



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



XUNTA DE GALICIA
PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte

O ATLETISMO EN PISTA

Proposta didáctica para a súa integración na Educación Primaria





ÍNDICE

ÍNDICE.....	2
PRESENTACIÓN.....	3
A EDUCACIÓN FÍSICA NO CURRÍCULO DA EDUCACIÓN PRIMARIA.....	4
O ATLETISMO EN PISTA NO CURRÍCULO DA EDUCACIÓN PRIMARIA.....	6
ENTENDER O ATLETISMO EN PISTA.....	7
METODOLOXÍA.....	14
ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.....	15
POSIBILIDADES DE INTERDISCIPLINARIEDADE.....	16
CONCRECIÓN CURRICULAR.....	17
SESIÓNS.....	18
AVALIACIÓN.....	24



PRESENTACIÓN

Prezado/a mestre/a

Chega ás túas mans unha innovadora **unidade didáctica** elaborada para implementar o **atletismo en pista no quinto curso de Educación Primaria**.

Este documento foi deseñado e supervisado por un equipo de profesionais a partir da proposta do docente e especialista deportivo **Santiago Ferrer Alonso**.

Búscase secuenciar e cohesionar dunha vez o traballo da iniciación deportiva nos centros escolares coa finalidade última da dinamización á practica en contextos significativos próximos á realidade tanto nos espazos deportivos como na convivencia con compañeiros doutros centros escolares. Nesta unidade didáctica os **contidos curriculares** favorecen o desenvolvemento e a adquisición das **competencias clave**.

Plásmase neste traballo a **experiencia** que a **Secretaría Xeral para o Deporte**, a través do **servizo de deportes** en Pontevedra e xunto coas **agrupacións deportivas escolares**, ten realizado nestes últimos anos abordando, dun xeito experimental e a partir das diferentes suxestións realizadas polos docentes que imparten esta importante materia curricular, os contidos relacionados coa **Educación Física**.

É de salientar a implicación da **Consellería de Educación e Ordenación Universitaria**, que por medio dos **Centros de Formación do Profesorado de Pontevedra e Vigo** (asesorías do eido artístico-deportivo) coadxuvou programando cursos formativos acerca da iniciación ao atletismo, impartidos polo amentado **Santiago Ferrer Alonso** e que resultaron moi positivamente valorados e motivadores para o conxunto do profesorado.



A EDUCACIÓN FÍSICA NO CURRÍCULO DA EDUCACIÓN PRIMARIA

A finalidade da Educación Primaria é garantir unha formación integral que fomente o pleno desenvolvemento da personalidade dos alumnos e alumnas. A área de Educación Física contribúe á devandita formación traballando a competencia motriz, entendida esta coma un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e sentimentos que interveñen nas múltiples interaccións que establece un individuo no seu medio e cos demais; sempre de xeito coherente e en concordancia ao nivel de desenvolvemento psicomotor dos alumnos e alumnas.

As actividades de aprendizaxe propostas nesta axudarán a desenvolver as habilidades motrices alén de fomentar a colaboración, o traballo en equipo, o xogo limpo, a resolución de conflitos, o respecto, o recoñecemento do esforzo como medio para acadar metas e a aceptación das regras dispostas.

Por outra parte, a competencia motriz da área de educación física axuda á adquisición das competencias clave recollidas e definidas como un elemento esencial do currículo na Lei Orgánica 8/2013, do 9 de decembro do seguinte xeito:

Competencia en comunicación lingüística. Desenvólvese na área da educación física a través das múltiples situacións comunicativas, predominantemente orais, que precisan os xogos e as distintas actividades que se realizan nas clases. É importante fomentar sempre un emprego da lingua de positivo e responsable.

Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía. Contribúese ao desenvolvemento da primeira con todas as actividades que implican un razoamento matemático, como a interpretación de planos, a apreciación de distancias traxectorias, a localización de obxectos, as estimacións de tempo... Traballamos a competencia en ciencia e tecnoloxía coas actividades situadas no medio natural e as relacionadas coa mellora da saúde e da calidade de vida.

Competencia dixital. Abrangue o emprego de aplicacións informáticas para a realización de actividade física, a busca de información por medio da manipulación das Tecnoloxías da Información e Comunicación (TIC) e a valoración crítica do proceso.

Competencia para aprender a aprender. Supón a adquisición de habilidades para a iniciación na aprendizaxe dunha actividade física. A primeira toma de contacto ten lugar dun xeito guiado e progresa cara a una práctica autónoma. O alumnado debe ser quen, ademais, de avaliar



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte

o seu propio traballo e pedir asesoramento sempre que sexa preciso.

Competencia social e cívica. A través da práctica das actividades físicas póñense en xogo estratexias de cooperación, oposición, integración, respecto, xogo limpo, solidariedade...

Competencia en sentido de iniciativa e espírito emprendedor. Trabállase delegando no grupo pequenas responsabilidades ou a organización de actividades para o conxunto da clase.

Competencia en conciencia e expresións culturais. A educación física achégase a esta competencia ao situar o foco na parte artística de certas execucións motrices, así como entendendo algunhas manifestacións da motricidade humana como feitos culturais presentes en todas as culturas e civilizacións.



