

# ATLETISMO

---

## ANEXO I

2018-2019

## INDICE

1. Consideraciones técnica y e históricas del atletismo. Pág.3
2. Características de la unidad didáctica. Pág.4
3. Objetivos generales del área Pág.7
4. Contenidos relacionados directamente con el área Pág.7
5. Otros contenidos relacionados con la sesión. Pág.8
6. Modo de evaluación. Pág.9
7. Temporalización. Pág.10
8. Sesión tipo. Pág. 11

## **1. CONSIDERACIONES TECNICAS E HISTORICAS DEL ATLETISMO:**

El atletismo es una actividad física integrada por acciones naturales como la carrera, el salto y el lanzamiento.

Históricamente se remonta a la antigüedad clásica. En los Juegos Olímpicos modernos constituye el elemento más importante.

El atletismo es un campo de experimentación e investigación sobre el hombre con la ventaja de poder constatar de forma exacta el progreso, siendo muy diversas las ramas de la ciencia que se ocupan de este deporte.

### **Los periodos atléticos**

Ciclos de preparación:

a) Iniciación atlética del debutante, específica previa a los grandes resultados, el período de forma y la fase de mantenimiento.

b) Etapas de la temporada: Invernal (entrenamiento-base), Primavera (entrenamiento específico), Veraniega (Forma competitiva), Otoño (mantenimiento).

### **EL ATLETISMO DE INICIACIÓN**

El atletismo puede practicarse desde la más temprana edad, puesto que se trata de gestos y acciones naturales como la carrera, el lanzamiento y el salto.

El trabajo cuantitativo debe predominar sobre el cualitativo.

Lo importante es realizar una buena preparación genética y equilibrada, sin insistir en puntos localizados. La preparación orgánica debe prevalecer sobre la muscular y en las tablas de ejercicios, los respiratorios y de elasticidad ocuparán un lugar más importante que los de potenciación.

### **PREPARACIÓN GENÉRICA**

#### **CONSIDERACIONES**

Es la preparación básica que permite al individuo enfrentarse al entrenamiento específico gracias a una "condición física" constituida por una gama de cualidades físicas. La preparación genética es una sesión de ejercicios físicos encaminados a una mejora general orgánica, muscular y articular.

## ORGÁNICA

Se trata de desarrollar las funciones de los sistemas cardiovascular y respiratorio y demás órganos involucrados en el esfuerzo. El corazón aumenta de volumen y mejora el riego sanguíneo con un mayor aporte de oxígeno a los músculos, disminuyendo la fatiga, aumenta la resistencia aeróbica o fondo.

## MUSCULAR

Pretende un rendimiento de los grupos musculares incrementando la fuerza, elasticidad, flexibilidad, contractilidad y resistencia de los mismos.

## 2. CARACTERÍSTICAS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

**CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS:** La edad de doce años se caracteriza por un notable crecimiento físico en las niñas, mientras que los niños conservan, aunque un poco más desarrollado, su estructura corporal.

Según autores como Piaget, esta es la etapa de las operaciones concretas, en las que el niño ya es capaz de hacer operaciones a con objetos que tiene presentes y el comienzo en ciertos niños de la etapa de las operaciones formales, en la que son capaces de operar independientemente de la realidad que les rodea, pudiendo abstraer hechos y operaciones de la realidad, llegando a una resolución.

En el plano físico, el niño está en la etapa prepuberal, lo que quiere decir que su cuerpo es aún el de un niño y va a presentar una gran elasticidad, buena coordinación debido al conocimiento de su cuerpo, y bastante resistencia aeróbica, debido a la gran actividad que presentan los niños de esta edad.

**MATERIAL:** Testigos, balones, cuerdas, aros,

**INSTALACIONES:** Las sesiones se van a llevar a cabo en El polideportivo Miguel Induráin y es las pistas de atletismo de Corella , que constan de tres pistas polideportivas

**ORGANIZACIÓN:** Individual, por parejas y por grupos.

**TEMPORALIZACIÓN:** Dos semanas lectivas (seis sesiones completas).

**METODOLOGÍA:**

**OBJETIVOS DIDÁCTICOS:**

- Aprender la modalidad de relevos
- Desarrollar la velocidad máxima.
- Disminuir el tiempo de reacción.
- Desarrollar la fuerza explosiva del tren inferior.
- Familiarizarse con los testigos.
- Conocer las formas de cogerlos.
- Desarrollar la recepción del testigo así como de diversos objetos con la mano.
- Aprender a saltar a altura

- Desarrollar la potencia del tren inferior.
- Conocer el sistema Fosbury de salto en altura.
- Aumentar la altura en el salto vertical.
- Coordinar la carrera con el salto.
- Aprender al salto de longitud
- Desarrollar el tren inferior.
- Desarrollar el salto horizontal.
- Combinar la carrera con el salto horizontal.
- Ser capaz de saltar de forma sucesiva.
- Aprender a lanzar objetos.
- Desarrollar la coordinación dinámica general
- Desarrollar la capacidad óculo-manual.
- Desarrollar la fuerza de los brazos.
- Desarrollar la precisión en los lanzamientos
- Desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Desarrollo de la velocidad máxima.
- Desarrollar la coordinación neuromuscular.
- Desarrollar el tren inferior.
- Desarrollo de la velocidad de reacción.

