

Proposta didáctica para iniciar o atletismo en pista na educación primaria



Santiago Ferrer Alonso

Lugo, febreiro 2020

Presentación

Formación Académica

Licenciado en CCAFD
Diplomado en Magisterio E.F.
Máster Profesorado
Máster Alto Rendemento Deportivo
Adestrador Nacional de Atletismo

Experiencia Profesional

Mestre de Educación Física
Coordinador Deporte Escolar
Director Escola de Atletismo
Adestrador de Atletismo
Organizador Eventos Deportivos
Atleta en activo

Estructura do curso

Curso de Formación do Profesorado

Aplicación no centro da
U.D. de Atletismo

Encontro deportivo intercentros
nunha pista de atletismo

Obxectivos do curso

- ✓ Coñecer as diferentes disciplinas do atletismo.
- ✓ Aprender progresións de aprendizaxe das diferentes especialidades incluídas na unidade didáctica.
- ✓ Adaptar o atletismo en pista á realidade dun centro educativo.
- ✓ Levar a cabo unha U.D. de atletismo no centro.
- ✓ Participar nunha convivencia deportiva con outros centros.

Programa

Luns 10 febreiro 2020

Presentación. Introducción ó Atletismo. (Teoría 1h 30´)

Quecemento, técnica de carreira e velocidade. (Práctica 1h 30´)

Xoves 13 febreiro 2020

Unidade didáctica. (Teoría 1h 30´)

Lonxitude e relevos. (Práctica 1h 30´)

Luns 17 febreiro 2020

Actividade final de convivencia. (Teoría 1h 30´)

Lanzamento de peso e vórtex. (Práctica 1h 30´)

Onde nos atopamos?

**Centro de
procedencia**



**“Relación co
Atletismo”**

Sesión 1.

Introducción ao Atletismo



Que é o atletismo?

Deporte individual

Practícanse diversas modalidades

Carreiras

Saltos

Lanzamentos



Carreiras

Velocidade



Obstáculos



Carreiras

**Medio Fondo
e Fondo**

**Marcha
Atlética**



Carreiras

Relevos



Saltos

Lonxitude

Triplo



Salto

Altura



Pértega



Lanzamentos

Peso

Disco



Lanzamentos

Xavelina



Martelo



¿Como adaptar este deporte aos centros educativos?