O ATLETISMO EN PISTA NO CURRÍCULO DA EDUCACIÓN PRIMARIA

Hai tempo que a presenza do atletismo nas clases de Educación Física diminuíu por mor da forza de argumentos coma os seguintes:

- *“Utiliza un material moi específico e/ou perigoso, como o propio dos lanzamentos”.*
- *“Trabállase mediante unha metodoloxía de reprodución de modelos repetitiva e analítica desaconsellable para o ámbito educativo”.*
- *“É un deporte que prima a marca e o rendemento e, polo tanto, é discriminatorio coa maioría do alumnado”.*
- *“A súa complexidade técnica que esixe formación previa do profesorado nas disciplinas específicas”.*

Emporiso, existen razóns de peso a favor de que o atletismo figure nunha posición destacada nas programacións de Educación Física na etapa da Educación Primaria:

- *- Contribúe a acadar as **competencias clave**.
- *- A gran variedade de habilidades e destrezas básicas que desenvolve fan do atletismo un deporte moi rico no **aspecto motriz**.
- *- Os **valores** que a través deste deporte se poden fomentar:
 - a cooperación,**
 - o traballo en equipo,**
 - o xogo limpo,**
 - a resolución de conflitos,**
 - o respecto,**
 - o recoñecemento do esforzo como medio para acadar metas e**
 - a aceptación das regras establecidas.**
- *- Alén do xa disposto, unha boa formación atlética pode servir de base para practicar con totais garantías outros deportes e para a **mellora da condición física** en xeral.



ENTENDER O ATLETISMO

As orixes

A práctica de actividade atlética pódese remontar a tempos inmemoriais se pensamos no esforzo físico pola supervivencia vencellada ás actividades de caza na prehistoria.

Porén, o atletismo como deporte non terá a súa orixe ata hai miles de anos. Falamos dos primeiros Xogos Olímpicos, celebrados en Grecia no ano 776 a.C.

Os romanos, tras a conquista de Grecia no 146 a.C., mantiveron o festexo das probas olímpicas ata o ano 394 da nosa era, momento no que foron prohibidos polo daquela emperador Teodosio.

Durante os vindeiros oito séculos non se celebraron competicións organizadas. Teríamos que agardar ata a metade do século XIX para ver o seu rexurdir na Inglaterra, onde as probas atléticas foran gañando sona ata pouco a pouco converterse no deporte máis popular no reino e, dende as illas, espallar o seu seguimento cara a Europa e América.

En **1896** retomáronse en Atenas os **Xogos Olímpicos**, restaurando con algunhas modificacións os antigos xogos que na antiga Grecia tiñan lugar en Olimpia.

A tradición dos Xogos consérvase dende entón ata o día de hoxe. Cada catro anos -agás en 1916, 1940 e 1944, suspendido o evento por mor da guerra-, unha cidade diferente exerce como anfitrioa do acontecemento deportivo máis recoñecido no mundo. O salientadísimo papel que conserva o atletismo nas Olimpíadas é, alén do seguimento das probas mundiais e continentais e do recoñecemento mundial aos atletas sobranceiros, o mellor aval que posúe este marabilloso deporte para seguir a amosar o seu prestixio a todo o planeta.



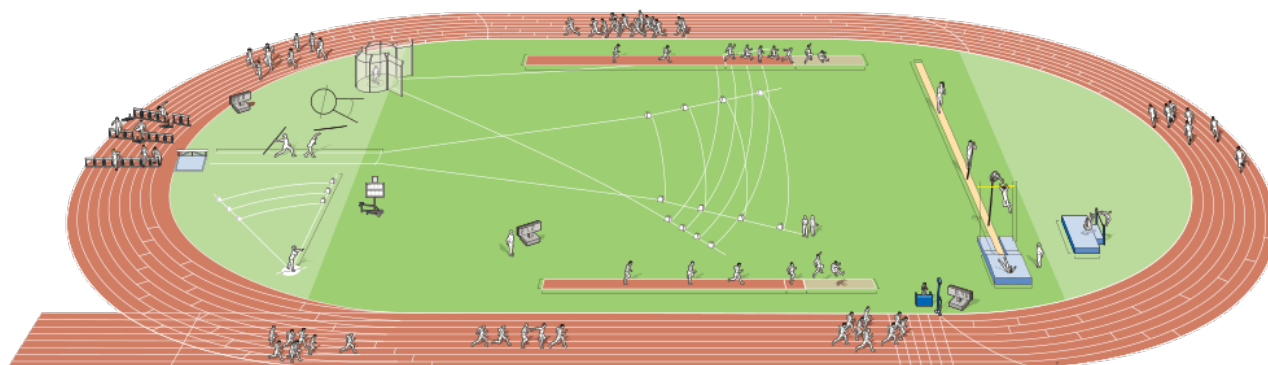
ENTENDER O ATLETISMO

A área de xogo

A práctica das probas atléticas ten lugar nun estadio de atletismo, que poderá ser de pista cuberta ou ao aire libre.

A pista de carreira, en vermello na imaxe, ten unha lonxitude de 400 metros. Consta de dúas rectas paralelas e dúas curvas con radios da mesma lonxitude. Os atletas compiten en rúas separadas por liñas brancas de 5 cm.

O resto de probas -os lanzamentos e os saltos son as que nos atinxen no noso caso- dispútanse na zona interior á pista, a marcada en verde na imaxe.





INSTALACIÓNS DEPORTIVAS NA PROVINCIA DE PONTEVEDRA



Estadio da Xuventude -Centro Galego de Tecnificación Deportiva



Pista de Balaídos (Vigo)



Pista de Atletismo A Macoca (Tui)



Pista de Atletismo do CUVI (Vigo)



Pista de Atletismo da Xunqueira (Moaña)



Área Deportiva do Mosteiro (Tomiño)

Outras pistas na provincia de Pontevedra:

Pista de Atletismo do Campo de Fútbol das Canteiras (Cuntis)

Pistas de Atletismo de Fontecarmoa (Vilagarcía de Arousa)



ENTENDER O ATLETISMO

Elementos humanos

Entorno aos deportistas, protagonistas indiscutibles da actividade, hai todo un grupo de persoas que controla, coordina e dirixe cada proba da competición.

