interés por mejorar su capacidad motriz.
 - Adapta los desplazamientos a los diferentes ejercicios y disciplinas motrices que debe ejecutar.
 - Aplica correctamente los gestos técnicos en los lanzamientos, saltos y carreras.
 - Aplica los conocimientos aprendidos previamente a las actividades a realizar.

- **Criterios de evaluación:**

Bloque 4: Juegos y actividades deportivas

- 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.
- Demostrar 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.

Bloque 6: Actividad física y salud

- 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.

Bloque 3: Habilidades motrices

- 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.

Para mi unidad didáctica los criterios de evaluación y la calificación serán constituidos por una visión global y continua durante todo el proceso y todas las sesiones de aprendizaje y para ello utilizaremos las diferentes fichas de seguimiento del alumnado.

- Ficha de seguimiento del alumnado: Esta ficha será una por cada alumno al finalizar la UD, lo que se quiere con esto es tener un seguimiento del alumnado en la parte práctica y esfuerzo personal en las actividades a realizar. Constará de unos estándares de aprendizaje en los que yo pondré si consigue o no superarlo.
- Ficha personal: En esta ficha será la personal de cada alumno y también será una al finalizar la UD y en esta se tienen que valorar ellos mismos el trabajo que han realizado y el esfuerzo que han puesto, teniendo una visión global de todo el trabajo realizado. Se entregará al final de la UD y lo valoraré en función de mis anotaciones con la ficha anterior.
- Cuestionario final: Será una ficha-cuestionario que constará de una serie de preguntas cortas sobre la teoría dada en la primera sesión de la UD, tendrán que rellenarla en la última sesión y de esta manera tendré una visión de su aprendizaje tanto teórico como práctico de lo realizado.

La rúbrica a utilizar para la calificación será la siguiente.

50% de la nota: La ficha de seguimiento de alumnado (anexo 1) en la que se valorará un 10% cada punto a cumplir de la ficha.

20% de la nota: La entrega de la ficha personal (anexo 2) en que se verá la concordancia de sus propias valoraciones respecto a la ficha de seguimiento y comentarios que puedan añadir.

40% de la nota: Será el cuestionario final (anexo 3) que realizarán el último día de sesión y se trabajará teóricamente sobre lo visto en toda la unidad didáctica.

11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La LOE regula la atención al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo, en su Título II, dedicado a la Equidad en la Educación. Dichos alumnos son aquellos que requieran, por un periodo en su escolarización, o a lo largo de toda ella, determinados apoyos y atenciones educativas específicas. En el art. 74, punto 1 la LOE establece que “la escolarización del alumnado que presenta NEE se regirá por los principios de normalización e inclusión y asegurará su no discriminación y la igualdad efectiva en el acceso y la permanencia en el sistema educativo”.

Y en base a que se debe atender a las necesidades de todo el alumnado por muchas que sean sus diferencias, es uno de sus derechos humanos (la educación de calidad) y puesto que no he centrado mi unidad didáctica en ninguna clase en concreto ni con un alumnado específico voy a dar unas pautas generales sobre condiciones generales que se tendrían en cuenta con la existencia de la diferencia de alumnado.

Al alumnado de aprendizaje más rápido de lo habitual las pautas serán:

- Actividades de profundización que sean de su interés y relacionadas con el temario
- Más niveles de perfeccionamiento en la fase de aprendizaje

Para el alumnado de aprendizaje más lento las pautas a seguir serán:

- Respetar el ritmo de aprendizaje
- Actividades y trabajos en grupos cooperativos para fomentar el aprendizaje grupal

Otro de los aspectos a tratar sobre la atención a la diversidad son las posibles adaptaciones que podemos realizar para atender las necesidades de nuestros alumnos.

- Adaptaciones significativas: Modifican los elementos prescriptivos del currículo oficial. Objetivos generales, contenidos básicos, metodología o criterios de evaluación.

- Adaptaciones no significativas: Modifican los elementos no prescriptivos o básicos del currículo. Los tiempos, actividades, materiales, recursos, técnicas e instrumentos de evaluación.

12. INTERDISCIPLINARIEDAD

En este apartado nos vamos a centrar en la relación que podemos encontrar entre la educación física, en concreto con la unidad didáctica del atletismo y otras asignaturas. Considero que la educación física es muy flexible para poder trabajar este punto de la interdisciplinariedad sin dejar de lado los objetivos planteados. Tenemos que mencionar también que para poder llevar esto a cabo necesitamos la colaboración y comunicación con los profesores de las otras materias.