Material

Espazos

Regulamentos

Técnicas

Material

Carreiras

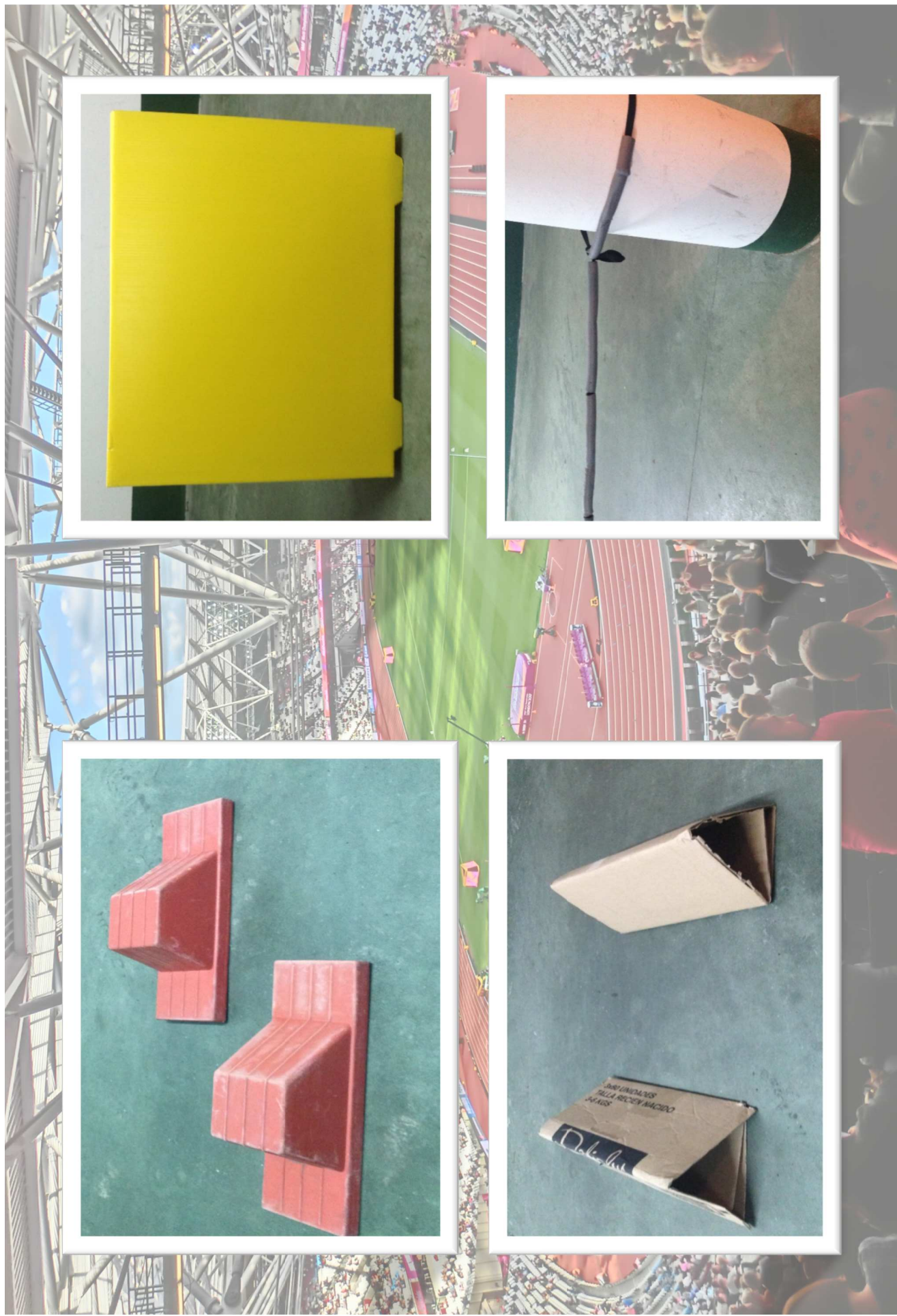
Tacos de saída – tacos de madeira ou pes do compañeiro
Valos – cartóns ou pvc

Saltos

Fosos de caída – colchóns grosos
Listóns – gomas
Facilitadores de salto

Lanzamentos

Pesos – pesos de goma ou balóns medicinais
Discos – discos de goma
Xavelinas - xavelinas de goma-espuma ou Vórtex
Martelos – bolsas/redes





