

## **1.- CONTEXTO**

En lo que se refiere al desarrollo motor, a estas edades están en la edad de oro para el aprendizaje de gestos coordinados y en una fase sensible para el desarrollo de habilidades genéricas. Nosotros nos vamos a centrar en el atletismo para trabajar la carrera, los saltos y los lanzamientos.

Por lo que respecta al desarrollo cognitivo, según PIAGET están en el periodo de las operaciones concretas, y por lo tanto están en condiciones para comprender los aspectos técnicos de cada prueba y los elementos de este deporte.

El desarrollo afectivo – social se caracteriza por la formación de pandillas y el valor de la amistad, lo que trae consigo que también sus relaciones con ciertos compañeros no sean tan buenas como con otros. Los niños a estas edades son muy crueles, sobre todo con los menos capaces, los cuales tienen una baja autoestima y autoconcepto. Por ello, desarrollar la autoestima será un objetivo de la presente Unidad Didáctica

## **2.- OBJETIVOS**

Los objetivos comunes a todas las Unidades Didácticas son:

- No permitir discriminación alguna por razón de sexo o capacidad, así como valorar el carácter lúdico – recreativo.
- Mantener una actitud crítica ante estereotipos sexistas en deportes de equipo.
- Consolidar hábitos higiénicos de cuidado corporal y hábitos de vida activa
- Aceptar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás, así como desarrollar la autoestima

Los objetivos específicos de esta Unidad Didáctica son:

- \* Conocer las principales pruebas del atletismo.
- \* Aprender la técnica correcta de las siguientes pruebas de atletismo: salto de longitud, salto de altura, lanzamiento de peso, carreras de velocidad ( salida de tacos y llegada ), paso de valla y relevos

## **3.- CONTENIDOS**

Los contenidos de esta Unidad Didáctica son::

- CONCEPTOS:
  - Pruebas del atletismo
  - Elementos formales de estos deportes: distancias, marcas, origen,...
- PROCEDIMIENTOS:
  - Juegos para el conocimiento de cada una de las pruebas de atletismo.

- Ejecución analítica y global de los principales aspectos técnicos
- Roles

- ACTITUDES:

- Juego limpio.
- Coeducación.
- Igualdad.
- Respeto a las normas.
- Autoestima

Esta U. D. responde al principio de globalización ya que se dan relaciones de:

- Intradisciplinariedad: coordinación, competición, calentamiento, vuelta a la calma, hábitos higiénicos, condición física.
- Interdisciplinariedad:
  - Matemáticas: áreas ( geometría ), distancias, tiempos.
  - Lengua Castellana: comprensión escrita, lectura de trabajos, búsqueda de información, conocimiento de un vocabulario específico
  - Conocimiento del medio: origen de diferentes pruebas, origen de los J. J. O. O., origen del maratón, localización de ciudades en un mapa mundi.
  - Educación artística: Realización de un trabajo sobre la pista de atletismo.
- Transversalidad: Coeducación, Educación para la paz ( perspectiva positiva del conflicto )

#### **4.- TEMPORALIZACIÓN:**

Cada sesión tendrá una duración de 55 minutos. A eso hay que restarle en tiempo que tardamos en pasar lista y bajar a la pista, calentamiento y vuelta a la calma. En total hay que planificar para unos 30 o 35 minutos.

En varias sesiones habrá un parte analítica para el aprendizaje de diferentes medios técnicos, por ejemplo en el paso de valla

Las sesiones son:

- Sesión 1: Lanzamiento de peso
- Sesión 2: Salida de tacos y llegada
- Sesión 3: Relevos
- Sesión 4: paso de vallas
- Sesión 5: Salto de altura
- Sesión 6: Salto de longitud
- Sesión 7, 8 y 9: Pruebas

Es posible que estas sesiones se alarguen más para el mejor aprendizaje de las diferentes pruebas. Quizás se alarguen a 2 sesiones las siguientes: paso de vallas, salto de altura, lanzamiento de peso

## **5.- METODOLOGÍA**

### **A.- TÉCNICA DE ENSEÑANZA:**

La información inicial que le demos a los alumnos es muy importante, sobre todo referida a la realización de gestos técnicos. Las explicaciones deben ser muy claras para que los alumnos la entiendan bien. Para ellos adoptaremos una posición externa y destacada, fuera del grupo.