Las asignaturas con las que más relación se puede mantener son las siguientes:

- Lengua castellana: Debido a que los alumnos están en relación con otros compañeros y en medio de un nuevo ámbito de vocabulario y expresiones, en el que también tendrán que trabajar de manera oral en pequeños grupos y momentos. Se puede realizar alguna redacción sobre lo que están trabajando y aprendiendo en la UD del atletismo.
- Matemáticas: Los alumnos al estar en relación con las diferentes disciplinas trabajarán datos numéricos ya sean distancias, tiempos o medidas. Se trabajará el cambio de segundos a minutos y al revés y pasar de minutos por km a km/h.
- Ciencias naturales: Los alumnos tendrán que tener un conocimiento sobre diferentes partes del cuerpo para poder entender explicaciones sobre las diferentes pruebas atléticas. Trabajarán a la vez que vemos la UD del atletismo el tema sobre la salud y el cuerpo humano.
- Educación artística: Los alumnos podrán expresar diferentes partes de la teoría aprendida en trabajos artísticos. Realizarán un dibujo o expresión artística que plasme la parte de teoría de la estructura de la pista de atletismo.

13. TEMPORALIZACIÓN

La organización de la UD, va a consistir en seis sesiones como ya hemos visto en el apartado de actividades. Al ser seis sesiones y dos sesiones por semana se tratará alrededor de tres semanas consecutivas con clases por lo general de cincuenta minutos, siempre tendremos la posibilidad de poder incrementar alguna sesión más por si se aprecia un lento aprendizaje en alguna sesión o algún contenido en concreto. La idea es que sea en el primer cuatrimestre del curso por el motivo de la posibilidad de utilización del patio y que nos sirva como base de aprendizaje para el resto del curso.

Voy a mostrar a continuación una tabla donde resumo brevemente las seis sesiones de trabajo.

SESIONES DE TRABAJO	TEMARIO PRINCIPAL Y MATERIALES
SESIÓN 1	Teoría del atletismo: <ul style="list-style-type: none">- Mapa mental- Organización de la pista atletismo Visualizar las sesiones de la UD Contacto con material a trabajar
SESIÓN 2	Técnica de carrera Velocidad de reacción Carrera 50 metros
SESIÓN 3	Técnica de carrera Mantener ritmo constante Cronómetro para contar tiempos de vueltas
SESIÓN 4	Técnica de carrera y posterior impulso Pierna de impulso Buscar el vuelo arriba y adelante Amplitud de zancada
SESIÓN 5	Vídeo de demostración

	Agarre de la bola de peso Buscar lanzamiento de altura
SESIÓN 6	Puesta en práctica de todo lo visto con unas mini olimpiadas Entrega de la ficha del alumno Rellenar cuestionario final

14. ELEMENTOS TRANSVERSALES

Transversal, según la RAE, significa aquello «que atañe a diferentes ámbitos o disciplinas en lugar de a un problema concreto». También «que se cruza en dirección perpendicular con aquello de que se trata». Por lo que entiendo que transversal en el ámbito docente se refiere a todo lo diferente que atañe a otras áreas de conocimiento o valores y que se pueden trabajar con esta UD.

Los elementos transversales a extraer sobre los valores son:

- Educación para la salud: Esto va a ser trabajado de forma interdisciplinar en la asignatura de ciencias naturales, de esta manera van a poder ver los beneficios del deporte en la salud.
- Educación en la tolerancia y respeto por los otros: La forma de trabajarlo va a consistir en fomentar el respeto por los compañeros y lo vamos a calificar como uno de los estándares de las fichas de seguimiento.
- Educación moral y cívica: La podemos relacionar con el anterior aprendizaje ya que el saber comportarse en las diferentes situaciones puedan surgir en las clases va a ser punto a valorar en la calificación final.
- Aprendizaje personal sobre nuestras capacidades: Este aprendizaje va a ser trabajado individualmente ya que con cada aprendizaje y superación dentro de la unidad didáctica cada alumno va a poder observar sus capacidades y la superación de las mismas.