Espazos

Carreiras

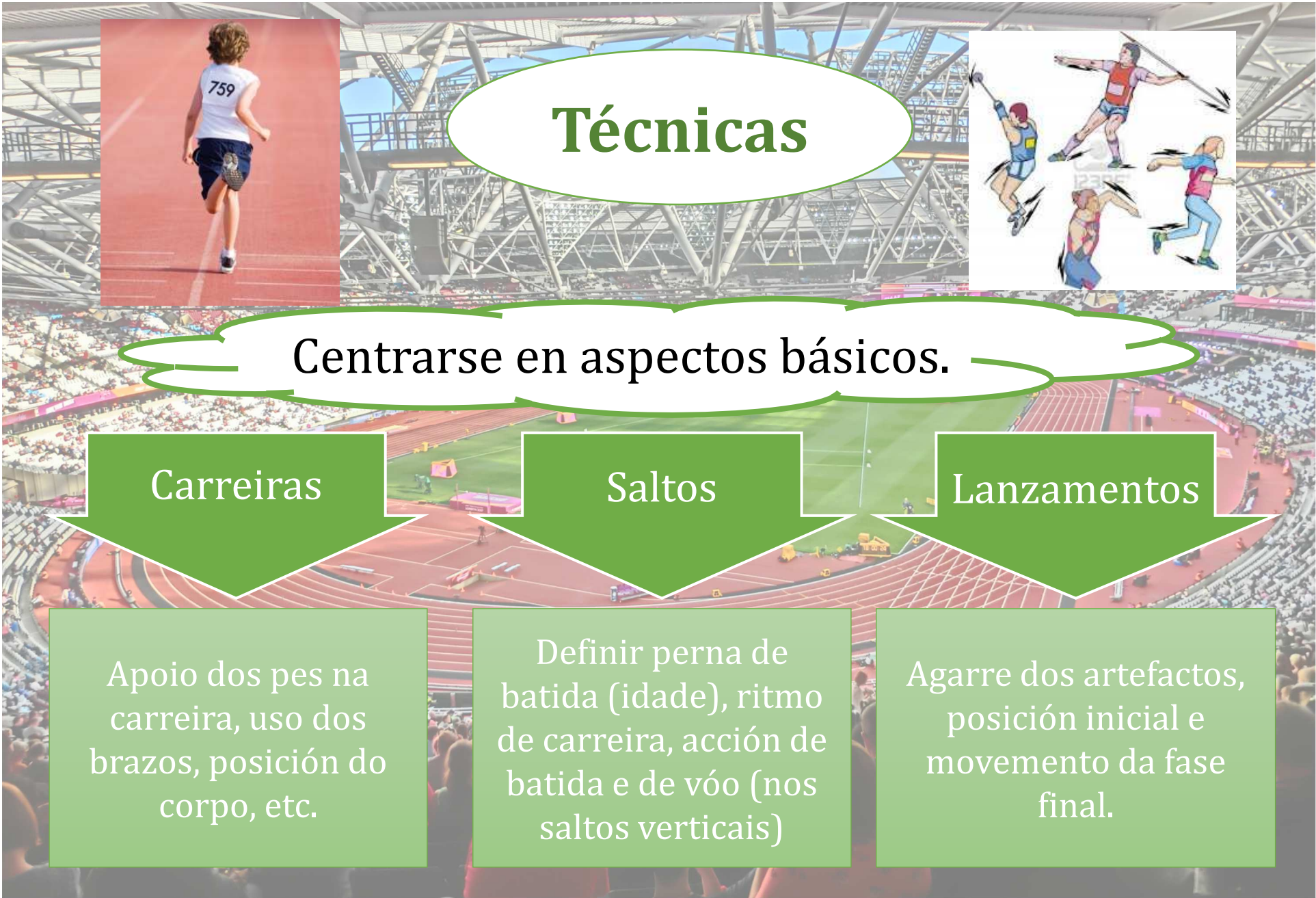
Espazos amplos.
Distancias de carreira
adaptables.
Para resistencia
recoméndanse
espazos ao aire libre

Saltos

Saltos horizontais non
teñen moitas
restricións. Verticais
precisan unha altura
mínima para a pértega
e un espazo ancho
para a altura.

Lanzamentos

O peso pódese realizar
en calquera lugar. O
resto, espazos amplos
ao aire libre. Un lugar
pechado cunha parede
libre ou rede tamén é
válida



Técnicas

Centrarse en aspectos básicos.

Carreiras

Apoio dos pes na carreira, uso dos brazos, posición do corpo, etc.

Saltos

Definir perna de batida (idade), ritmo de carreira, acción de batida e de voo (nos saltos verticais)

Lanzamentos

Agarre dos artefactos, posición inicial e movemento da fase final.



Reglamento

NORMAS

Debe primar unha boa execución
técnica fronte ao resultado

Carreiras

Saídas nulas, carreiras
“por rúas”, marcha
incorrecta.

Salto

Salto cunha soa perna;
nulo cando piso diante
da “taboa” nos
horizontais; e se cae o
listón (toca a goma),
nos verticais.

