

El atletismo en pista: propuesta didáctica para su integración en la Educación Primaria

Track and field: didactic proposal for its integration in primary education

*Santiago Ferrer Alonso, **Ana María Da Vila Alonso, ***Javier Rico Díaz

*CEIP Coirón-Dena (España), **IES Valadares de Vigo (España), ***Universidad de Santiago de Compostela (España)

Resumen. Este artículo recoge una propuesta didáctica elaborada para integrar el atletismo en pista en el penúltimo curso de Educación Primaria. El objetivo era acercar el atletismo en pista a todo el alumnado de forma inclusiva e universal, cuando esté cursando el quinto curso de la Educación Primaria. El método combina el diseño de una Unidad Didáctica para implementar en el quinto curso de Primaria, como fase previa a la participación en una competición deportiva de atletismo en pista por grupos/clase y no por categorías de edad, así como un plan de formación del profesorado. Su aplicación a modo de estudio piloto se ha realizado en 34 centros educativos de 18 ayuntamientos de la provincia de Pontevedra (Galicia), participando un total de 868 escolares de 5º de primaria y 131 docentes. A la vista de la alta participación, parece que esta metodología puede ser una interesante forma de enseñar al alumnado contenidos específicos de iniciación deportiva, a la vez que desarrollan habilidades motrices necesarias en su desarrollo motor, y al mismo tiempo que se acercan a la práctica deportiva real, sin un componente competitivo prioritario.

Palabras clave. Atletismo, educación física, iniciación deportiva, deporte escolar, formación del profesorado.

Abstract. This article contains a didactic proposal developed to integrate track and field in the penultimate course of Primary Education. The objective was to present track and field in an inclusive and universal way so for the whole population of students enrolled in the fifth year of Primary Education to become interested in it. The method combines the design of a Didactic Unit to be implemented in the fifth year of Primary Education prior to participate in a track and field competition with a categorization based on class groups rather than age, as well as a teacher training plan. The pilot study was carried out in 34 schools from 18 towns in the province of Pontevedra (Galicia), with a total of 868 schoolchildren from 5th grade of primary education and 131 teachers. Considering participants' high engagement, it seems that this methodology could represent an interesting way to teach students about specific contents of introduction to sports, as they develop motor skills needed for their motor development at the same time as they get experience in authentic sports practices with no emphasis on the competitive component.

Key words. Athletics, physical education, sports introduction, school sports, teacher training.

Introducción

El presente artículo contiene una propuesta didáctica en el marco de la normativa educativa vigente en España, esto es la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo (LOE) modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), y que se ha puesto en práctica en diferentes centros educativos de la provincia de Pontevedra (Galicia).

Teniendo en cuenta que el enfoque actual del marco curricular, basado en las competencias (Gómez et al., 2008), promueve un aprendizaje integrado y significativo, en este caso, se plantea una intervención didáctica centrada en el atletismo en pista. Esta práctica deportiva puede ser un buen instrumento para trabajar de forma integrada diferentes bloques de contenidos del área de Educación Física (EF) para quinto curso, como los bloques 1, 2, 3 y 6 recogidos en el Decreto 105/2014, del 4 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria (EP) en la Comunidad Autónoma de Galicia. Con esta iniciativa también se contribuye a la promoción de la iniciación deportiva en el marco del programa XOGADE de la Xunta de Galicia. Hay que añadir también, que un gran número de centros de EP de Galicia cuenta con material específico para la iniciación al atletismo (Rodríguez-Fernández, Abelairas-Gómez & Peixoto-Pino, 2018), siendo curiosamente el atletismo, una de las modalidades que menos se practica entre los escolares (Chacón-Cuberos et al., 2017). Cabe señalar, además, tal y como indican

Arufe-Giráldez, Barcala-Furelos & Mateos-Padorno (2017), que, en muchas ocasiones, los planes autonómicos de deporte escolar suelen desarrollarse con escasa implicación de los agentes educativos.

Algunos autores como Torredadella & Domínguez (2018), ponen en duda el papel de la escuela como instrumento para la iniciación y la especialización deportiva. Otros como Yanci, Reina, Los Arcos & Cámara (2013) destacan la importancia de la práctica de una modalidad deportiva concreta en el rendimiento físico y en el desarrollo de las habilidades motrices del alumnado, además de mejorar su motivación intrínseca (Fradejas-Medrano & Espada-Mateos, 2018). En relación al atletismo, la iniciación a este deporte puede tener mucha relevancia en la etapa de EP, puesto que habilidades como la capacidad de aceleración y la destreza para cambiar de dirección, se destacan entre los 8 y 9 años, además de desarrollar las demás capacidades físicas y coordinativas, muy presentes en esta práctica deportiva (Eiðlík & Willwéber, 2018; Yanci, et al., 2013).

Las primeras experiencias en la iniciación a una práctica deportiva deben ser positivas, para favorecer un aprendizaje de calidad y una adherencia a la misma (Gómez, Calderón & Valero, 2014; Delgado, Valero & Conde, 2003; Valero, 2006;), máxime cuando se trate de un deporte individual marcado por una elevada exigencia física, técnica y psicológica. Por este motivo, son importantes las propuestas didácticas desde una perspectiva lúdica (Valero, 2006), particularmente en la etapa de EP, que impliquen al alumnado (Ababei, 2017; Castejón, 2015). Otros autores como Delgado, Valero & Conde (2003) y Paredes-Giménez & Barchín (2017) señalan que las propuestas metodológicas para la iniciación al atletismo en EP deben tener un enfoque globalizador, buscar la

funcionalidad de los aprendizajes y una actividad constructiva del alumnado, utilizando el juego como principal recurso. Por su parte, Valero & Delgado (2004) ponen de manifiesto la importancia de conocer la diversión y continuidad en el tiempo de interés que puede generar la iniciación al atletismo en alumnos de EP, incidiendo Navarro, Cons & Eirín (2018) en variables como la motivación y algunas necesidades psicológicas básicas.