15. EVALUACIÓN UD

En este apartado, vamos a mencionar la manera de evaluar la unidad didáctica. Este es un apartado muy importante para poder realizar mejoras una vez realizado todo el proceso de ejecución de la unidad didáctica. En este proceso vamos a tener en cuenta dos factores. El primero, son los aspectos que quiero evaluar y el segundo son las herramientas o instrumentos con los que voy a realizar esta evaluación global sobre la unidad didáctica ya trabajada.

Sobre los aspectos que quiero evaluar me he centrado en varios que son:

- Materiales utilizados
- Instalaciones
- Nivel de motivación en las actividades
- Tiempos utilizados
- Mejora del alumnado en la ejecución de las actividades

Para poder evaluar estos aspectos nos vamos a centrar en tres puntos importantes:

- Observación de las sesiones: La observación es un punto fundamental ya que de esta manera podemos ver el desarrollo de las clases y los fallos que puedan existir en algunas dinámicas a desarrollar por algunos de los criterios mencionados anteriormente.
- Ficha del alumno: Una vez finalizada la UD, dispondremos de las fichas del alumnado en las cuales valorarán los diferentes estándares ya marcados. Esto nos servirá para ver que, si uno de los estándares se repite de manera negativa en varias ocasiones, es que se ha tenido un problema de enseñanza sobre ese aspecto y podremos saber identificarlo y mejorarlo.
- Ficha evaluación UD: En esta ficha, el profesor tiene que calificar con una visión global de todas las sesiones los estándares marcados para localizar si se han cumplido ciertos criterios y ver la mejora que se puede realizar.

CONCLUSIONES

En el proyecto realizado, tengo que concluir con unas reflexiones tanto a nivel personal como a nivel docente que he podido experimentar gracias al desarrollo de este trabajo.

Lo primero son las conclusiones a nivel docente las cuales creo que es fundamental como profesor de primaria realizar una buena programación y desarrollo de un proceso de aprendizaje, en este caso una unidad didáctica para poder así fomentar la motivación del alumnado y sus conocimientos sobre la materia a tratar. Después de este desarrollo lo fundamental es fijar unos objetivos claros a conseguir tanto con la UD como en cada sesión para centrarnos mejor con las actividades que tenemos que realizar y saber conseguir esos objetivos.

Desde el punto de vista personal, ha sido un placer poder desarrollar esta UD sobre un tema que tanto me gusta y que es parte de mi vida y más allá de eso porque de verdad considero fundamental trabajar el atletismo en las aulas de primaria. Como visión personal como futuro docente, me he sentido algo dubitativo en la elección de actividades para lograr los objetivos, pero estoy satisfecho con el trabajo realizado, me ha gustado tener la oportunidad de llevar a cabo este proyecto y mi idea es en un futuro, poderlo llevar a la práctica siempre teniendo en cuenta posibles adaptaciones debido a las posibilidades de cada colegio y alumnado.

Otra de las conclusiones que he conseguido extraer son a nivel de aprendizaje de los alumnos, las cuales voy a mencionar a continuación.

- Creo fundamental la motivación del alumnado con vídeos sobre la realización de las actividades que ellos mismos van a realizar posteriormente ya, que con esto no solo consigues una motivación momentánea para la realización de la actividad, si no que puedes crear en ellos una visión de práctica futura.
- Otro aspecto que he podido concluir es que la teoría es esencial para el aprendizaje, no vale solo con saber hacer los ejercicios si no se sabe por que se hacen o no se conoce la mejor técnica o forma de realizarlos.
- Creo importante la mejora personal por encima de la comparación o mejora respecto a otras personas o compañeros.
- El aprendizaje de los alumnos debe tener el ritmo que el alumno marque, ya que existe una gran diferencia entre el desarrollo motriz de unos y otros.