Después debemos dar continuamente feedback para corregir errores. Los alumnos aventajados también ayudarán en esta situación.

Luego la Técnica de Enseñanza será por Instrucción Directa a la hora de enseñar los gestos técnicos, y por Indagación en el resto de la sesión

### **B.- ESTILOS DE ENSEÑANZA:**

Son estilos muy individualizados y por lo tanto la corrección de gestos técnicos será muy continuada. Pero también están presentes los estilos:

- Asignación de tareas: en las carreras de relevos.
- Participativos: hay muchos momentos en el que los alumnos aventajados ayudan a sus compañeros

### **C.- ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA:**

En todas las sesiones los alumnos/as estarán colocados individualmente y su observación será muy importante. Para ello yo explicaré verbalmente cada uno de los pasos a seguir así como una realización práctica de cada paso para el aprendizaje de cada prueba.

Son sesiones casi analíticas. Sólo será global en la realización total del movimiento

### **D.- ORGANIZACIÓN DEL ALUMNADO.**

Serán muchas actividades individuales y por parejas. Los grupos apenas estarán presentes y si ello ocurriera serían grupos mixtos

En todo momento se debe favorecer las relaciones entre compañeros y adversarios. Se ha de respetar y no discriminar. Siempre hay que dar feedback afectivo por pequeño que sea para motivar al alumno

## **6.- EVALUACIÓN:**

Evaluaremos lo siguiente:

- Calentamiento mediante la observación
- Actitudes mediante la observación diaria( ver ficha 1 )
- Hábitos higiénicos: pasando lista

- Evaluación del proceso de enseñanza: Ficha que le haré pasar a los alumnos/as ( ficha 3 ) y autoevaluación



### Evaluación del proceso de enseñanza ( ficha 3 )

Ficha para los alumnos/as:

ASPECTO A EVALUAR / RESULTADO	MB	B	R	M
El profesor explicó los objetivos que queríamos conseguir en la primera sesión				
Entendí las explicaciones del profesor sobre los aspectos técnicos de este deporte				
Durante el desarrollo de esta U. D. lo pasé...				
El material que utilizamos en clase era adecuado para desarrollar las actividades que nos propuso el maestro				
El tiempo que dedicamos a esta U. D. fue el suficiente para conseguir los objetivos que nos proponíamos				

- Lo que más me gustó de la U. D. de atletismo fue...
- Lo que menos me gustó de la U. D. de atletismo fue.....

### Evaluación del proceso de aprendizaje ( ficha 4 )

Unidad Didáctica del atletismo					
NOMBRE	AT1	AT 2	AT 3	AT 4	AT 5

- AT1: Lanzamiento de peso
- AT2: Salida de tacos
- AT3: Paso de vallas
- AT4: Salto de altura
- AT5: Salto de longitud

**UNIDAD DIDÁCTICA: ATLETISMO**

**SESIÓN 1: LANZAMIENTO DE PESO**

**MATERIALES:** Pelotas de tenis, pelotas de ritmo o balones medicinales

**CALENTAMIENTO**

- 1.- Calentamiento estático y dinámico de banda a banda.

**PARTE PRINCIPAL**

**Pelotas de tenis**

- 1.- Se reparten todas las pelotas por el espacio. Los alumnos/as deben coger las máximas posibles. Repetir varias veces.
- 2.- Por parejas, pasar la pelota con desplazamiento.
- 3.- Igual pero con más distancia
- 4.- Cada miembro de la pareja se sitúa a un lado del campo. Intentar lanzar la pelota para que de en el centro, lanzándola lo más alto posible
- 5.- Se divide la clase en dos grupos, cada uno a un lado del campo. El maestro se sitúa al fondo y lanza un aro. Los alumnos/as deben lanzar sus pelotas tratando de meterlas dentro del aro ( el cual se lanza rodando )
- 6.- Igual que el anterior pero el aro se lanza por el aire.
- 7.- Igual que el anterior pero no se avisa por donde va a lanzar.
- 8.- Cada 5 o 6 alumno/as cogen una caja de cartón. Se ha de colocar a unos 10 metros de distancia y deben intentar meter la pelota de tenis en la caja lanzándola por el aire.
- 9.- Igual colocación que antes pero esta vez la pelota se lanza rodándola por el suelo ( como los bolos )
- 10.- Un compañero coge la caja y los demás deben meter la pelota en la caja tras bote previo. El que sostiene la caja debe intentar cogerlas antes de que caigan al suelo.
- 11.- Por parejas: lanzar la pelota lo más fuerte posible contra la pared y cogerla tras el bote.