Xuíz Árbitro

Nas probas de atletismo noméase un xuíz árbitro que é o responsable de comprobar o cumprimento das normas. Pode descalificar ao participante que manteña unha conduta incorrecta, declarar nula unha proba, facela repetir...

Cronometradores

Nas probas de carreiras deberá haber a lo menos 3 cronometradores oficiais que rexistren os tempos dos participantes.

Xuíz de saída

O xuíz de saída é o encargado de dar a saída da proba e o que deberá xulgar calquera incidencia no comezo da carreira. Se houbese unha saída incorrecta, será o encargado de ordear a súa repetición. As súas voces serán: “aos seus postos”, “listos” e “disparo” para carreiras de 400 metros ou menos; e “aos seus postos” e “disparo” para as probas superiores a 400 metros.

Xuíces de concursos

En cada proba deberá haber un xuíz xefe, portador dos banderíns, encargado de validar os intentos, un secretario que recolla os rexistros acadados polos atletas; e a lo menos un xuíz máis que realizará labores de medición nas marcas de caída, colocacións dos listóns, etc.

Anotadores de voltas

Son os que rexistran as voltas que da cada participante nunha carreira superior aos 400 metros, incluídas as probas de marcha. Poderase designar un anotador especial que comunicará aos deportistas as voltas que quedan por percorrer.

Secretario

Encargado de publicar e comunicar ao locutor os resultados obtidos en cada proba dos/as atletas participantes.

Director de reunión

É o responsable directo de distribuír aos xurados nas diferentes disciplinas, para que non haxa máis persoas das necesarias.



ENTENDER O ATLETISMO

Elementos materiais

Banderíns

O banderín branco indica co salto ou lanzamento foi válido. O banderín vermello, pola contra, indica que foi nulo.

A campá

Utilízase únicamente en carreiras. O toque de campá indica que empeza a última volta á pista, tódolos atletas deberán recibir dito toque..

Foto-Finish

Sistema fotográfico avanzado que permite aclarar os postos exactos cando a chegada dos deportistas é moi axustada, así coma os tempos de cronometraxe axustados á centésima de segundo.

ENTIDADES DEPORTIVAS

Agrupación Atlética Mazí

Club Atletismo Cuntis

Club Deportivo Pinarium

Club Escuela de atletismo Deza

Escuelas de Atletismo de A Estrada

Sociedad Gimnástica de Pontevedra

Comesaña Sporting Club

Agrupación Viguesa de Atletismo

Club Atletismo Morrazo

Club Atletismo Val Miñor

Club Atletismo Porriño

Asociación Deportiva C.A.R.

Sociedad Atlética do Trega

Club Atletismo San Miguel de Marín

A.D. San Narciso

Club Atletismo Vila de Cangas

Club Atletismo Samertolameu

Club Deportivo C.S.C. R de Beade

Club Atletismo Feminino Celta

Real Club Celta de Atletismo

Club Atletismo Caldas

Club Atletismo +9 Moraña



ENTENDER O ATLETISMO

As probas

No atletismo agrúpanse nunha serie de disciplinas deportivas que teñen a súa base nos xestos máis naturais do corpo humano: a marcha, a carreira, os saltos e os lanzamentos.

O programa olímpico do atletismo componse de carreiras e concursos. As carreiras divídense en lisas, e estas, á súa vez, en probas de velocidade (100, 200 e 400 metros), medio fondo (800 m., 1.500 m.), fondo (5.000 m., 10.000 m. e maratón), e marcha (20 e 50 kilómetros); e de obstáculos (100/110 e 400 metros valos e 3.000 metros obstáculos).

Os concursos son un conxunto de probas constituídos por saltos, lanzamentos e combinadas. Os saltos son de lonxitude, triple, altura e pértega; os lanzamentos son de peso (7,257 Kg homes e 4 Kg mulleres), disco (2 Kg homes e 1 Kg mulleres), xavelina (0,800 Kg homes e 0,600 Kg mulleres) e martelo (7,257 Kg homes e 4 Kg mulleres). Mentres que as probas combinadas mesturan carreiras, saltos e lanzamentos (Decathlon homes e heptathlon mulleres)





AS PROBAS DO XOGADE NA INICIACIÓN DEPORTIVA (fóra do horario lectivo)

PROGRAMA INDIVIDUAL

MASCULINO			FEMENINO		
BENXAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	BENXAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL
50	60	80	50	60	80
		150			150
500	500	500	500	500	500
1000	1000	1000	1000	1000	1000
	2000	3000		2000	3000
		80mv			80 mv
		220 mv			220 mv
		1000			1000
		obstáculos			obstáculos
1 km	2 km marcha	3 km marcha	1 km	2 km	3 km marcha
marcha	lonxitude	lonxitude	marcha	marcha	lonxitude
lonxitude	altura	triple altura	lonxitude	lonxitude	triple altura
altura		pértega	altura	altura	pértega
Peso 2kg	Peso 2kg	Peso 3 kg	Peso 2 kg	Peso 2 kg	Peso 3kg
Pelota 200	Pelota 300	Xavalina 500	Pelota 200	Petola 300	Xavalina 500
gr	gr	gr	gr	kg	gr
		Martelo 3 kg			Martelo 3 kg
		Disco 800 gr			Disco 800 gr
4x50	4x60	5x80	4x50	4x60	5x80