Lanzamentos

Empuxar o peso, lanzar
por enriba do
hombreiro a xavelina, e
que os artefactos deben
cair dentro dunha zona
determinada.



Dúbdas e Preguntas

Sesión Práctica

Quecemento

Xogos

Cadrado

Carreira
continua

Mov.
articular

Xim.
movemento

Técnica de
carreira

Cartóns

Referencias

Velocidade

Saída de tacos

Imos á práctica



Proposta didáctica para iniciar o atletismo en pista na educación primaria



Santiago Ferrer Alonso

Lugo, febreiro 2020

Programa

Luns 10 febreiro 2020

Presentación. Introducción ó Atletismo. (Teoría 1h 30´)

Quecemento, técnica de carreira e velocidade. (Práctica 1h 30´)

Xoves 13 febreiro 2020

Unidade didáctica. (Teoría 1h 30´)

Lonxitude e relevos. (Práctica 1h 30´)

Luns 17 febreiro 2020

Actividade final de convivencia. (Teoría 1h 30´)

Lanzamento de peso e vórtex. (Práctica 1h 30´)

Sesión 2.

Unidade Didáctica

O ATLETISMO EN PISTA

Proposta didáctica para a súa integración na Educación Primaria



Índice

A EDUCACIÓN FÍSICA
NO CURRÍCULO

O ATLETISMO EN
PISTA

ENTENDER O
ATLETISMO

METODOLOXÍA

ATENCIÓN Á
DIVERSIDADE

INTERDISCIPLINARIEDADE

CONCRECIÓN
CURRICULAR

SESIÓNS

AVALIACIÓN

Sesións

Unha sesión por disciplina, máis a sesión final do encontro deportivo

60 m.l.



Peso



Lonxitude



Vórtex



Relevos



Encontro
Deportivo

Estructura das sesións

Sesión Nº:	UD: Atletismo	Curso: 5º	Duración: 50 min.
Contidos: aspectos a traballar e imaxe da sesión.	Espazos: espazo necesario para o desenvolvemento da actividade		
	Materiais: os necesarios para cada sesión		
	Información previa: breve comentario do que imos a traballar en cada unha das sesións		
QUECEMENTO Xogos ou tarefas destinadas ao inicio da sesión.			
PARTE PRINCIPAL Tarefas e progresións didácticas para o aprendizaxe e práctica das diferentes disciplinas			
VOLTA Á CALMA Tarefas a realizar nesta parte da sesión			
REFLEXIÓN Preguntas a realizar ao alumnado sobre os contidos traballados.			
Observacións: Espazo para as anotacións que se consideren oportunas por parte do profesorado			

Sesión 1.- “A toda velocidade”

Quecemento:
Xogo da fronteira

“Reaccionade!”

Saídas dende diferentes posicións atendendo a estímulos auditivos, nunha distancia aproximada de 15-20 m.



“Aos seus postos”

Explicaremos paso a paso a posición de saída de tacos e os movementos a realizar en función das voces de saída.

Reflexión

Cales son as voces de saída? E as características desas posicións?

Sesión 2.- “Lanza Bólas”

Quecemento:
Dez pases

Agarre do peso

“A empuxar”

Por parellas cun balón, un fronte a outro, realizaremos pases de peito; os cúbados se situarán á altura dos ombreiros .



“Lanzando o peso”

Lanzaremos o peso dende diferentes posicións:

[Tarefa 1](#) [Tarefa 2](#) [Tarefa 3](#)

Reflexión

Como se realiza o agarre do peso?

Sesión 3.- “Salto de Lonxitude”

Quecemento:
Pilla - Salta

“Salta sen parar!”

Colocaremos unha serie de 10 aros, separados un pé entre cada un. Realizando diferentes series de saltos.



Salto variados

“A abordaxe”: variar tipos de recepción.

“Multibatidas”: variamos os saltos.

“Salto de lonxitude”

Reflexión

Cando conseguiron saltar máis lonxe?

