

# PROYECTO DE ATLETISMO

CURSO 2023/2024

---



# ÍNDICE

<b>Introducción.....</b>	<b>2</b>
<b>Justificación de los beneficios del atletismo como actividad de educación física.....</b>	<b>2</b>
Ubicar a la Corporeidad como el centro de su acción educativa.....	2
El papel de la motricidad humana y la acción motriz.....	3
El tacto pedagógico y el profesional reflexivo.....	4
<b>Contenidos.....</b>	<b>4</b>
<b>Metodología.....</b>	<b>5</b>
<b>Actividades.....</b>	<b>7</b>
<b>Respuesta educativa a la diversidad y atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE).....</b>	<b>9</b>



## Introducción

El atletismo es un deporte que abarca una serie de actividades que se realizan tanto al aire libre, como en pista cubierta. Las categorías del atletismo son varias: carreras, lanzamientos, saltos, pruebas combinadas, marcha y maratón.

Sin lugar a dudas se trata de un deporte de gran importancia para el desarrollo orgánico e integral del sujeto, donde se estimula a este último formando una base con un bagaje motor rico que le servirá posteriormente para la vida.

Es uno de los pocos deportes que se practica en todo el mundo y cuyos orígenes se remontan a las civilizaciones antiguas. En los Juegos Olímpicos que se celebran cada cuatro años, el atletismo es una de las disciplinas más importantes.

## Justificación de los beneficios del atletismo como actividad de educación física

### Ubicar a la Corporeidad como el centro de su acción educativa

Como muchas otras actividades físicas, el atletismo, tiene como prioridad, hacerse cargo de la corporeidad. En las escuelas los docentes tienen que enfrentar a diario una realidad, niños obesos, desnutridos y con un pobre desarrollo motor. Este se convierte en uno de los desafíos que debe asumir la educación en general y la educación física en particular. Teniendo como objetivo: la formación del ser humano, se convierte en una tarea prioritaria, apunta al logro de la entidad corporal, ésta puede realizarse en función de la calidad de las intervenciones que se realicen sobre el cuerpo, de los vínculos que establezca entre mi cuerpo con el

de los otros. Es aquí donde surge la corporeidad, entendida como tener conciencia de sí mismo.

La corporeidad debe ser considerada dentro de todo proyecto pedagógico, por ello se convierte en parte fundamental de toda formación humana y en el eje rector de la praxis pedagógica del educador físico.

La corporeidad la concebimos como una expresión de unidad, de totalidad de la existencia humana, se manifiesta mediante una amplia gama de gestos, posturas, mímicas y acciones, que expresan alegría, enojo, satisfacción, sorpresa y entusiasmo. La educación física define de manera clara, los objetivos a alcanzar cuando se propone educar al cuerpo y hacerlo competente para: conocerlo, desarrollarlo, sentirlo, cuidarlo y aceptarlo.

### El papel de la motricidad humana y la acción motriz

Partimos de que la motricidad humana no puede estar desvinculada de la corporeidad. Motricidad y corporeidad tienen un vínculo ineludible, la motricidad puede concebirse como **“la vivencia de la corporeidad para explicar acciones que implican desarrollo humano”**.

La motricidad humana es, **“Una forma concreta de relación del ser humano con el mundo y sus semejantes, relación que está caracterizada por la intencionalidad y significado implicando: percepción, memoria, proyección, afectividad, emoción y raciocinio”**. La motricidad juega un papel definitivo en la formación del niño, al permitirle establecer contacto con la realidad que se le presenta, para apropiarse de ella, realiza acciones motrices que están fuertemente dotadas de sentido e intenciones; por esta razón la acción motriz debe concebirse de una manera más amplia, sus manifestaciones son diversas en los ámbitos de la expresión, la comunicación, lo afectivo, lo emotivo y lo cognitivo. La riqueza de la acción motriz es múltiple y se caracteriza por: el saber hacer, saber actuar y saber

desempeñarse; estos saberes interactúan en la realización de la tarea más sencilla a la más compleja.