**ÁREA:** Educación física.

### 3. **OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA:**

1º - Regular y dosificar su esfuerzo llegando a un auto- nivel de auto-exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido.

2º. - Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa evaluación de sus posibilidades.

3º. - Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

4º - Conocer y valorar la diversidad de actividad física y deportivas y los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora.

### 4. **CONTENIDOS DIRECTAMENTE RELACIONADOS CON EL ÁREA**

El Cuerpo: Habilidades y Destrezas

Conceptos:

1 - Capacidades físicas, formas y posibilidades de movimiento.

Procedimientos:

1º. - Control y dominio motor y corporal desde un planteamiento previo de la acción (razonamiento motor).

2º. - Acondicionamiento físico general: Aspectos cuantitativos del movimiento, tratados globalmente y en función de su desarrollo psicobiológico.

Actitudes:

1º. - Interés por aumentar la competencia y habilidad motoras y la calidad del movimiento bien ejecutado.

2º. - Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.

□ Los juegos:

Conceptos:

1º. - Tipos de juegos y de actividades deportivas y su regulación.

Procedimientos:

1º. - utilización de las reglas para la organización de situaciones de juego y de las estrategias básicas (cooperación, oposición, cooperación/oposición).

2º. - Práctica de actividades deportivas adaptadas mediante la flexibilización de las normas del juego.

Actitudes:

1º. - Participación en los juegos, aceptando diferentes niveles de destreza en su práctica, tanto en sí mismo como en los otros.

3º. - Valoración de las posibilidades como equipo y de la participación de cada uno de sus miembros con independencia del resultado obtenido.

#### 5. **OTROS CONTENIDOS RELACIONADOS CON LA SESIÓN**

Salud corporal:

Conceptos:

2º. - Efectos de la actividad física en la salud y el mantenimiento corporal.

Procedimientos:

2º. - Adecuación de sus posibilidades a la actividad: economía y equilibrio en la dosificación y alcance del propio esfuerzo; concentración y atención en la ejecución.

Actitudes:

1º. - Aceptación de los propios límites y restricción de los deseos cuando impliquen un riesgo por encima de las posibilidades o un peligro para la salud.



## 6. Modo de evaluación a utilizar

El tipo de evaluación será continua. Con esta evaluación se pretende la adquisición de un aprendizaje lo mas significativo posible para el alumno. A lo largo de la unidad didáctica se observará el progreso de los alumnos y los datos obtenidos se recogerán en hojas de observación.

El porcentaje que se establece es el siguiente:

Práctica	Actitud
60%	40%

### Herramienta evaluadora

En la unidad didáctica se han utilizado los siguientes instrumentos de evaluación

Hoja de observación (práctica 60%)

Nombre/ apellidos	Carrera de velocidad 10%	Carrera de revelos 10%	Salto de altura 10%	Salto de longitud 10%	Paso de vallas 10%	Lanzamiento de peso 10%

En la evaluación de los aspectos prácticos los criterios que he utilizado en las hojas de observación han sido: Bien- regular-mal. **Bien: 1 punto; Regular: 0,5 puntos; mal: 0 punto.** El total de puntos a conseguir en este punto es de seis como máximo.

Hoja de observación (actitud 40%)

Nombre/ apellidos	Participación y cooperación 10%	Respeto (compañeros, material, normas) 10%	Bolsa aseo 10%	de Asistencia 10%

En los aspectos actitudinales he utilizado el mismo proceso que en la práctica. He utilizado cuatro ítems teniendo cada uno de ellos tres opciones: Bien- regular-mal. *Bien: 1 punto; Regular: 0,5 puntos; mal: 0 punto.* El total de puntos a conseguir en este punto es de cuatro como máximo.

#### Razones de su elección y utilización

El motivo que me ha llevado a escoger esta forma de evaluar es para tener mayor información sobre las destrezas que los alumnos han conseguido a lo largo de la unidad didáctica. Además he recogido información detallada para comprobar si realmente mi unidad didáctica ha dado sus frutos y he conseguido los objetivos propuestos. Al finalizar la unidad didáctica se hallará la calificación de cada alumno.

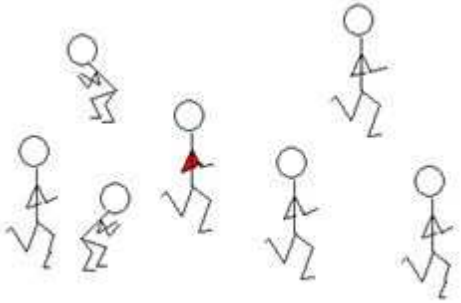
### 7.Temporalización

La unidad didáctica se llevará a cabo durante los meses de duración del curso escolar, coincidiendo con el calendario de actividades extraescolares del ayuntamiento de Corella

**Distribución de la unidad didáctica en sesiones. Presentación de la temporalización:**

## 8. SESIÓN TIPO:

A continuación vamos a pasar a desarrollar la última sesión de la unidad didáctica:

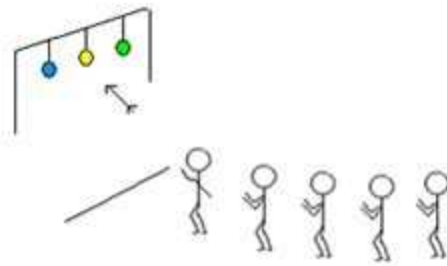
<b>Deporte:</b> Atletismo	<b>Curso:</b> 6 primaria
<p><b>Objetivos:</b></p> <p>Conocer de forma general las pruebas que componen el atletismo</p> <p>Economizar el esfuerzo y ser consciente de todas sus posibilidades</p>	
<p><b>Material:</b></p> <p>Globos, cuerdas, conos, misiles, aros grandes y pequeños, cajas de plinto, testigo, un metro, balones medicinales de 1kg y 3kg, pelotas y cinta adhesiva.</p>	<p><b>Instalaciones</b></p> <p>Pista deportiva</p>
<p><b><u>Calentamiento</u></b></p> <p><b>Estiramientos y movilidad articular</b></p> <p><b>“Salto arrugado”</b></p> <p>Uno se la queda a pillar al resto. El que es pillado se queda en posición de rodillas y agachado como si estuviésemos arrugados; para ser librado tendrán que saltarnos por encima. Al pasar un cierto tiempo, cambio</p>	

**Parte principal**

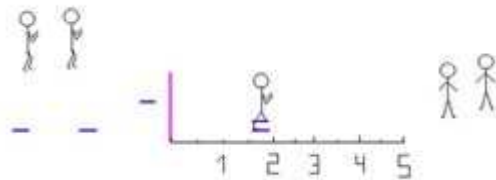
Se desarrollará un circuito de 5 estaciones en grupos de 5 alumnos. El tiempo en cada estación será de 8 minutos.

**1ª estación “Apunta al globo”**

Consiste en medir los pasos para realizar el lanzamiento de jabalina y lanzar a los globos que tendrán cada uno una puntuación (1, 2 y 3 puntos) para intentar golpear los globos y conseguir la máxima puntuación posible, entre todos los miembros del grupo se sumarán todos los puntos

**2ª estación “Salto en equipo”**

En esta estación se trabaja el triple salto de longitud. Marcaremos una zona de batida donde todos los miembros del grupo realizarán el salto en sus máximas posibilidades con sus tres pasos. Se contabilizará la mayor distancia alcanzada por uno de los miembros del grupo realizado correctamente

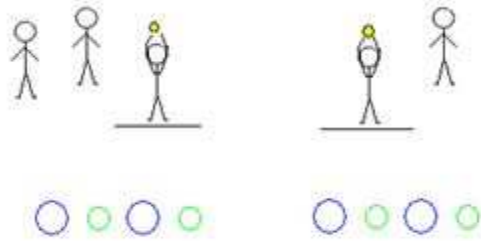
**3ª estación “Correcaminos”**

En la tercera estación del circuito, cinco componentes de un grupo deberán situarse lo más alejados posibles unos de otros ocupando los extremos del campo (formando un pentágono). El juego consiste en salir corriendo (cuando se de una señal) lo más rápido posible con un testigo en la mano y entregárselo al compañero de la derecha. La persona que ha entregado el testigo deberá ocupar el lugar de su compañero y él que lo ha recibido deberá correr para entregárselo a su próximo compañero, del tal manera que todos cambiaran sus posiciones una vez. El profesor deberá de dar la señal e indicar el sentido en el cual comienzan a correr.

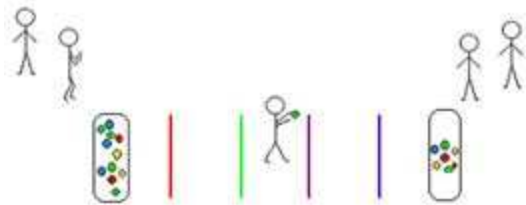


**4º estación “Directo al pozo”**

En esta estación se trabajará la fase final del lanzamiento de peso. Los alumnos tendrán como objetivo lanzar el balón medicinal a uno de los aros, colocados a un metro de distancia, para conseguir la máxima puntuación. Los aros tendrán diferente tamaño y valor. Los más grandes valdrán dos puntos y los pequeños cinco. El balón medicinal de los chicos será de tres kilos y el de las chicas de uno.

**5º estación “Cruzando el río”**

En esta estación se trabajará el salto de vallas. Cada grupo deberá transportar el máximo de pelotas de un plinto a otro y a su vez saltando los obstáculos (cuerdas) situados entre ambos plintos, trabajando el salto de vallas.

**Vuelta a la calma**

“Descargar”

Por parejas. Uno de la pareja se tumbará en posición supino con los ojos cerrados y deberá relajarse completamente. El otro compañero lo cogerá de las manos y le realizará pequeñas sacudidas.

Variantes:

- Coger el pie derecho.
- Coger el izquierdo.
- Coger la cabeza y realizar pequeños movimientos rotatorios, arriba y abajo.

Cuando haya acabado se cambia el rol.