En esta etapa educativa, el profesor de EF es el que mejor conoce las necesidades y contenidos más adecuados para su alumnado (Despaigne, 2018), por lo que este tipo de propuestas podrían ser importantes como fase previa a la práctica del atletismo en clubs deportivos.

Gómez, Calderón & Valero (2014) analizaron de forma crítica cuatro modelos de iniciación deportiva aplicados al atletismo: el Modelo Ludotécnico, el Modelo de Educación Deportiva, el Modelo de Retos Atléticos y el Modelo Jugando al Atletismo de la Real Federación Española de Atletismo. Estos autores destacan el Modelo Ludotécnico y el de Retos por ser propios del atletismo, señalando que, junto con el modelo de Educación Deportiva, apuestan por el ámbito afectivo-social como clave del éxito en la práctica atlética.

Algunos autores destacan la importancia de plantear una progresión en la enseñanza del atletismo partiendo de las características del proceso de maduración de las principales habilidades motrices implicadas en el atletismo (Valero, Gómez & Pérez, 2016). Destacan además, que se deben realizar adaptaciones en función del momento evolutivo, partiendo del modelo ludotécnico por ser más motivante, satisfactorio y eficaz en las clases de EF, o incluso en los recreos (Vera-Estrada, Sánchez-Rivas & Sánchez-Rodríguez, 2018), generando así mejoras significativas en la ejecución técnica (Pérez, Valero & Gómez-Mármol, 2017; Sánchez-Morales, Valero-Valenzuela, Manzano-Sánchez & López-Jiménez, 2016; Valero, 2006).

Metodología

Participantes y localización

Los agentes participantes en esta actuación han sido el Jefe del Servicio Provincial de Deportes de la Xunta de Galicia en Pontevedra, profesor-coordinador deportivo y funcionaria administrativa de este Servicio, los autores de este trabajo, 84 centros educativos de EP de la Provincia de Pontevedra (24.85% del total de centros), 131 maestros/as de esos centros, 868 alumnos/as de 5º curso de EP, 7 clubs deportivos y 7 Agrupaciones Deportivas Escolares de la provincia.

El Jefe del Servicio Provincial de Deportes ha coordinado el programa, encargándose las otras dos personas de este Servicio de la logística del mismo.

Las agrupaciones deportivas escolares de la provincia de Pontevedra informaron y dieron apoyo sobre el programa a los centros educativos de su área de influencia.

Los clubs deportivos colaboraron con el profesorado para favorecer situaciones reales de aprendizaje, para la aportación a los centros de material específico de atletismo y para la dinamización de las jornadas deportivas intercentros.

Los docentes desarrollaron la UD con su alumnado tras la realización del curso de formación, y organizaron la participación de su centro en la jornada deportiva final.

Diseño del programa

«EL ATLETISMO EN PISTA: PROPUESTA DIDÁCTICA PARA SU INTEGRACIÓN EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA» es una prueba piloto enmarcada en el *Programa XOGADE de la Secretaría Xeral para o Deporte*.

La plena implantación del programa se ha llevado a cabo en el curso 2017/2018, aunque se han desarrollado acciones desde 2014/2015.

Para el curso 2017/2018, esta propuesta se ha estructurado en tres acciones complementarias: a) 2 cursos de formación del profesorado, b) desarrollo de una Unidad Didáctica (UD) en el aula de EF sobre el atletismo en pista y c) jornada deportiva inter centros.

La formación es una parte importante de la propuesta porque es el espacio en el que además de trabajar con los objetivos, contenidos y evaluación de la UD, se concreta con los docentes participantes la dinámica y la coordinación del programa.

Objetivos

Teniendo en cuenta los objetivos de la EP señalados en el artículo 3 del Decreto 105/2014 de 4 de septiembre, por el que se establece el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia, este programa puede contribuir a desarrollar en el alumnado los siguientes objetivos:

- Objetivo a): Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

- Objetivo c): Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos que les permitan desarrollarse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

- Objetivo k): Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de las demás personas, respetar las diferencias y utilizar la EF y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

- Objetivo m): Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas y de discriminación por cuestiones de diversidad afectivo-sexual.

A partir de aquí, se establecen los siguientes objetivos didácticos propios del proyecto:

- Acercar el atletismo en pista a todo al alumnado de quinto de EP de forma inclusiva y universal.

- Contribuir a la formación en valores a través del deporte.

- Ofrecer una práctica deportiva inclusiva en un contexto real.

- Favorecer el desarrollo de una cultura deportiva diversa.

Contenidos

- Conceptuales

- o Normas que rigen las distintas disciplinas del atletismo.
- Procedimentales
- o Habilidades motrices básicas: desplazamientos, saltos y lanzamientos.
- o Adaptación de las habilidades motrices a entornos no habituales.
- Actitudinales
- o Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices.
- o Interés por mejorar la ejecución motriz.
- o Respeto a los distintos niveles de ejecución motriz de los compañeros.

Métodos didácticos

Según el Real Decreto 126/2014 y el Decreto 105/2014, la EF en esta etapa tendrá un carácter lúdico hasta el punto de convertir el juego en el contexto ideal para la mayoría de los aprendizajes. Tenemos por lo tanto una doble dimensión del juego: como contenido, recogido en el Bloque 6. Los juegos y las actividades deportivas, y como recurso metodológico que ayuda a que el aprendizaje sea más ameno, más efectivo y más duradero. Además es un elemento socializador que ayuda al alumnado a comprender y respetar a los demás, al mismo tiempo que los introduce en la aceptación de las normas y de las responsabilidades.