PROGRAMA COMBINADAS

MASCULINO		FEMENINO	
ALEVÍN TRIATLÓN	INFANTIL TETRTLÓN	ALEVÍN TRIATLÓN	INFANTIL TETRTLÓN
60	80	60	80
Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude	Lonxitude
Peso 2 kg	Peso 3 kg	Peso 2 kg	Peso 3 kg
	80 mv		80 mv



METODOLOXÍA

Como recolle o **Decreto 105/2014**, do 4 de setembro, polo que se establece o currículo da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia, a Educación Física nesta etapa terá un **carácter lúdico** ata o punto de converter o xogo no contexto ideal para a maioría das aprendizaxes.

Temos polo tanto unha **dobre dimensión do xogo**: como **contido**, recollido no *Bloque 6. Os xogos e as actividades deportivas*, e como **recurso metodolóxico** que axuda a que a aprendizaxe sexa máis amena, máis efectiva e máis duradeira. Cando o xogo motor está compartido cos compañeiros e compañeiras é ademais un elemento socializador que axuda aos alumnos e alumnas a comprender e respectar aos demais, ao mesmo tempo que os introduce na aceptación das normas e das responsabilidades. Amais, o nomeado decreto recolle: *favoreceranse metodoloxías que teñan a súa base no **descubrimiento guiado**, a **resolución de problemas**, o **traballo por retos** ou a **cooperación**.*

O **descubrimiento guiado** implica cognitivamente ao alumno, ademais da realización de actividade motriz. Para o seu desenvolvemento o profesor plantexa una serie de preguntas ao alumno sobre as tarefas que se están a realizar para que este as resolva. O profesor debe esperar as respostas e non intervir agás para guiar mediante outras preguntas intermedias ou suxestións.

A **resolución de problemas** é o nivel que segue ao descubrimento guiado. Mentres que neste último os indicios que proporciona o profesor son fundamentais, na resolución de problemas o alumno debe atopar por si mesmo a resposta, sen axuda. Este pequeno cambio provoca un maior número de posibilidades ou xeitos de executar o movemento .

O **traballo por retos**. A forma máis común de expor esta metodoloxía é a través de retos físicos cooperativos. Poden definirse como aquelas actividades físicas cooperativas que teñen un obxectivo cuantificable, expostas en forma de reto, onde o grupo debe resolver un determinado problema de solución múltiple tendo en conta determinadas normas. Desenvólvese así una secuencia de pensar-compartir e actuar.

A **aprendizaxe cooperativa** entendémola como aquela metodoloxía educativa que se basea no traballo en pequenos grupos heteroxéneos nos que os alumnos xuntos procuran a mellora do seu propio aprendizaxe e a dos seus compañeiros e compañeiras.



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte

ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

Atender á diversidade na aula supón ofrecer una proposta educativa que permita o acceso ao currículo de todos os alumnos no mesmo entorno ordinario.

Nunha educación física inclusiva todo o alumnado comparte o mesmo espazo, mantendo as máis altas expectativas de aprendizaxe. Polo tanto as actividades segregadas non son consideradas inclusivas. A inclusión supón sempre compartir co grupo o proceso de aprendizaxe e, neste contexto, a diversidade dá cohesión ao grupo e o enriquece.

Non se trata dunha tarefa doada. Será preciso adoptar estratexias faciliten a participación efectiva do alumnado. Propoñer actividades comúns e realizables para todos baixo as seguintes premisas:

- ofrecer actividades con distinto grado de dificultade na execución
- equilibrar o deseño de actividades de gran grupo e pequeno grupo (sen propoñer actividades individuais para aqueles alumnos que presentan dificultades de aprendizaxe cando o resto do grupo participa colectivamente)
- deseñar actividades de libre elección onde o alumno poida elixir o itinerario das tarefas ao longo da sesión en función das súas capacidades
- asegurar a práctica da totalidade do grupo clase formando un equipo. Todos sumamos.



POSIBILIDADES DE INTERDISCIPLINARIEDADE

Podemos relacionar o desenvolvemento da unidade didáctica do atletismo con estándares doutras áreas do currículo a través da seguinte proposta de actividades:

Área de lingua

- Elaboración do regulamento
- Creación dun dicionario de conceptos
- Exposicións orais relacionadas co encontro lúdico-deportivo
- Redaccións e comentarios escritos do evento
- Artigos en formato de noticia

Área de matemáticas

- Medidas de distancias e tempos

Área de educación artística

- Debuxo do campo de xogo
- Creación de carteis, panfletos, trípticos e anuncios
- Fotografías

