

Proposta didáctica para iniciar o atletismo en pista na educación primaria



Santiago Ferrer Alonso

Pontevedra, 25 Outubro 2017

Programa

Mércores 18 de Outubro

Presentación. Introducción ó Atletismo. (Teoría)

Quecemento, técnica de carreira, velocidade e relevos (Práctica)

Mércores 25 de Outubro

Unidade didáctica e sesión de convivencia. (Teoría)

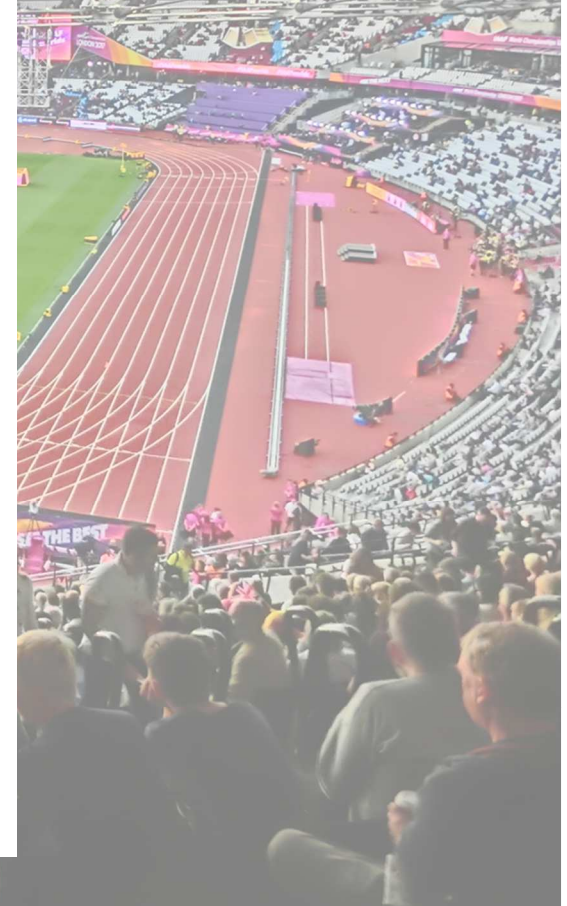
Lonxitude, peso e vórtex (Práctica)

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

O ATLETISMO EN
PISTA NO CURRÍCULO

METODOLOGÍA

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 con un 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”

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 poderan ter participado nalgunha das outras probas.



Folla de inscrición

60 m.l.			
Proba	Nome	Apelidos	Data Nacemento
Colexio			
500 m.l.			
Proba	Nome	Apelidos	Data Nacemento
Colexio			
Salto de Lonxitude			
Proba	Nome	Apelidos	Data Nacemento
Colexio			
Lanzamento de Peso			
Proba	Nome	Apelidos	Data Nacemento
Colexio			

Lanzamento de Vórtex			
Proba	Nome	Apelidos	Data Nacemento
Colexio			
Relevos 4x60			
Proba	Nome	Apelidos	Data Nacemento
Colexio			



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 A AVALIAR	ESTÁNDARES	% nota UDI	Instrumento
VALORES	EFB1.1.5. Demostra 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
	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.		Observación directa
	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

A wide-angle photograph of a large stadium, likely the Velódromo de Madrid, showing a red running track and a large crowd of spectators. The stadium's complex steel structure is visible in the background. A green cloud-shaped text box is overlaid in the center of the image.

Dúvidas e Perguntas

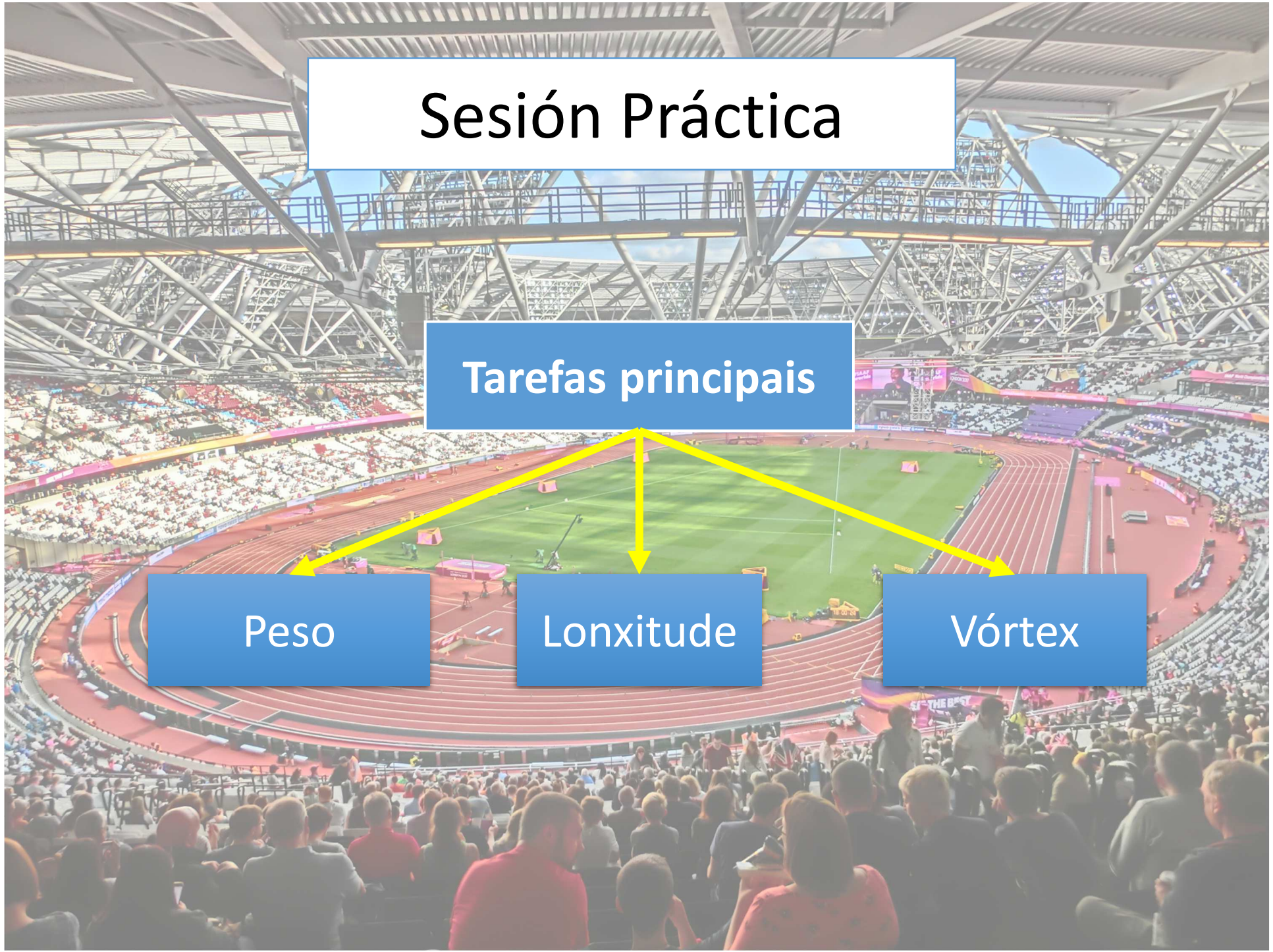
Sesión Práctica

Tarefas principais

Peso

Lonxitude

Vórtex



Imos á
práctica