Competencias clave

Se pretende que las actividades de aprendizaje propuestas en esta UD (Anexo 1) ayuden a desarrollar las habilidades motrices además de fomentar la colaboración, el trabajo en equipo, el juego limpio, la resolución de conflictos, el respeto, el reconocimiento del esfuerzo como medio para conseguir metas y la aceptación de las reglas dispuestas.

Por otra parte, la competencia motriz del área de EF ayuda a la adquisición de las competencias clave recogidas y definidas como un elemento esencial del currículo en la LOMCE, de la siguiente forma:

- Competencia en comunicación lingüística; Es importante fomentar siempre el uso de un lenguaje positivo y responsable. Ejemplo de actividades: la reflexión que en cada sesión se realiza durante la vuelta a la calma.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología; Contribuye al desarrollo de la primera con todas las actividades que implican un razonamiento matemático, como la interpretación de planos, la apreciación de distancias y trayectorias, la localización de objetos, las estimaciones de tiempo, etc. Ejemplos de actividades: medidas de distancia en salto de longitud (sesión3) lanzamiento de peso (sesión 2) y lanzamiento de vortex (sesión 4).
- Competencia digital; a través del empleo de aplicaciones informáticas para la realización de actividad física, la búsqueda de información por medio de la manipulación de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y la valoración crítica del proceso. Ejemplo de actividad abierta: en las posibilidades de interdisciplinariedad de la UD se recogen propuestas de exposiciones orales o búsqueda de información relacionada con el atletismo.
- Competencia para aprender a aprender; Supone la adquisición de habilidades para la iniciación en el aprendizaje

de una actividad física. Esta competencia se trabaja en las distintas sesiones a través de la metodología empleada: el alumno toma conciencia del mejor proceso de ejecución experimentando distintas variantes, regula en la práctica su propio proceso de ejecución, se realiza una revisión del proceso en el momento de la reflexión.

- Competencia social y cívica; A través de la práctica del atletismo se ponen en juego estrategias de cooperación, oposición, integración, respeto, juego limpio, solidaridad, etc. Ejemplo de actividad: ficha de autoevaluación.

- Competencia en sentido de iniciativa y espíritu emprendedor; Se trabaja delegando en el grupo pequeñas responsabilidades y la organización de actividades para el conjunto de la clase. Ejemplo de actividad: en la última sesión de la parte principal de cada sesión el alumno pone en práctica la habilidad motriz de manera autónoma y en la puesta en el encuentro intercentros.

- Competencia en conciencia y expresiones culturales; En las posibilidades de interdisciplinariedad de la UD se recogen propuestas de creación de carteles anunciadores del encuentro, fotografías que del desarrollo del mismo o búsqueda de información del origen del atletismo

Atención a la diversidad

Según la LOMCE, la atención a la diversidad se establece como principio fundamental que debe regir toda la enseñanza básica, con el objetivo de proporcionar a todo el alumnado una educación adecuada a sus características y necesidades.

Será preciso proponer actividades comunes y realizables para todos y todas bajo las siguientes premisas:

- Ofrecer actividades con distinto grado de dificultad en la ejecución.
- Equilibrar el diseño de actividades de gran grupo y pequeño grupo.
- Diseñar actividades de libre elección donde el alumno pueda elegir el itinerario de las tareas a lo largo de la sesión en función de sus capacidades.
- Asegurar la práctica de la totalidad del grupo clase formando un equipo.

En esta propuesta didáctica, se ha logrado la participación inclusiva de alumnado con movilidad reducida, de uno de los centros educativos, participando en la jornada de forma normalizada.

Relación con otras áreas curriculares (interdisciplinariedad).

Podemos relacionar el desarrollo de la UD del atletismo con estándares de otras áreas del currículo a través de la siguiente propuesta de actividades:

- Lengua: Elaboración del reglamento, creación de un diccionario de conceptos, exposiciones orales relacionadas con el encuentro lúdico-deportivo, redacciones y comentarios escritos del evento, artículos en formato de noticia.
- Matemáticas: Medidas de distancias y tiempos.
- Educación artística: Dibujo del campo de juego, creación de carteles, panfletos, trípticos y anuncios, fotografías.
- Ciencias Sociales: Búsqueda de información sobre la historia del atletismo (orígenes, Juegos Olímpicos, etc.).

Relación con temas transversales

Durante el desarrollo de la UD existen relaciones con otros temas transversales en momento puntuales, guardando una mayor relación los siguientes:

- Fomento de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres (coeducación); equipos mixtos, procurar equilibrar los agrupamientos con presencia de ambos sexos, etc.
- Educación para la salud; prevención de accidentes, actividad física saludable y aseo.
- Prevención y resolución pacífica de conflictos en las

diferentes tareas, fomentando el respeto a las reglas y a los compañeros, el análisis de situaciones complejas y la resolución de incidencias a través del diálogo.

- Favorecer que el alumnado afiance el espíritu emprendedor a partir de aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.

Evaluación

Para esta fase del programa se han desarrollado los criterios de evaluación, estándares de aprendizaje e instrumentos de evaluación, pero no se ha podido establecer aún el mecanismo para la recogida de los datos de todos los centros participantes. Para la evaluación del alumnado se parte de la concreción curricular establecida en el Decreto 105/2014, de 4 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Primaria para la Comunidad Autónoma de Galicia (tabla 1).

En la tabla 2 se presenta el peso que tiene sobre la evaluación final de la UD cada uno de los estándares de aprendizaje.

El alumnado debe tener un papel protagonista en la evaluación de la propuesta didáctica y para ello se ha diseñado una ficha de valoración, que como se señalaba anteriormente, representa un 30% de la nota final (tabla 3).

Respecto a la ejecución motriz, que tiene un peso del 35% sobre la nota final, en la tabla 4 se puede observar la estructura del instrumento de evaluación.