Área de Ciencias Sociais

- Busca de información sobre a forma de vida na Idade Antiga



CONCRECIÓN CURRICULAR

CRITERIO DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	CONTIDOS	COMPETENCIAS
B1.1	EFB1.1.5. Demostra un nivel de autoconfianza axeitada ás súas capacidades	B1.3. Confianza nas propias capacidades para desenvolver actitudes apropiadas e afrontar as dificultades propias da práctica da actividade física	CSIEE
B1.3	EFB1.3.1. Ten interese por mellorar a competencia motriz.	B1.7. Implicación activa en actividades motrices diversas, recoñecendo e aceptando as diferenzas individuais no nivel de habilidade	CAA
B2.1	EFB2.1.1. Respecta a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase	B2.1. Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a das demais persoas	CSC
B3.1	EFB3.1.2. Realiza a habilidade motriz básica de salto adaptándose a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, axustando a súa realización aos parámetros espazo-temporais e intentando manter o equilibrio postural	. B3.1. Adaptación da execución das habilidades motrices a situacións de práctica de complexidade crecente, con eficiencia, seguridade e creatividade.	CSC
	EFB3.1.3. Adapta as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción, golpeo etc.) a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas interiorizando e aplicando os xestos cos segmentos dominantes e iniciando a práctica cos non dominantes	B3.3. Adaptación das habilidades motrices a contornos de práctica non habituais que favorezan toma de decisións, con seguridade e autonomía: o medio natural.	CSC
	EFB3.1.6. Realiza actividades físicas e xogos no medio natural ou en contornos non habituais, adaptando as habilidades motrices á diversidade e incerteza procedente da contorno e ás súas posibilidades	B3.6. Autonomía e confianza nas propias habilidades motrices en situacións e contornos non habituais.	CSC
B6.1	EFB6.1.2. Realiza combinacións de habilidades motrices básicas axustándose a un obxectivo e a uns parámetros espazo-temporais.	B6.2. Aceptación e respecto cara ás normas, regras e persoas que participan no xogo. Elaboración e cumprimento dun código de xogo limpo	CSC



SESIÓN 1. A TODA VELOCIDADE

Sesión nº: 1	U.D.: Atletismo.	Curso: 5º	Duración: 50 min.
Contidos: Carreira de velocidade.		Espazos: ximnasio.	
		Materiais: conos.	
		Información previa: Durante esta sesión trataremos de familiarizarnos coas actividades relacionadas coas probas de velocidade, coñecendo entre outras cousas, como executar unha saída dende a posición de tacos.	
QUECEMENTO “A fronteira”: o alumnado debe tentar cruzar “a fronteira” sen ser pillado polos compañeiros que se atopan nesta. Inicialmente quedará un/a alumno/a na devandita fronteira, este soamente poderase mover de esquerda a dereita sobre a que será a liña fronteiriza. Á voz de “XA” o resto de compañeiros tentarán cruzar sen ser pillados. Os pillados uniranse á fronteira.			
PARTE PRINCIPAL 1ª Tarefa “Reaccionade!”: Realizaremos saídas dende diferentes posicións: tombados, sentados, de xeonllos, cun xeonllo no chan; e de pé. Así, con estímulos auditivos, traballaremos a velocidade de reacción e a aceleración. Realizaremos saídas ata unha distancia aproximada de 15-20 m. 2ª Tarefa “Aos seus postos”: Explicaremos a posición de saída de tacos Para iso colocaremos ao alumnado detrás dunha liña, que será a de saída, e iremos explicando os seguintes pasos: en primeiro lugar, colocaremos un pé xusto detrás da liña, logo colocaremos a punta do outro pé detrás do talón do primeiro. A continuación, o pé que estaba diante realizará a mesma acción colocándose detrás do outro pé. Realizaremos isto unha vez máis colocando os pés separados á anchura dos ombreiros. Unha vez aquí, e sen mover os pés do seu sitio, nos axeonllamos, apoiando o xeonllo no chan do pé máis atrasado. Posteriormente apoiaranse as mans xusto detrás da liña de saída, e xa estaremos colocados na posición de “aos seus postos”. O seguinte sería a voz de: “listos” elevando a cadeira, o xeonllo apoiado perderá o contacto co chan, mantendo esta posición ata a voz de saída. Tras repetir varias veces estes pasos, procederemos a realizar varias saídas completas sobre unha distancia aproximada de 15-20 m. 3ª Tarefa “A correr”: en grupos, realizaremos carreiras sobre unha distancia de 30-40 metros. Irande variando os grupos de forma que todos poidan correr con todos. Sería recomendable que os grupos fosen relativamente homoxéneos.			
VOLTA Á CALMA Por parellas, repasamos como colocarnos na posición de aos seus postos. Un executa e o compañeiro corrixe. Ao rematar realízanse estiramientos coa axuda do compañeiro.			
REFLEXIÓN Preguntaremos ao alumnado cales son as voces de saída, e unha das características que identifique cada unha destas posicións. Estas son: “aos seus postos” onde un xeonllo, os pés e as mans deben estar no chan; “listos” onde unicamente estarán os pés e as mans no chan. E o disparo ou sinal de saída onde as mans perden contacto co chan e iníciase a carreira.			
Observacións:			