BIBLIOGRAFÍA

Referencias bibliográficas:

- Amador, Gómez, Montealegre (2013) Habilidades motrices en niños de 6 a 13 años. Revista científica.
- Antón, A. E. (2011). El deporte educativo. Revista científica. Nº 11 – pág. 72
- Blázquez, D. (1999). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE.
- Bravo; López; Ruf; Seirul-lo (1992). Atletismo II saltos. España: Editorial Comité Olímpico Español.
- Bravo; Martínez; Durán; Campos (1993). Atletismo III Lanzamientos. España: Editorial Comité Olímpico Español.
- Campos, J. y Cervera, V.R. (2003). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Corrales, A. R. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física. *EmásF*, 23-36.
- Gómez, M. A (2013) El atletismo desde una perspectiva pedagógica. Revista científica. Pág. 39.
- Nogueda, I. (1995). Enseñanza del deporte y Educación Física. *Perfiles educativos.*, 68. Revista científica.
- Rius, S. J (2005). Metodología y técnicas de atletismo. Editorial Paidotribo.
- Senners, P. (2001). Didáctica del atletismo. España. Editorial Inde.
- Senners, P. (2001). La lección de educación física. España. Editorial Inde.
- Tabernero, S. B (2002). Estudio del aula de educación física: análisis de los recursos materiales propios del área. Revista científica.
- Vaca Escribano, M. (1996). La educación física en la práctica de la educación primaria. Palencia. A.C. “Cuerpo, Educación y Movimiento”.

Referencias legislativas:

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación
- REAL 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
- ORDEN ECD/65/2015 de 21 de Enero, por la que se describen las relaciones entre competencias.
- El Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero en su artículo 7 establece los objetivos de la Educación Primaria.

Referencias web:

- Web Real academia de la lengua <http://lema.rae.es/drae/?val=Atletismo>
- Web Federación internacional de atletismo <https://www.worldathletics.org>
- Web Federación española de atletismo
<https://www.rfea.es/normas/ReglamentoRFEA2020.htm>
- Web de los juegos olímpicos Tokio 2020 <https://tokyo2020.org/es/events/>
- Web Juegos olímpicos de verano <https://www.olympic.org/athletics>
- Web de google académico <https://scholar.google.es/schhp?hl=es>

ANEXOS

Anexo 1: Seguimiento del alumnado

Nº SESIÓN: NOMBRE:	SI	NO	A MEDIAS	OBSERVACIONES
Tiene comportamiento adecuado en clase				
Realiza las tareas acordadas				
Muestra respeto por los compañeros				
Se esfuerza en el trabajo a realizar				
Cumple con los objetivos de la sesión				

Ficha de seguimiento del alumnado. Fuente: elaboración personal.

Anexo 2: Auto evaluación

Nº SESIÓN:	SI	NO	A MEDIAS	COMENTARIO
NOMBRE:				
Presto atención a la explicación teórica				
Comprendo las actividades a realizar				
Respeto a mis compañeros				
Entiendo objetivos de la sesión				¿Cuáles?
Aprendo nuevos conceptos y contenidos				¿Cuáles?

Ficha personal. Fuente: Elaboración personal.