## El tacto pedagógico y el profesional reflexivo

Como disciplina de la educación física, el atletismo debe promover intervenciones (acciones educativas) que no premien o estimulen el dolor. El educador físico reflexivo debe hacer uso de su "tacto pedagógico", porque en la tarea de educar se requiere de una sensibilidad especial ante lo humano, el educador físico debe tener presente estos principios y reflexionar de manera permanente para la implementación de esta guía.

En el campo de la educación física debemos superar la concepción que ve a sus profesionales como técnicos, como sujetos que consumen y aplican técnicas en su accionar cotidiano. Se trata de ver en el educador físico a un profesionalista reflexivo, que recapacita sobre su propia práctica y no como un simple aplicador de circuitos de capacidad física o formaciones para la ejecución de fundamentos deportivos.

## Contenidos

- Calentamiento: Ejercicios de movilidad, estiramientos y activación muscular.
- Resistencia: Entrenamiento aeróbico y anaeróbico, mejoras en la capacidad cardiovascular.
- Fuerza: Ejercicios de fortalecimiento muscular, trabajo específico de grupos musculares clave.
- Flexibilidad: Ejercicios de estiramiento y mejora de la amplitud de movimiento.
- Velocidad: Entrenamiento de aceleración, velocidad máxima y cambios de ritmo.
- Reglamentación y normas: Conocimiento de las reglas y normas básicas del atletismo en diferentes pruebas.

- Comprensión de las señales de los jueces y las faltas comunes.

Estos contenidos se adaptarán a la edad y nivel de desarrollo de los niños, y se enseñarán de manera progresiva, partiendo de lo más básico y avanzando hacia habilidades más complejas. Además, se enfatizará la seguridad, el juego limpio y la importancia de una buena actitud y valores deportivos en todas las actividades de atletismo.

## Metodología

La metodología de clases de atletismo para niños de primaria se centra en fomentar el desarrollo físico, motor y cognitivo de los niños, así como promover hábitos saludables y el trabajo en equipo. Aquí hay algunos aspectos clave de esta metodología:

- Calentamiento y estiramiento: Antes de comenzar cualquier actividad física, es importante realizar un calentamiento adecuado para preparar los músculos y articulaciones. Los niños deben aprender diferentes ejercicios de calentamiento, como trotar suavemente, saltar a la cuerda o hacer ejercicios de movilidad. También se les enseñará a estirar para mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.
- Habilidades básicas: Los niños aprenderán las habilidades básicas del atletismo, como correr, saltar y lanzar. Se enfocarán en desarrollar la técnica adecuada para cada una de estas habilidades. Por ejemplo, en la carrera, se les enseñará la postura correcta, la técnica de brazos y la coordinación adecuada de zancada.
- Pruebas de atletismo: Los niños tendrán la oportunidad de participar en pruebas de atletismo adaptadas a su nivel de habilidad y edad. Estas pruebas pueden incluir carreras de velocidad, carreras de relevos, salto de longitud, salto de altura y lanzamiento de pelota. Las pruebas les permiten medir su progreso, establecer metas personales y experimentar la competencia de manera saludable.

- **Juegos y actividades lúdicas:** Es importante hacer que las clases de atletismo sean divertidas y motivadoras para los niños. Se pueden incorporar juegos y actividades lúdicas que impliquen movimientos atléticos, como carreras de obstáculos, juegos de relevos con obstáculos o juegos de persecución. Esto ayuda a mantener su interés y a desarrollar habilidades motrices fundamentales.
- **Trabajo en equipo y cooperación:** Las clases de atletismo también fomentan el trabajo en equipo y la cooperación. Los niños aprenderán a trabajar juntos en actividades grupales, como los relevos, donde cada miembro del equipo cumple un papel importante para lograr el objetivo común. Esto promueve la comunicación, el apoyo mutuo y el espíritu deportivo.
- **Progresión gradual:** La metodología de las clases de atletismo para niños de primaria se basa en una progresión gradual. Los niños comenzarán con ejercicios y actividades simples y, a medida que adquieran habilidades y confianza, avanzarán a desafíos más complejos. Esto les permite desarrollar gradualmente su fuerza, resistencia y técnica atlética.
- **Enfoque en la diversión y la participación activa:** Es fundamental que los niños disfruten de las clases de atletismo y se sientan motivados a participar activamente. El énfasis debe estar en la diversión, la exploración de habilidades y la superación personal en lugar de la presión por los resultados. Esto ayuda a fomentar una actitud positiva hacia la actividad física y el deporte en general.