SESIÓN 2. LANZA BÓLAS

Sesión nº: 2	U.D.: Atletismo.	Curso: 5º	Duración: 50 min.
Contidos: Lanzamento de peso		Espazos: ximnasio ou espazo ao aire libre.	
		Materiais: conos, pesos e balóns gomaespuma.	
		Información previa: Durante esta sesión trataremos de familiarizarnos con actividades relacionadas co lanzamento de peso, coñecendo como executar un lanzamento de forma adaptada á idade do alumnado.	
QUECEMENTO “Dez pases” co alumnado agrupado en dous equipos, cada un deberá conseguir 10 pases cun balón. Para que sexa semellante ao lanzamento de peso, os pases deberán ser “de peito”, sendo o xesto máis parecido á disciplina. O equipo que logre 10 pases conseguirá un punto, entregando o balón ao equipo contrario. Só se pode roubar o balón cando este vai polo aire.			
PARTE PRINCIPAL 1ª Tarefa “A empuxar”: por parellas con un balón. Un fronte a outro, realizaremos pases de peito co balón. Os cónados se situarán á altura dos ombreiros estendendo enerxicamente os brazos. Para as tarefas descritas a continuación repartiremos ao alumnado en tantas filas como número de pesos teñamos. É moi importante nos lanzamentos ter en conta a seguridade dos participantes. Ata que realicen o lanzamento todos os compañeiros, ningún irá recoller ningún artefacto. O agarre do peso realízase coa man dominante suxeitándoo cos dedos e parte da palma da man. Débese colocar á altura do pescozo de forma que o peso quede suxeito entre o pescozo e a man. O cónado da man que suxeita o peso estará flexionado e colocado á altura do ombreiro. 2ª Tarefa “Lanzamos pesos”: colocados nas filas co peso no pescozo, e o brazo contrario e o tronco apuntado á zona de lanzamento, o pé contrario ao brazo lanzador estará adiantado. O alumnado terá que empuxar o peso, lanzando este cara a adiante e lixeiramente cara a arriba. 3ª Tarefa “Achegándonos ao lanzamento”: lateral á zona de lanzamento, o artefacto suxeito e o peso do corpo sobre a perna do brazo lanzador, flexionando o seu xeonllo lixeiramente. O movemento comezará estendendo o xeonllo, viraremos o tronco, para finalizar o movemento empuxando o peso a través dunha extensión enérxica do cónado. Sempre de buscando distancia. 4ª Tarefa “Lanzando en movemento”: En posición lateral cara á zona de lanzamento o alumnado desprazarase lateralmente cun dobre paso. Incidiremos na extensión enérxica do cónado, con este ben elevado á altura do ombreiro.			
VOLTA Á CALMA Por parellas, xogaremos ás estatuas, co fin de interpretar cal sería a posición final de lanzamento. Para iso previamente tería que quedar claro cal é dita posición (peso suxeito no pescozo, pernas separadas e lixeiramente flexionadas, deixando caer o peso do corpo sobre o pé dereito no caso dun lanzador destro e co brazo libre relaxado).			
REFLEXIÓN Pediremos ao alumnado que nos explique como se realiza o agarre do peso.			
Observacións:			



SESIÓN 3. SALTANDO SEN PARAR

Sesión nº: 3	U.D.: Atletismo.	Curso: 5º	Duración: 50 min.
Contidos: Salto de lonxitude.		Espazos: ximnasio.	
		Materiais: conos e colchón groso.	
		Información previa: Durante esta sesión trataremos de familiarizarnos con actividades relacionadas cos saltos, máis concretamente co salto de lonxitude. A progresión irá desde saltos sen carreira, cara a saltos con carreira previa, esta será cada vez será máis longa ata un máximo de 10-12m.	
QUECEMENTO “Pilla Salta”: pillan catro persoas (adaptar en función do número total do alumnado), estes terán que pillar aos demais. Cando sexan pillados sentarán no chan coas pernas estiradas cara adiante de forma que, para salvalos, os demais compañeiros terán que saltarlles por enriba das pernas e así poderán seguir escapando. Cada certo tempo iremos cambiando ás persoas que pillan.			
PARTE PRINCIPAL 1ª Tarefa “Salta sen parar!”: colocaremos unha serie de 10 aros, separados un pé entre cada un. Realizando diferentes series de saltos: a pés xuntos, con un pé manco, ou outras combinacións. 2ª Tarefa “Á abordaxe”: repartiremos ao grupo en dúas filas enfrontadas cara unha zona de salto, preferiblemente un colchón groso. Saltarán sen carreira previa: a pés xuntos e/ou cunha soa perna, tratando de chegar o máis lonxe posible. Variando as caídas: de pé , de xeonllos ou sentados . 3ª Tarefa “Multibatidas”: cunha carreira previa de non máis de 5 metros, o alumnado terá que realizar unha batida (cunha soa perna) variando os tipos de recepción no colchón. Estes poderán ser, de pé , cun xeonllo no colchón , virando , sentados , etc. 4º Tarefa “ Salto de Lonxitude ”: cunha carreira previa de 15 m. aproximadamente, deixando marcada unha zona para a batida, o alumnado deberá ir correndo cara á zona de batida cunha velocidade controlada para poder bater cunha perna e tratar de caer sentados sobre o colchón groso o máis lonxe posible.			
VOLTA Á CALMA En gran grupo, mentres realizamos exercicios de estiramentos, lembramos as 4 partes do salto: carreira, batida, voo e caída.			
REFLEXIÓN Preguntaremos ao alumnado de que forma conseguiron saltar máis durante a sesión e que xustifiquen o por que. A resposta deberá estar relacionada coa velocidade de carreira obtida durante última tarefa.			
Observacións:			