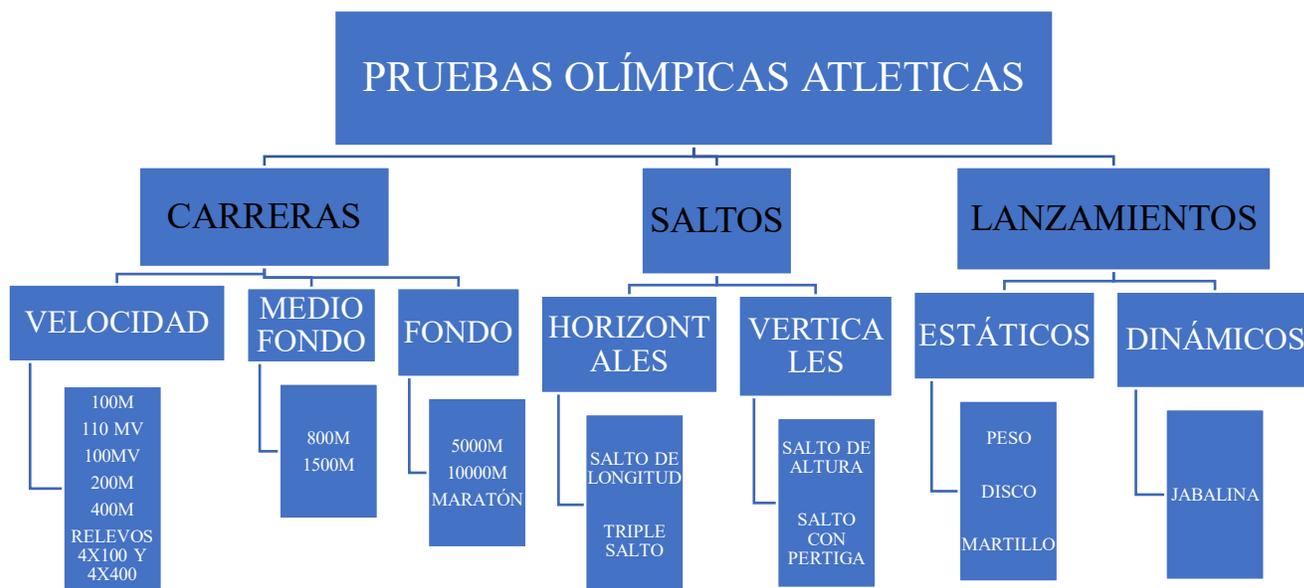
Anexo 3

Cuestionario final. Fuente: Elaboración personal.

1. Cita las tres grandes modalidades del atletismo
2. Dime la principal diferencia entre el lanzamiento de jabalina con el resto
3. Nombra una prueba olímpica de cada modalidad atlética
4. ¿Qué prueba de carrera es diferente en distancia entre hombres y mujeres?
5. ¿En que tres grupos se dividen las carreras?
6. ¿Qué dos grupos hay de saltos?
7. Factores principales de la técnica de carrera
8. Conozco mi pierna de impulso explicar por qué es esa

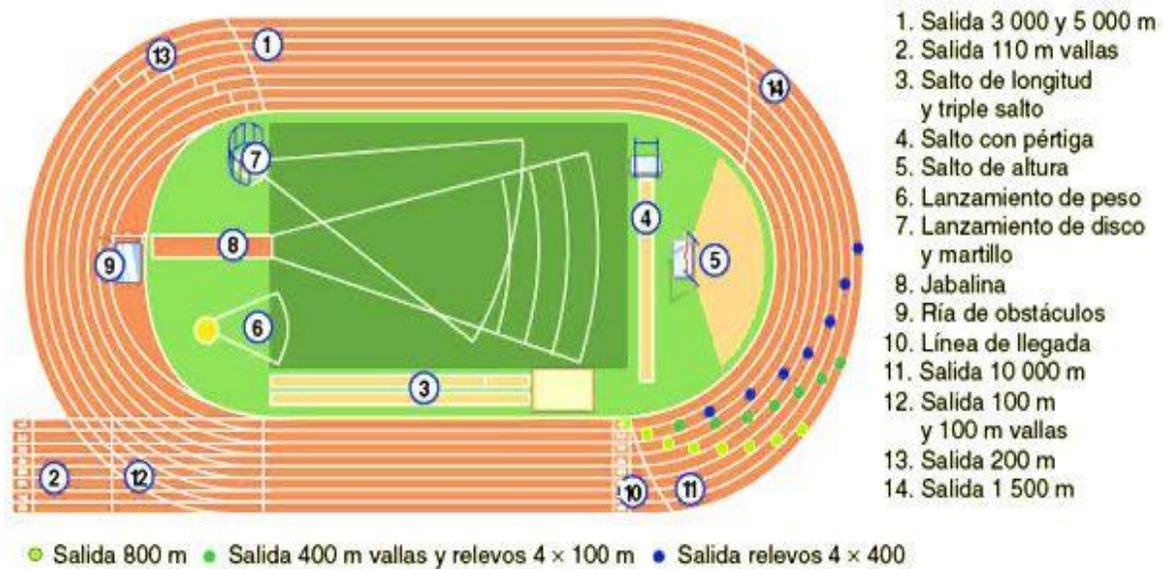
Realiza un mapa mental rápido al dorso de la hoja como el visto en clase en la primera sesión.

Anexo 4: Mapa mental



Mapa mental teoría atletismo. Fuente: Elaboración personal.

Anexo 5: Infografía pista de atletismo



Dibujo Pista atletismo con distribución de pruebas atléticas. Fuente:

<https://images.app.goo.gl/vF6aKeNTQKBVv5Ls5>

Fichas sesiones de la UD (elaboración propia)

Anexo 6

Sesión 1: Marco teórico
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ver las diferentes modalidades del atletismo- Ver las diferentes pruebas atléticas- Tener una visión global de todo ello- Ver la estructuración de una pista de atletismo y como se organizan las pruebas- Conocer y saber diferenciar entre unas y otras pruebas y los grandes rasgos
<p>Desarrollo de actividades:</p> <p>Vamos a realizar la visualización de dos contenidos. El mapa mental de la estructura global del atletismo y la organización de una pista de atletismo y donde se celebran las diferentes pruebas atléticas. Ya en el patio realizarán una primera visión del material y podrán tocarlo, utilizarlo y hablar entre ellos para saber como creen que se utiliza.</p>