**Balones medicinales o de ritmo**

- 1.- Por grupos, pasar el balón al compañero:
  - Con las dos manos ( pase de pecho ).
  - De abajo a arriba.
  - Por encima de la cabeza buscando altura y longitud.
  - Rodando por el suelo.
  - Con una mano
- 2.- Ejercicios de lanzamiento de peso:
  - Las piernas se colocan flexionadas, estando la izquierda delante ( si se lanza con la derecha ). Al lanzar se extiende el brazo y la pierna. Procurar no despegar los pies del suelo, rotando la cadera un poco hacia delante.
  - De pie, pie derecho perpendicular y pie izquierdo en diagonal. El peso recae sobre la pierna derecha y al final se levanta un poco la pierna y gira. También gira un poco la cadera.

- Colocados de espalda, la pierna derecha se coloca perpendicular y la izquierda en diagonal. El peso recae sobre la derecha. Los pies van girando a la vez que se extiende el brazo. Se gira sobre el metatarso.
- Igual pero haciendo hincapié en el brazo libre, que se ha de flexionar para ejercer fuerza con el brazo de lanzamiento. El brazo izquierdo bloquea y un compañero se coloca detrás para impedir que el hombro gire hacia atrás.
- Sin balón. Nos colocamos con la pierna derecha adelante y un poco flexionada, recayendo el peso sobre ella. La izquierda queda retrasada, algo flexionada y elevada. Damos un pequeño tirón con la izquierda y un saltito hacia atrás.
- Igual pero con balón.
- Realizar el movimiento entero de lanzamiento de peso

#### **VUELTA A LA CALMA**

\_Estiramiento de las extremidades superiores

**UNIDAD DIDÁCTICA: ATLETISMO**  
**SESIÓN 2: SALIDA DE TACOS Y LLEGADA**  
**MATERIALES: Tacos ( si hubiera )**

**CALENTAMIENTO**

Calentamiento estático y dinámico de banda a banda

**PARTE PRINCIPAL**

En la sesión de hoy aprenderemos a: a) cómo salir de tacos y b) cómo realizar la llegada en una carrera de velocidad.

**1.- SALIDA DE TACOS.**

Los alumnos/as se colocarán por parejas. Como en un centro escolar no disponemos de tacos uno de la pareja se sienta y coloca sus pies como si fueran los tacos. El otro compañero realiza salidas. Luego cambios de rol.

Estaremos explicando lo siguiente:

- En las carreras de velocidad se emplea la “ salida baja “, lo cual permite empezar rápidamente y desarrollar la velocidad máxima.
- Colocación de los tacos:

Depende de cada atleta, pero por lo general el taco delantero se coloca a unos 30 – 45 cm de la línea de salida y el taco trasero a la misma distancia o la longitud de la espinilla. La distancia entre ambos tacos es de 18 – 22 cm

- Cómo se realiza la salida:
  - A la voz “ *a sus puestos* “ el atleta se acerca a los tacos, se coloca delante de ellos, se inclina, se baja sobre las manos, delante de la línea de salida. La pierna de impulso se coloca en el taco trasero para ejercer más fuerza en la salida. El atleta se coloca apoyado sobre la rodilla trasera, con las manos a través de la línea de salida al ancho de los hombros o algo más. Las manos están apoyadas con los pulgares hacia adentro y los demás dedos hacia afuera. Los brazos rectos o con los codos ligeramente flexionados. El tronco recto. La cabeza se mantiene recta en relación con el tronco o ligeramente bajada.
  - A la voz “ *listos* “ el atleta extiende las piernas, separa la rodilla de la pierna trasera del suelo, levanta la cadera algo por encima de la altura de los hombros y desplaza el centro de gravedad del cuerpo hacia delante y arriba.
  - Cómo reaccionar al disparo: Al disparo, ejercer fuerza con la pierna trasera y el brazo opuesto.
- Cómo realizar la llegada:

El movimiento básico en la llegada es la carrera con máxima rapidez, sin cambiar el estilo de correr.