Resultados

En la tabla 5 se resumen los principales resultados cuantitativos del programa.

Desde el punto de vista de la evaluación formal, la participación en los proyectos, así como sus implicaciones académico-curriculares, deben ser evaluadas por cada tutor o docente especialista, mediante los instrumentos de registro habituales y referidos en la programación docente.

Conclusiones

Implicaciones para la práctica docente

Esta propuesta pretende incidir en los beneficios de la práctica deportiva en edad escolar y, en este caso, los beneficios que puede aportar la práctica

Tabla 1. Criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, contenidos y competencias

Criterio de evaluación	Estándares de aprendizaje	Contenidos	Competencias
B1.1	EFB1.1.5. Demuestra un nivel de autoconfianza adecuada a sus capacidades	B1.3. Confianza en las propias capacidades para desarrollar actitudes apropiadas y afrontar las dificultades propias de la práctica de la actividad física	CSIEE CAA CSC
B1.3	EFB1.3.1. Tiene interés por mejorar la competencia motriz.	B1.7. Implicación activa en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad	CAA CSC
B2.1	EFB2.1.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.	B2.1. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de las demás personas.	CSC CAA
B3.1	EFB3.1.2. Realiza la habilidad motriz básica de salto adaptándose a diferentes tipos de contornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales e intentando mantener el equilibrio postural.	B3.1. Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a situaciones de práctica de complejidad creciente, con eficiencia, seguridad y creatividad.	CSC CCEE CAA CSIEE
	EFB3.1.3. Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo etc.) a diferentes tipos de contornos y de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas interiorizando y aplicando los gestos con los segmentos dominantes e iniciando la práctica con los no dominantes.	B3.3. Adaptación de las habilidades motrices a entornos de práctica no habituales que favorezcan la toma de decisiones, con seguridad y autonomía: el medio natural.	CSC CCEE CAA CSIEE
B6.1	EFB3.1.6. Realiza actividades físicas y juegos en el medio natural o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices e la diversidad e incerteza procedente del entorno y sus posibilidades.	B3.6. Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones y entornos no habituales.	CSC CAA CSIEE
	EFB6.1.2. Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.	B6.2. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.	CSC CAA CSIEE

Tabla 2. Valoración de los estándares de aprendizaje de la UD.

Aspectos a evaluar	Estándares de aprendizaje	% nota UD	Instrumento
Valores	EFB1.1.5.	30%	Escala de autoevaluación
	EFB1.3.1.		Observación diaria
	EFB2.1.1.		
Ejecución motriz	EFB3.1.2.	35%	Escala de valoración
	EFB3.1.3.		Observación directa
	EFB6.1.2.		
Puesta en Práctica del deporte	EFB3.1.6.	35%	Observación en las jornadas colectivas

Tabla 3. Modelo de ficha de autoevaluación del alumno.

Valoración		4 puntos Siempre	3 puntos Casi siempre	2 puntos A veces	1 punto Casi nunca
EFB1.1.5.	Cuando no gano, no me siento fracasado				
	Disfruto más del juego que del resultado				
EFB1.3.1.	Realizo las actividades lo mejor que puedo				
	Cuando tengo dificultades, sigo esforzándome				
EFB2.1.1	Soy capaz de trabajar con diferentes compañeros/as aunque tengan menos nivel				
	Ayudo con el aprendizaje de mis compañeros/as				

Valoración total*

* Valoración total: Menos de 12 puntos (Insuficiente: debes mejorar tu participación e implicación); De 13 a 15 puntos (Suficiente: no eres constante en tu esfuerzo); De 16 a 18 puntos (Bien: esfuerzate en tu aprendizaje); De 19 a 21 puntos (Notable: te esfuerzas y ayudas a tus compañeros/as); De 22 a 24 puntos (Sobresaliente: Eres un ejemplo para los demás).

Tabla 4. Modelo de evaluación de la ejecución motriz.

Estándar	Indicador	Nota*			
		4	3	2	1
EFB3.1.2	Realiza una carrera, progresiva y una batida enérgica				
EFB3.1.3	Realiza un correcto agarre del peso o vortex y adopta una correcta posición de lanzamiento				
EFB3.1.6	Realiza las modalidades trabajadas en la salida programada				
EFB6.1.2	Ejecuta la acción que corresponde: a sus puestos, listos y señal de salida				
	Realiza una correcta entrega de testigo				

* Nota: 4) Sobresaliente: realiza correctamente toda la secuencia; 3) Notable: ejecución aceptable, aún que debe mejorar una parte; 2) Suficiente: realizar correctamente la parte principal del gesto que se debe ejecutar en cada prueba; 1) Insuficiente: no consigue el objetivo previsto.

Tabla 5. Principales resultados de actividades y participación en el proyecto

Alumnado destinatario	868 escolares (primaria)
Centros educativos participantes	34
Ayuntamientos de los centros	18 Ayuntamientos incluido Vigo (29,5% del total de la provincia)
Docentes participantes en el programa	84
Cursos impartidos a los docentes	2 (Centro Formación Profesorado de Pontevedra y de Vigo)
Maestros/as participantes en los cursos	34 (otros 50 de los 131 participantes ya habían hecho el curso con anterioridad)

del atletismo como actividad educativa, recreativa y en menor medida competitiva. Se pretende también demostrar que el centro educativo puede ser un excepcional dinamizador de la práctica deportiva de la población escolar, al mismo tiempo que desarrolla los contenidos curriculares establecidos en la normativa educativa vigente. A la vista de la alta participación, parece que el acercamiento a una actividad deportiva desde el aula de EF, podría favorecer la accesibilidad del alumnado a actividades de iniciación a la práctica de una especialidad deportiva y de aproximación a la competición.