En resumen, la metodología de las clases de atletismo para niños de primaria se enfoca en desarrollar habilidades atléticas básicas, promover el trabajo en equipo, fomentar hábitos saludables y proporcionar.

## Actividades

Existen numerosas actividades que se pueden realizar en las clases de atletismo para niños de primaria. Estas actividades son divertidas, educativas y promueven el desarrollo de habilidades atléticas. Aquí tienes algunas ideas:

- Carreras de relevos: Organiza carreras de relevos cortos o largos en equipos. Los niños se turnarán para correr una distancia determinada y pasar el testigo al siguiente corredor. Esto fomenta el trabajo en equipo y la velocidad.
- Carreras de obstáculos: Diseña un circuito con obstáculos (barras bajas, conos, aros) que los niños deben superar mientras corren. Esto mejora la agilidad, la coordinación y el equilibrio.
- Salto de longitud: Marca una línea de despegue y coloca una cinta o cuerda en el suelo como punto de referencia. Los niños practicarán saltos de longitud intentando llegar lo más lejos posible. Puedes hacerlo más desafiante agregando líneas de referencia para que intenten aterrizar más allá de ellas.
- Lanzamiento de pelota: Proporciona pelotas de diferentes tamaños y peso. Los niños practicarán lanzamientos de pelota, intentando alcanzar la mayor distancia posible. Puedes establecer objetivos o marcar puntos de referencia para premiar los lanzamientos más lejanos.



- Circuito de habilidades: Crea un circuito con diferentes estaciones de habilidades atléticas, como carreras cortas, saltos de longitud, lanzamientos y carreras de vallas pequeñas. Los niños se moverán de una estación a otra, practicando cada habilidad de manera divertida y variada.
- Juegos de persecución: Organiza juegos en los que los niños deban perseguirse entre sí. Por ejemplo, "El gato y el ratón" en el que un niño (el gato) persigue a los demás (los ratones). Esto mejora la velocidad y la agilidad.
- Carreras de resistencia: Marca un circuito o una pista y organiza carreras de resistencia en las que los niños deban correr durante un período prolongado. Puedes establecer desafíos de tiempo o distancia para que los niños se superen a sí mismos.
- Juegos de relevos con obstáculos: Crea un circuito de relevos en el que los equipos deben superar obstáculos, como vallas bajas, conos o aros. Los niños deberán pasar el testigo mientras superan los obstáculos. Esto combina habilidades de carrera y saltos de manera divertida.

Recuerda adaptar las actividades según la edad y nivel de habilidad de los niños. También es importante mantener un ambiente seguro, proporcionar instrucciones claras y motivar a los niños a participar activamente mientras se divierten.

## **Respuesta educativa a la diversidad y atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE)**

La diversidad es una realidad, en la escuela y en la vida. Todos somos diferentes. Atender la diversidad escolar supone valorar y acoger a cada alumno-a por ser quien es, sin ningún tipo de discriminación.

Para dar respuesta a la diversidad del aula se adoptarán medidas que garanticen una educación inclusiva y de carácter funcional para todo el alumnado, es por ello que hemos decidido partir de las características y necesidades de nuestro alumnado, y llevar a cabo los modelos de enseñanza que mejor se adapten a sus características y necesidades, entendiéndose “atención” como ayuda diferenciada en el desarrollo de todas las actividades que realizamos. Para ello, se atendería a este alumnado dentro de la actividad normal del aula, con la posibilidad de contar con un docente de apoyo en sesiones puntuales en las que fuera necesario a lo largo del desarrollo de las diversas actividades.