Sesión 4.- “Lanza foguetes”

Quecemento:
Pilla - pelota

Agarre do vórtex

Diferentes lanzamentos

“Catapultas”

“Catapultas 2.0”



En movemento

“Lanzamos en movemento”

“Xavelinistas”

Reflexión

Como se debe executar un lanzamento?

Sesión 5.- “Xuntos máis rápidos”

Quecemento:
Cadea Partida

Entrega do testigo

“Movémonos xuntos”

Nunha fila de catro persoas e “a trote” polo espazo, realízanse as entregas, cando chegue o testigo ao primeiro este deixará o testigo no chan e o último o recolle.



“Entregamos a toda velocidade”

Un colócase no inicio da recta e outro na metade, os que teñen o testigo inician a carreira para entregarlle ao seu compañeiro á voz de xa!, estes sacarán a man.

Reflexión

Por qué recibimos o testigo coa man contraria á que no lo entrega o compañeiro?

Sesión 6.- “Encontro deportivo”

- 1. En cada proba participarán tres persoas de cada grupo/aula.**
- 2. Na proba de relevos cada equipo participará con tres conxuntos, compostos por 4 integrantes cada un. Éstes poderan ter participado nalgunha das outras probas.**

Avaliación

VALORES

**POSTA EN
PRÁCTICA DO
DEPORTE**

**EXECUCIÓN
MOTRIZ**

En base aos estándares de aprendizaxe recollidos no Decreto 105/2014 do 4 de setembro polo que se establece o currículo de educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia, valoraremos estes aspectos.

ASPECTOS	ESTÁNDARES	% nota UDI	Instrumento
VALORES	EFB1.1.5. Demuestra un nivel de autoconfianza axeitada ás súas capacidades.	30%	Escala de autoavaliación
	EFB1.3.1. Ten interese por mellorar a competencia motriz.		Observación diaria
	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 no medio natural 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

Autoavaliación dos valores

Nome	Apelidos	Curso:			
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			

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																				

4 SOBRESAÍNTE → Realiza correctamente toda a secuencia

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

2 SUFICIENTE → Realiza correctamente a parte principal da modalidade

1 INSUFICIENTE → Non consegue realizar o obxectivo



Dúbidas e Preguntas

Sesión Práctica

Tarefas principais

Lonxitude

Relevos

Imos á práctica



Proposta didáctica para iniciar o atletismo en pista na educación primaria



Santiago Ferrer Alonso

Lugo, febreiro 2020

Programa

Luns 10 febreiro 2020

Presentación. Introducción ó Atletismo. (Teoría 1h 30´)

Quecemento, técnica de carreira e velocidade. (Práctica 1h 30´)

Xoves 13 febreiro 2020

Unidade didáctica. (Teoría 1h 30´)

Lonxitude e relevos. (Práctica 1h 30´)

Luns 17 febreiro 2020

Actividade final de convivencia. (Teoría 1h 30´)

Lanzamento de peso e vórtex. (Práctica 1h 30´)

Sesión 3. Actividade Final de Convivencia



Probas que se realizan

60 m.l.



Peso



Lonxitude



500 m.l.



Vórtex



Relevos



60 m.l.



Lanzamento de Peso



Salto de Lonxitude



Lanzamento de Vórtex



500 m.l.



Relevos 4x60



Equipos

- 1. Formados por un mínimo de 15 persoas ou un máximo de 27.**
- 2. En cada proba participarán tres persoas de cada equipo.**
- 3. Cada equipo participará con tres conxuntos na proba de relevos, compostos por 4 integrantes cada un. Éstes podrán ter participado nalgunha das outras probas.**

Cuestiones Organizativas

Mutualizar
XOGADE

Organización
saída

Transporte
gratuito

Inscripción

[illegible]



Dúbidas e Preguntas

Sesión Práctica

Tarefas principais

Peso

Vórtex

Imos á práctica





Grazas pola
vosa atención