Líneas para futuros proyectos y experiencias interdisciplinares

Se estima interesante diseñar y aplicar unidades didácticas de iniciación al atletismo para todos los cursos de primaria, particularmente a 4º, 5º y 6º. Para próximas investigaciones será necesario profundizar en el estudio del nivel de satisfacción del alumnado y del profesorado con este programa, y también evaluar si el hecho de competir finalmente como aula, y no como grupo seleccionado, favorece la adherencia a la práctica deportiva presente y futura.

Se propone también como línea de investigación futura la ampliación del proyecto a otros centros de Galicia.

En una segunda fase, en el curso 2018/2019, sería conveniente evaluar cómo ha sido la implementación de la UD en cada centro y los principales resultados obtenidos respecto al cumplimiento de los objetivos de la misma y del propio programa.

Agradecimientos

Este programa se ha podido desarrollar por la decidida apuesta de la Secretaría Xeral para o Deporte por una iniciación deportiva desde los centros educativos y particularmente desde las aulas de EF. Merece también especial mención, la Consellería de Educación, Universidad y Formación Profesional.

Referencias

Ababei, C. (2017). Study Regarding The Introduction of The Concept «IAAF Kids' Athletics» in The Primary School in Physical Education Lessons. *Gymnasium. Scientific Journal of Education, Sports and Health*, 1(18), 80-87.

Arufe-Giráldez, V., Barcala-Furelos, R., & Mateos-Padorno, C. (2017). Programas de deporte escolar en España e implicación de los agentes educativos / School sport programs in Spain and the participation of the educational personnel. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17(67) pp. 397-411. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista67/artprogramas805.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista67/artprogramas805.htm) DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.67.001>

Castejón, F.J. (2015). La investigación en iniciación deportiva válida para el profesorado de educación física en ejercicio. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 28, 263-269.

Chacón-Cuberos, R., Arufe-Giráldez, V., Espejo-Garcés, T.,

Cachón-Zagalaz, J., Zurita-Ortega, F., & Castro-García, D. (2017). Práctica físico-deportiva, actividades de ocio y concepción sobre la Educación Física en escolares de A Coruña. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 163-166.

Èillík, I., & Willwéber, T. (2018). Influence of an exercise programme on level of coordination in children aged 6 to 7. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 455-465. Doi: <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.14>

Decreto 105/2014, del 4 de septiembre, por el que se establece el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia. *Diario Oficial de Galicia*, núm. 171 del 9 de septiembre de 2014.

Delgado, M., Valero, A., & Conde, J.L. (2003). Justificación del atletismo como contenido curricular de primaria basándose en una propuesta práctica. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 5, 21-26.

Despaigne, Y. (2018). La detección de talentos para los eventos múltiple en el deporte atletismo, etapa de iniciación deportiva en las edades comprendidas en los 8 y 9 años. *Universidad&Ciencia*, 2(7), 130-140.

Fradejas-Medrano, E., & Espada-Mateos, M. (2018). Evaluación de la motivación en adolescentes que practican deportes en edad escolar. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 33, 27-33.

Gómez, A., Calderón, A., & Valero, A. (2014). Análisis comparativo de diferentes modelos de enseñanza para la iniciación al atletismo. *Ágora para la EF y el Deporte*, 16(2), 104-121.

Gómez, A., Díez, L. J., Fernández, J.M., Gorrín, A., Pacheco, J.J., & Sosa, G. (2008). Nueva propuesta curricular para el área de Educación Física en la Educación Primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 8(29), 93-108.

Ley Orgánica 2/2006 de Educación, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 106 del 4 de mayo de 2006.

Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 295 del 13 de diciembre de 2013.

Navarro, R., Cons, M., & Eirín, R. (2018). Efecto de una unidad didáctica basada en juegos competitivos en la motivación, necesidades psicológicas básicas y disfrute en alumnado de Educación Primaria. *Sportis Scientific Technical Journal*, 4(1), 111-125. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.1.2900>.

Paredes-Giménez, J., & Barchín, G. (2017). Propuesta multidisciplinar para la iniciación al atletismo en la escuela primaria. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 8(47), 127-141.

Pérez, A., Valero, A., & Gómez-Mármol, A. (2017). Aplicación del modelo ludotécnico a las disciplinas atléticas de saltos. *Acción motriz*, 19, 14-22.


Real Decreto 126/2014, de 18 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado* número 52 del 1 de marzo de 2014.


Rodríguez-Fernández, J.E., Abelairas-Gómez, C., & Peixoto-Pino, L. (2018). Análisis del uso del antiguo material gimnástico y de atletismo de la Ley General de Educación en


las clases de Educación Física actual. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 34, 300-304.


- Sánchez-Morales, M., Valero-Valenzuela, A., Manzano-Sánchez, D., & López-Jiménez, J. (2016). Efectos de una unidad didáctica ludotécnica en el aprendizaje del salto de altura de alumnos de Bachillerato. *Ágora para la EF y el Deporte*, 18(2), 199-213.
- Torreadella-Flix, X., & Domínguez, J.A. (2018). El deporte en la educación física escolar. La revisión histórica de una crítica inacabada. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 34, 403-411.
- Valero, A., & Delgado, M. (2004). Construcción y validación de un cuestionario de diversión y adherencia hacia la práctica del atletismo en la educación primaria. *Revista Española de Educación Física y Deporte*, 1, 119-130.
- Valero, A. (2006). Las propuestas ludotécnicas: una herramienta metodológica útil para la iniciación deportiva al atletismo en primaria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 10, 42-49.
- Valero, A., Gómez, A., & Pérez, A. (2016). Temporalización en la enseñanza del atletismo a través del modelo ludotécnico. *Aula de Encuentro*, 18, 184-202.
- Vera-Estrada, F., Sánchez-Rivas, E., & Sánchez-Rodríguez, J. (2018) Promoción de la actividad física saludable en el recreo escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18(72), 655-668. DOI: <http://doi.org/10.15366/rimcafd2018.72.004>
- Yanci, J., Reina, R., Los Arcos, A., & Camara, J. (2013). Effects of different contextual interference training programs on straight sprinting and agility performance of primary school students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(3), 601-607.