SESIÓN 4. LANZA FOGUETES

Sesión nº: 4	U.D.: Atletismo.	Curso: 5º	Duración: 50 min.
Contidos: Lanzamento de vórtex		Espazos: ximnasio ou espazo ao aire libre.	
		Materiais: Conos, 4 pelotas goma-espuma e 2 Vórtex.	
		Información previa: Durante esta sesión trataremos de familiarizarnos co lanzamento de Vórtex. Trátase dunha disciplina de iniciación ao lanzamento de xavelina, polo que se trata dun lanzamento caracterizado como “longo”.	
QUECEMENTO “Pilla – pelota”: un alumno/a con balón ten que pillar ao resto lanzándolles a pelota e tocándolles con esta nalgún lugar do seu corpo. Unha vez pillados, estes pasarán a pillar, de forma que entre as persoas que pillan, poderán pasar o balón. A medida que aumenta o número de persoas que pilla, podemos introducir máis pelotas. O xogo remata cando todos están pillados.			
PARTE PRINCIPAL En primeiro lugar, explicaremos o <u>agarre do vórtex</u> : realízase coa man dominante suxeitándoo pola parte de atrás da “cabeza”, quedando a cola entre o dedo pulgar e o índice. Repartiremos ao alumnado en tantas filas como número de vórtex teñamos. É moi importante nos lanzamentos ter en conta a seguridade dos participantes. Ata que realicen o lanzamento todos os compañeiros, ninguén irá recoller ningún artefacto. A man lanzadora sairá por enriba da cabeza. <u>1ª Tarefa “Catapultas”</u> : colocados nas filas co vórtex suxeito, os pés estarán separados á altura das cadeiras. o brazo lanzador estendido enriba da cabeza, deixando caer este cara atrás para posteriormente lanzar o vórtex. <u>2ª Tarefa “Catapultas 2.0”</u> : Na mesma disposición anterior, colocaremos a perna contraria ao brazo de lanzamento, adiantada, e realizaremos a mesma acción de lanzamento. <u>3ª Tarefa “Lanzamos en movemento”</u> : En posición lateral cara á zona de lanzamento o alumnado desprazarase lateralmente cun dobre paso, para logo executar o lanzamento. <u>4ª Tarefa “Xavelinistas”</u> : introduciremos o cruce (acción final realizada polas pernas antes de lanzar). En posición lateral, para un destro consistiría en: pasar a perna dereita por diante da esquerda para acto seguido colocar a perna esquerda diante. Para despois lanzar o vórtex.			
VOLTA Á CALMA Por parellas, xogaremos ás estatuas, co fin de interpretar cal sería a posición final de lanzamento. Dita posición é: brazos en cruz, pernas separadas, nun destro o xeonllo dereito lixeiramente flexionada e a esquerda estendida, deixando caer o peso do corpo sobre o pé dereito.			
REFLEXIÓN O alumnado deberá explicar como se realiza o agarre do Vórtex e como se realiza un lanzamento. Deberán explicar que o lanzamento se executa coa man “dominante” levando esta por enriba da cabeza desde unha posición lateral coa perna contraria ao brazo lanzador adiantada.			
Observacións:			



SESIÓN 5. XUNTOS MÁIS RÁPIDOS

Sesión nº: 5	U.D.: Atletismo.	Curso: 5º	Duración: 50 min.
Contidos: Carreira de relevos.		Espazos: ximnasio.	
		Materiais: Conos, 4/6 testigos.	
		Información previa: Durante esta sesión trataremos de familiarizarnos con actividades relacionadas coas probas de substitucións, nestas o obxectivo consiste en que o “testigo” chegue a meta canto antes.	
QUECEMENTO “Cadea partida”: comeza un alumno/a para pillando, cando colla a un compañeiro/a, estes daranse a man e continuarán pillando. Cando sexan catro na cadea estes divídense en dúas, de forma que haberá dúas cadeas. O xogo remata cando que todos estean pillados.			
PARTE PRINCIPAL Falaremos da a entrega do testigo: cando un compañeiro leva o testigo na man dereita, o seguinte deberá recibilo coa man esquerda. A entrega a faremos en movemento, cando o compañeiro está a achegarse, o que recibe comezará a correr, evitando perder velocidade na entrega. 1ª Tarefa “Entregamos o testigo”: Por parellas, un compañeiro diante doutro, e os dous mirando cara a dirección de carreira, ambos estarán braceando, cando o que está detrás dixal, o de diante saca o brazo cara atrás coa man aberta, e o de atrás entregalle o testigo. 2ª Tarefa “Movémonos xuntos”: Realizaremos a tarefa anterior pero esta vez nunha fila de catro persoas e movéndonos “a trote” polo espazo, unha vez chegue o testigo ao que encabeza a fila este deixará o testigo no chan para que o último o recolla e se volva a comezar as entregas. 3ª Tarefa “Entregamos a toda velocidade.” Nunha recta de aproximadamente 30-40 metros, un colócase no inicio da recta e outro na metade desta, tras o sinal de saída, os que teñen o testigo inician a súa carreira para entregarlla ao seu compañeiro. Os que reciben, cando ven achegarse ao seu compañeiro inician a carreira sen mirar cara atrás, e á voz de XA!, sacarán a man cara atrás para recibir o testigo e correr ata o final da recta. 4ª Tarefa: “Cal é o equipo máis rápido”: realizaremos carreiras de relevos, de forma que se teñan que facer a lo menos tres entregas.			
VOLTA Á CALMA Por parellas, realizamos exercicios de estiramientos, á vez que comentamos as cuestións principais da entrega do testigo.			
REFLEXIÓN Preguntaremos ao alumnado por que se debe entregar o testigo cunha man e recibilo coa contraria, e para que serve o testigo nas carreiras de relevos. Deberán identificar que ao entregar e recibir con mans contrarias permite aos dous corredores ir pola mesma rúa e non tropezarse. En canto ao testigo, será o obxecto que percorra toda a distancia de carreira, sendo portado por varios integrantes dun equipo.			
Observacións:			