Sesión 2: Velocidad
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Trabajar la velocidad reacción- Saber cuál es la técnica de carrera adecuada- Practicar la técnica de carrera adecuada- Trabajar la velocidad en espacio de 50m
<p>Desarrollo de actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">- El <u>palmaso</u>: Se trabaja velocidad de reacción y velocidad sobre 20m. Consiste en colocar a los alumnos como el pañuelito tradicional y repartes números un equipo con uno y el otro con números diferentes se nombra y se va a

- tocar las palmas de otro compañero del equipo contrario. Tienes que correr y llegar a tu campo sin ser pillado.
- Carrera numérica: velocidad sobre 20 metros con pequeños obstáculos. Se colocan un equipo en frente del otro y se sientan con las piernas estiradas y a una separación de 2 metros entre compañeros. Se trata ir corriendo saltando a los compañeros y volver a tu sitio para que salga el siguiente. (carrera de relevos)
 - Encontrar tesoro: Se esconden objetos debajo de conos se hacen dos equipos que se van dando el relevo cuando vuelven de ir al fondo del campo a buscar los objetos colocados debajo de los conos.
 - Carrera de 50 metros: Realizar el menor tiempo en un espacio de 50 metros.

Sesión 3: Resistencia

Objetivos:

- Seguir trabajando técnica de carrera
- Ampliar capacidad orgánica
- Saber mantener un ritmo continuo

Desarrollo de actividades:

Todas las actividades son muy similares tanto el cuenta pasos, como la prueba de dar 5 vueltas al campo. Las pruebas consisten en realizar un recorrido en este caso vueltas al campo y se tiene que mantener un ritmo constante ya sea por tardar el mismo tiempo en cada vuelta o por dar el mismo número de pasos en cada vuelta.

Sesión 4: Saltos

Objetivos:

- Conocer la diferencia entre salto de longitud y triple salto
- Realizar una carrera con técnica adecuada
- Conocer pierna de impulso

Desarrollo de actividades:

Lo primero es seguir trabajando la técnica de carrera y se va a añadir también el trabajo de amplitud de zancada para mejorar y el impulso en su posterior ejecución. Después se va a explicar desde el comienzo el salto de longitud. Va a consistir en una explicación de iniciación en la que cada alumno podrá repetir en varias ocasiones cada parte de la explicación para poder llegar al último paso sabiéndolo realizar adecuadamente.

Sesión 5: Lanzamientos

Objetivos:

- Conocer la diferencia de lanzamientos
- Saber el agarre adecuado del artefacto
- Saber técnica orientada al lanzamiento de peso
- Aplicar la técnica para conseguir las actividades propuestas

Desarrollo de las actividades:

Las actividades van a consistir en la práctica del agarre de la bola de peso y saber realizar lo primero un lanzamiento en altura (buscando la máxima altura de lanzamiento) siempre con la técnica correcta de lanzamiento de peso. Después como el ejercicio es lanzar lo más alto y que toque la pared, nos iremos alejando poco a poco de la pared para que el lanzamiento vaya siendo más parabólico intentando conseguir así un lanzamiento más largo.

Sesión 6: Mini olimpiada
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Asimilación de contenido conceptual - Asimilación de contenido procedimental - Ver posibles mejoras a nivel personal
Desarrollo de actividades: <p>Se realizan unas mini olimpiadas, que consta de una prueba por cada sesión de trabajo. De esta manera podemos resumir y ver lo aprendido procedimentalmente en una sola sesión. El desarrollo de las actividades está explicado anteriormente, es repetir las actividades principales y ver la mejora personal de cada alumno.</p>

Anexo 7

Ficha de evaluación de la UD. Elaboración propia.

EVALUACIÓN UD	SI	NO	A MEDIAS	COMENTARIO
La motivación del alumnado es constante en toda la sesión.				
Saben utilizar los materiales.				
Facilidad de realizar las				

actividades marcadas.				
El espacio es el correcto para la realización de las actividades.				
Mejoran individualmente en las actividades a realizar.				