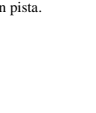
<< Anexo 1 >>


Sesión n°: 1 A TODA VELOCIDAD	U.D.: Atletismo.	Curso: 5º	Duración: 50 min.
Contenidos: Carrera de velocidad.		Espacios: gimnasio.	
		Materiales: conos.	
Información previa: Durante esta sesión se tratará de familiarizarse con las actividades relacionadas con las pruebas de velocidad, conociendo entre otras cosas, cómo ejecutar una salida desde la posición de tacos.			
CALENTAMIENTO. 1ª Tarea: "La frontera": El alumnado debe intentar cruzar "la frontera" sin ser pillado por los compañeros que se encuentran en ésta. Inicialmente, quedará un/a alumno/a en dicha frontera, éste sólo se podrá mover de izquierda a derecha sobre la que será la línea fronteriza. A la voz de "YA", el resto de compañeros intentará cruzar sin ser pillados. Los pillados se mirarán a la frontera.			
PARTE PRINCIPAL 2ª Tarea: "Reaccionad!": Se realizarán salidas desde diferentes posiciones: tumbados, sentados, de rodillas, con una rodilla en el suelo; y de pie. Así, con estímulos auditivos, se trabajará la velocidad de reacción y la aceleración. Se realizarán salidas hasta una distancia aproximada de 15-20 m. 3ª Tarea: "A sus puestos": Se explicará la posición de salida de tacos. Para eso, el alumnado se colocará detrás de una línea, que será la de salida, y se irán explicando los siguientes pasos: en primer lugar, se colocará un pie justo detrás de la línea, luego la punta del otro pie detrás del talón del primero. A continuación, el pie que estaba delante realizará la misma acción colocándose detrás del otro pie. Se realizará esto una vez más colocando los pies separados a la anchura de los hombros. Una vez aquí, y sin mover los pies de su sitio, nos arrodillamos, apoyando la rodilla en el suelo del pie más atrasado. Posteriormente, se apoyarán las manos justo detrás de la línea de salida, y ya colocados en la posición de "a sus puestos". El siguiente sería la voz de: "listos" elevando la cadera, la rodilla apoyada perderá el contacto con el suelo, manteniendo esta posición hasta la voz de salida. Tras repetir varias veces estos pasos, procederemos a realizar varias salidas completas sobre una distancia aproximada de 15-20 m. 4ª Tarea: "A correr": en grupos, realizaremos carreras sobre una distancia de 30-40 metros. Se irán variando los grupos de forma que todos puedan correr con todos. Sería recomendable que los grupos fuesen relativamente homogéneos.			
VUELTA A LA CALMA. Por parejas, se repasa como se deben colocar en la posición de a sus puestos. Uno ejecuta y el compañero corrige. Al finalizar se realizan estiramientos con la ayuda del compañero.			
REFLEXIÓN. El alumnado se preguntará cuáles son las voces de salida, y una de las características que identifique cada una de estas posiciones. Estas son: "a sus puestos" donde una rodilla, los pies y las manos deben estar en el suelo; "listos" donde únicamente estarán los pies y las manos en el suelo. Y el disparo o señal de salida donde las manos pierden contacto con el suelo y se inicia la carrera.			
Observaciones:			

Sesión n°: 2 LANZA BOLAS	U.D.: Atletismo.	Curso: 5º	Duración: 50 min.
Contenidos: Lanzamiento de peso		Espacios: gimnasio o espacio al aire libre.	
		Materiales: conos, pesos y balones gomaspuma.	
Información previa: Esta sesión pretende favorecer a familiarización con actividades relacionadas con el lanzamiento de peso, conociendo cómo ejecutar un lanzamiento de forma adaptada a la edad del alumnado.			
CALENTAMIENTO. "Diez pases" con el alumnado agrupado en 2 equipos, cada uno deberá conseguir 10 pases con un balón. Para que sea similar al lanzamiento de peso, los pases deberán ser "de pecho", siendo el gesto más parecido a la disciplina. El equipo que logre 10 pases conseguirá un punto, entregando el balón al equipo contrario. Sólo se puede robar el balón cuando éste va por el aire.			
PARTE PRINCIPAL 1ª Tarea: "A empujar": por parejas con un balón. Uno frente a otro, realizaremos pases de pecho con balón. Los codos se situarán a la altura de los hombros extendiendo energicamente los brazos. Para las tareas descritas a continuación repartiremos al alumnado en tantas filas como número de pesos tengamos. Es muy importante en los lanzamientos tener en cuenta la seguridad de los participantes. Hasta que realicen el lanzamiento todos los compañeros, nadie irá a recoger ningún artefacto. El agarre del peso se realizará con la mano dominante sujetándolo con los dedos y parte de la palma de la mano. Se debe colocar a la altura del cuello de forma que el peso quede sujeto entre el cuello y la mano. El codo de la mano que sujeta el peso estará flexionado y colocado a la altura del hombro. 2ª Tarea: "Lanzamos pesos": colocados en las filas con el peso en el cuello y el brazo contrario y el tronco apuntando a la zona de lanzamiento, el pie contrario al brazo lanzador estará adelantado. El alumnado tendrá que empujar el peso, lanzándolo hacia delante y ligeramente hacia arriba. 3ª Tarea: "Acercándonos al lanzamiento": Lateral a la zona de lanzamiento, el artefacto sujeto y el peso del cuerpo sobre la pierna del brazo lanzador, flexionando su rodilla ligeramente. El movimiento comenzará extendiendo la rodilla, giraremos el tronco, para finalizar el movimiento empujando el peso a través de una extensión energética del codo. Siempre buscando distancia. 4ª Tarea: "Lanzando en movimiento": En posición lateral hacia la zona de lanzamiento, el alumnado se desplaza lateralmente con un doble paso. Incidiremos en la extensión energética del codo, con éste bien elevado a la altura del hombro.			
VUELTA A LA CALMA Por parejas, se juega a las estatuas, con el fin de interpretar cual sería la posición final de lanzamiento. Para eso, previamente tendría que quedar claro cuál es dicha posición (peso sujeto en el cuello, piernas separadas y ligeramente flexionadas, dejando caer el peso del cuerpo sobre el pie derecho en el caso de un lanzador diestro y con brazo libre relajado).			
REFLEXIÓN El alumnado explicará cómo se realiza el agarre del peso.			
Observaciones:			