SESIÓN 6. XOGAMOS AO ATLETISMO

Sesión nº: 6	U.D.: Atletismo.	Curso: 5º	Duración: 90 min.
Contidos: Encontro promoción atletismo en pista. 		Espazos: pista de atletismo. Materiais: Conos, testigos, vórtex, pesos, cintas métricas, chifre, cronómetros. Información previa: Coma final desta unidade, participaremos na actividade de promoción de atletismo en pista organizada polo programa XOGADE. Cada rapaz deberá saber a proba na que participa.	
QUECEMENTO Cada colexio fará os seus exercicios de quecemento acompañados polos seus mestres.			
DESENVOLVEMENTO DA SESIÓN Trátase dunha competición por equipos nas que cada clase estará representada por tres participantes en cada unha das probas, excepto nos relevos que deberá haber tres equipos de catro participantes cada un. O horario previsto para o desenvolvemento das mesmas é: Na hora de comezo: 60 m.l. Salto de lonxitude Lanzamento de peso Aos 15 minutos do comezo: 500 m.l. Aos 30 minutos do comezo: Lanzamento de vórtex Aos 45 minutos do comezo: Relevos 4x60 m.l. Os participantes poderán actuar como máximo nunha proba e no relevo. Ao remate as clasificación realizaranse da seguinte forma: O vencedor de cada unha das probas individuais, acadará tantos puntos coma nº de participantes inscritos (N) teña a mesma, o segundo obterá N – 1, o terceiro N – 2; e así sucesivamente. Nas probas realizadas por rúas, os puntos atribuiranse por series, e estas serán creadas aleatoriamente. Unha vez sumados os puntos por probas, se sumarán estes, resultando vencedor aquel equipo que mais puntos obtivese. En caso de empate, serán o nº de primeiros postos obtidos os que realicen o desempate, resultando vencedor o que teña máis vitorias individuais. Se a igualdade continua, desempatarían os segundos postos; e así sucesivamente.			



AVALIACIÓN

Valoración dos estándares da unidade didáctica

ASPECTOS A AVALIAR	ESTÁNDARES	% nota UDI	Instrumento
VALORES	EFB1.1.5. Demuestra un nivel de autoconfianza axeitada ás súas capacidades	30%	Escala de autoavaliación Observación diaria
	EFB1.3.1. Ten interese por mellorar a competencia motriz		
	EFB2.1.1. Respecta a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase		
EXECUCIÓN MOTRIZ	EFB3.1.2. Realiza a habilidade motriz básica de salto adaptándose a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, axustando a súa realización aos parámetros espazo-temporais e intentando manter o equilibrio postural	35%	Escala de valoración Observación directa
	EFB3.1.3. Adapta as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción, golpeo etc.) a diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas interiorizando e aplicando os xestos cos segmentos dominantes e iniciando a práctica cos non dominantes		
	EFB6.1.2. Realiza combinacións de habilidades motrices básicas axustándose a un obxectivo e a uns parámetros espazo-temporais		
POSTA EN PRÁCTICA DO DEPORTE	EFB3.1.6. Realiza actividades físicas e xogos <i>no medio natural</i> ou en contornos non habituais, adaptando as habilidades motrices á diversidade e incerteza procedente da contorno e ás súas posibilidades	35%	Observación nas xornadas colectivas



AVALIACIÓN

Avaliación da execución motriz

	Estándar EFB 3.1.2				Estándar EFB 3.1.3				Estándar EFB 3.1.6				Estándar EFB 6.1.2							
	Realiza unha carreira, progresiva e unha batida enérxica				Realiza un correcto agarre do peso ou vórtex e adopta unha correcta posición de lanzamento				Realiza as modalidades traballadas na saída programada				Executa a acción que corresponde: aos seus postos, listos e sinal de saída .				Realiza una correcta entrega do testigo			
	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
Alumno/a																				
Alumno/a																				
Alumno/a																				
Alumno/a																				
Alumno/a																				
Alumno/a																				
Alumno/a																				
Alumno/a																				
Alumno/a																				
Alumno/a																				
Alumno/a																				
Alumno/a																				
Alumno/a																				
Alumno/a																				
Alumno/a																				

4 SOBRESALIENTE→Realiza correctamente toda a secuencia

3 NOTABLE-BEN→Execución aceptable, aínda que debe mellorar una parte

2 SUFICIENTE→Realiza correctamente a parte principal da modalidade

1 INSUFICIENTE→Non consegue realizar o obxectivo

AVALIACIÓN

Autoavaliación do alumno

Nome Curso		Apelidos			
VALORACIÓN		4 PUNTOS	3 PUNTOS	2 PUNTOS	1 PUNTO
		SEMPRE	CASE SEMPRE	A VECES	CASE NUNCA
EFB1.1.5. Demostra un nivel de autoconfianza axeitada ás súas capacidades	Cando non gaño, non me sinto fracasado				
	Disfruto máis do xogo que do resultado				
EFB1.3.1. Ten interese por mellorar a competencia motriz.	Realizo as actividades o mellor que podo				
	Cando teño dificultades, sigo esforzándome				
EFB2.1.1. Respecta a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase	Son capaz de traballar cos diferentes compañeiros/as aínda que teñan menos nivel				
	Axudo na aprendizaxe aos meus compañeiros/as				
TOTAL DE PUNTOS					
Insuficiente: debes mellorar a túa participación e implicación		MENOS DE 12 PUNTOS			
Suficiente: non eres constante no teu esforzo		DE 13 A 15 PUNTOS			
BEN: esforzaste na túa aprendizaxe		DE 16 A 18 PUNTOS			
Notable: esforzaste e axudas aos teus compañeiros/as		DE 19 A 21 PUNTOS			
SOBRESALIENTE: Es un exemplo para os demais		DE 22 A 24 PUNTOS			