Se distinguen tres medios de llegada: con el tronco, con el hombro y correr a través de la línea de llegada.

- Con el tronco: En el momento antes de la línea de llegada el atleta se apoya sobre la pierna que está en el suelo, hace un tirón adelante con el tronco.
- Con el hombro: es más difícil por la coordinación de los movimientos y sólo es empleada por atletas experimentados.
- Correr a través de la línea de llegada: es más fácil de realizar que las anteriores

Después de pasar por la línea de llegada se debe continuar la carrera hasta llegar a una parada completa, por lo tanto, no debe frenarse en brusco.

**VUELTA A LA CALMA**

Estiramientos de los principales grupos musculares

**UNIDAD DIDÁCTICA: ATLETISMO**

**SESIÓN 3: PASO DE VALLAS**

**MATERIALES: LADRILLOS, PICAS, MOCHILAS, VALLAS, ENGARCES,...**

**CALENTAMIENTO**

- 1.- Trote Suave por todo el espacio
- 2.- Skipping delante y atrás. También realizamos ejercicios de movilidad de brazos.
- 3.- Todos contra todos, intentar pellizcar a los demás en la espalda del compañero.
- 4.- “ La cadena “

**PARTE PRINCIPAL**

1.- Partiendo de la línea de fondo de la pista, realizar trote con zancada cada vez más amplia ( sin hacer segundo de triple ).

2.- Realizar progresivos con zancada amplia. Se deben subir las rodillas.

3.- Igual colocación, saltar las líneas de la pista que nos encontremos en nuestro camino hasta llegar al otro fondo.

4.- Igual pero esta vez saltaremos los obstáculos ( ladrillos, picas, mochilas,...). Estos obstáculos se encuentran a diferentes distancias

5.- Igual pero ampliar las distancias.

Ejercicios propiamente dichos para el paso de vallas:

1.- Por parejas: uno frente a la pared realiza el ataque de la valla. Se debe tener en cuenta:

- Buscar la mano contraria a la pierna de ataque.
- Tronco adelantado.
- Pie de apoyo frontal. No abducir ni aducir.

El que no lo hace controla y observa. Se debe hacer con las dos piernas.

2.- Apoyado en la pared, hacer el gesto de la pierna de paso. Se ha de tener en cuenta lo siguiente:

- Mantener la cadera elevada y frontal a la pared.
- Realizar el movimiento circular, subiendo la rodilla al final del gesto.
- Apoyar el metatarso.

3.- Cada pareja con una valla. Realizar el gesto de recogida apoyándose en la pared.

4.- Situados uno al lado del otro y con la valla a la mínima altura, realizar el gesto de paso con ambas piernas.

5.- La valla se coloca a un pie de la pared. Se ha de realizar el gesto de ataque. Buscar:

- Pie de ataque estirado o casi.
- Tobillo activo ( no apoyar la planta )

6.- Colocar la valla entre ambos. El primero deja la pierna de paso atrasada, busca el desequilibrio para completar el paso de la valla. Mantener la cadera al frente.

7.- Igual que antes pero al completar el gesto, dar tres saltos explosivos de carrera. 5 veces con cada pierna.

8.- Colocar varias vallas en fila separadas tres pies. Realizar el paso de valla por el exterior. 2 veces con cada pierna.

9.- Colocar las vallas a 8 pies de distancia. Realizar el gesto de ataque por el exterior.  
Debemos:

- Buscar rápidamente el suelo con la pierna.
- Mantener el tobillo activo

10.- Colocar las vallas a 28 pies. Realizar el paso de valla por el interior. Intentar dar 4 apoyos entre valla y valla para pasarlas todas con la misma pierna.

---

**VUELTA A LA CALMA**

Estiramiento sobre todo de adductores y abductores.