Sesión n°: 3 SALTANDO SIN PARAR	U.D.: Atletismo.	Curso: 5º	Duración: 50 min.
Contenidos: Salto de longitud.		Espacios: gimnasio.	
		Materiales: conos y colchón grueso.	
Información previa: Durante esta sesión trataremos de familiarizarnos con actividades relacionadas con los saltos, más concretamente con el salto de longitud. La progresión irá desde saltos sin carrera, hacia saltos con carrera previa, ésta será cada vez más larga hasta un máximo de 10-12m.			
CALENTAMIENTO. "Pilla Salta": Pillan cuatro personas (adaptar en función del número total de alumnos), éstos tendrán que pillar a los demás. Cuando sean pillados se sentarán en el suelo con las piernas estiradas hacia delante de forma que, para salvarlos, los demás compañeros tendrán que saltarles por encima de las piernas y así podrán seguir escapando. Cada cierto tiempo se irán cambiando las personas que pillan.			
PARTE PRINCIPAL 1ª Tarea: "Salta sin parar!": Se coloca una serie de 10 aros, separados un pie entre cada uno. Realizando diferentes series de saltos: a pies juntos, con un pie manco, u otras combinaciones. 2ª Tarea: "Al abordaje": Se reparte el grupo en dos filas enfrentadas hacia una zona de salto, preferiblemente un colchón grueso. Saltarán sin carrera previa: a pies juntos y/o con una sola pierna, tratando de llegar lo más lejos posible. Variando las caídas: de pie, de rodillas o sentados 3ª Tarea: "Multibatidas": Con una carrera previa de no más de 5 metros, el alumnado tendrá que realizar una batida (con una sola pierna) variando los tipos de recepción en el colchón. Éstos podrán ser, de pie, con una rodilla en el colchón, girando, sentados, etc. 4ª Tarea: "Salto de Longitud": Con una carrera previa de 15 m. aproximadamente, dejando marcada una zona para la batida, el alumnado deberá ir corriendo hacia la zona de batida con una velocidad controlada para poder batir con una pierna y tratar de caer sentados sobre el colchón grueso lo más lejos posible.			
VUELTA A LA CALMA. En gran grupo, mientras se realizan ejercicios de estiramiento, se recuerdan las 4 partes del salto: carrera, batida, vuelo y caída.			
REFLEXIÓN. Se le preguntará al alumnado de qué forma han conseguido saltar más durante la sesión y que justifiquen el por qué. La respuesta deberá estar relacionada con la velocidad de carrera obtenida durante la última tarea.			
Observaciones:			

Sesión n.º: 4 LANZA COHETES	U.D.: Atletismo	Curso: 5º	Duración: 50 min.
Contenidos: Lanzamiento de vortex 	Espacios: gimnasio o espacio al aire libre. Materiales: Conos, 4 pelotas goma-espuma y 2 vortex.		
	Información previa: Durante esta sesión se procurará la familiarización con lanzamiento de vortex. Se trata de una disciplina de iniciación al lanzamiento de jabalina, por lo que se trata de un lanzamiento caracterizado como "largo".		
CALENTAMIENTO. "Pilla-pelota": Un alumno/a con balón tiene que pillar al resto lanzándole la pelota y tocándole con ésta en algún lugar de su cuerpo. Una vez pillados, éstos pasarán a pillar, de forma que entre las personas que pillan, se podrán pasar el balón. A medida que aumenta el número de personas que pilla, se pueden introducir más pelotas. El juego finaliza cuando todos están pillados.			
PARTE PRINCIPAL. En primero lugar, se explicará el agarre do vortex. Se realiza con la mano dominante sujetándolo por la parte de atrás da "cabeza", quedando a cola entre o dedo pulgar e o índice. Se distribuirá al alumnado en tantas filas como número de vortex haya. Es muy importante en los lanzamientos tener en cuenta la seguridad de los participantes. Hasta que realicen el lanzamiento todos los compañeros, nadie irá a recoger ningún artefacto. La mano lanzadora saldrá por encima de la cabeza. 1ª Tarea. "Catapultas": Colocados en las filas con el vortex sujeto, los pies estarán separados a la altura de las caderas. El brazo lanzador extendido encima de la cabeza, dejándolo caer hacia atrás para posteriormente lanzar el vortex. 2ª Tarea. "Catapultas 2.0" : En la misma disposición anterior, se colocará la misma acción de lanzamiento al brazo de lanzamiento, adelantada, y se realizará la misma acción de lanzamiento. 3ª Tarea. "Lanzamos en movimiento": En posición lateral hacia la zona de lanzamiento, el alumnado se desplaza lateralmente con un doble paso, para luego ejecutar el lanzamiento. 4ª Tarea. "Jabalinistas": Se introducirá el cruce (acción final realizada por las piernas antes de lanzar). En posición lateral, para un diestro consistiría en: pasar la pierna derecha por delante de la izquierda para acto seguido colocar la pierna izquierda delante. Para después lanzar el vortex.			
VUELTA A LA CALMA. Por parejas, jugar a las estatuas, con el fin de interpretar cuál sería la posición final de lanzamiento. Dicha posición es: brazos en cruz, piernas separadas, en un diestro la rodilla derecha ligeramente flexionada y la izquierda extendida, dejando caer el peso del cuerpo sobre el pie derecho.			
REFLEXIÓN. El alumnado deberá explicar cómo se realiza el agarre del vortex y como se realiza un lanzamiento. Deberán explicar que el lanzamiento se ejecuta con la mano "dominante" llevando ésta por encima de la cabeza desde una posición lateral con la pierna contraria al brazo lanzador adelantada.			
Observaciones:			

Sesión n.º: 6 JUGAMOS AL ATLETISMO	U.D.: Atletismo	Curso: 5º	Duración: 90 min.
Contenidos: Encuentro promoción atletismo en pista. 	Espacios: pista de atletismo. Materiales: Conos, testigos, vortex, pesos, cintas métricas, silbato, cronómetros.		
	Información previa: Como final de esta UD, el alumnado participará en la actividad de promoción de atletismo en pista organizada en el marco del programa XOGADE de la Xunta de Galicia. Cada alumno deberá saber la prueba en la que participa.		
CALENTAMIENTO. Cada centro educativo realizará sus ejercicios de calentamiento acompañados por sus maestros.			
DESARROLLO DE LA SESIÓN. Se trata de una competición por equipos en la que cada clase estará representada por tres participantes en cada una de las pruebas, excepto en los relevos que deberá haber tres equipos de cuatro participantes cada uno. Primero se realizan las siguientes pruebas ⌚ 60 m.l. ⌚ Salto de longitud. ⌚ Lanzamiento de peso. A los 15 minutos se disputa la prueba de: 500 m.l. A los 15 minutos tendrá lugar el lanzamiento de vortex. 15 minutos más tarde se celebra la prueba de relevos 4x60 m.l.			
El alumnado participante podrá actuar como máximo en una prueba y en el relevo. El sistema de clasificación es el siguiente: El vencedor de cada una de las pruebas individuales, conseguirá tantos puntos como nº de participantes inscritos (N) tenga la misma, el segundo obtendrá N-1, el tercero N-2; y así sucesivamente. En las pruebas realizadas por calles, los puntos se atribuirán por series, y estas serán creadas aleatoriamente. Una vez sumados los puntos por pruebas, se sumarán éstos, resultando vencedor aquel equipo que más puntos obtuviese. En caso de empate, serán el nº de primeros puestos obtenidos los que realicen el desempate, resultando vencedor el que tenga más victorias individuales. Si la igualdad continua, desempatarían los segundos puestos, y así sucesivamente.			
Observaciones:			

Sesión n.º: 5 JUNTOS MÁS RÁPIDOS	U.D.: Atletismo	Curso: 5º	Duración: 50 min.
Contenidos: Carrera de relevos. 	Espacios: gimnasio. Materiales: Conos, 4/6 testigos.		
	Información previa: Durante esta sesión trataremos de familiarizarnos con actividades relacionadas con las pruebas de relevos, cuyo objetivo consiste en que el "testigo" llegue a meta cuanto antes.		
CALENTAMIENTO. "Cadena partida": Comienza un alumno/a pillando y cuando coja a un compañero, éstos se darán la mano y continuarán pillando. Cuando sean cuatro en la cadena, éstos se dividen en dos, de forma que habrá dos cadenas. El juego finaliza cuando todos estén pillados.			
PARTE PRINCIPAL. Se comienza hablando de la entrega del testigo: Cuando un compañero lleva el testigo en la mano derecha, el siguiente deberá recibirlo con la mano izquierda. La entrega se hará en movimiento y cuando el compañero está acercándose, el que recibe comenzará a correr, evitando perder velocidad en la entrega. 1ª Tarea. "Entregamos el testigo": Por parejas, un compañero delante de otro, y los dos mirando hacia la dirección de la carrera, ambos estarán braceando, cuando el que está detrás dice: ya!, el de delante saca el brazo hacia atrás con la mano abierta, y el de atrás le entrega el testigo. 2ª Tarea. "Nos movemos juntos": Se realizará la tarea anterior pero esta vez en una fila de cuatro personas y moviéndonos "a trote" por el espacio. Una vez que llegue el testigo al que encabeza la fila, éste dejará el testigo en el suelo para que el último lo recoja y se vuelva a comenzar con las entregas. 3ª Tarea. "Entregamos a toda velocidad": En una recta de aproximadamente 30-40 metros, uno se coloca en el inicio de la recta y otro en la mitad de esta. Tras la señal de salida, los que tienen el testigo inician su carrera para entregárselo a su compañero. Los que reciben, cuando ven cercarse a su compañero, inician la carrera sin mirar hacia atrás y a la voz de YA!, sacarán la mano hacia atrás para recibir el testigo y correr hasta el final de la recta. 4ª Tarea. "Cuál es el equipo más rápido": Realizaremos carreras de relevos, de forma que se tengan que hacer, al menos, tres entregas.			
VUELTA A LA CALMA. Por parejas, realizamos ejercicios de estiramientos, a la vez que se comentan las cuestiones principales de la entrega del testigo.			
REFLEXIÓN. Se le preguntará al alumnado por qué se debe entregar el testigo con una mano y recibirlo con la contraria, y para qué sirve el testigo en las carreras de relevos. Deberán identificar que al entregar y recibir con manos contrarias permite a los dos corredores ir por la misma calle y no tropezarse. En cuanto al testigo, será el objeto que recorra toda la distancia de carrera, siendo portado por varios integrantes de un equipo.			
Observaciones:			

