

MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE  
SECUNDARIA, BACHILLERATO, CICLOS, ESCUELAS DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS  
DEPORTIVAS

**UNIDAD DIDÁCTICA: EL ATLETISMO  
MEDIANTE EL MODELO LUDOTÉCNICO EN 2º  
CICLO DE LA ENSEÑANZA SECUNDARIA  
OBLIGATORIA**

Presentado por:

**JUAN JOSÉ ROS ALCARAZ**

Dirigido por:

**ENRIQUE ATIENZA DONDERIS**

CURSO ACADÉMICO 21/22



## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer el tiempo dedicado por mi tutor Enrique Atienza del cual he aprendido mucho durante todo el máster y especialmente con la elaboración del TFM.

También a los trabajadores del centro Cristo Crucificado Villa Pilar por su ayuda.

A mi pareja por todo el apoyo depositado durante todos los fines de semana del máster.

Además, me gustaría agradecer a todo el claustro de profesores que imparten la docencia de Educación física en el máster.



---

**ÍNDICE**

ÍNDICE.....	1
ÍNDICE DE FIGURAS .....	2
RESUMEN .....	3
ABSTRACT .....	4
1. INTRODUCCIÓN.....	7
2. MARCO TEÓRICO .....	13
3. OBJETIVOS.....	17
4. METODOLOGÍA.....	21
5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA .....	25
6. PROPUESTA DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA / UNIDAD DE TRABAJO .....	49
7. CONCLUSIONES.....	65
8 LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.....	69
9 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	72
10 ANEXO I: Instrumentos de evaluación.....	78
ANEXO II .....	84

---

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> .....	27
<b>Figura 2</b> .....	28
<b>Figura 3</b> .....	29
<b>Figura 4</b> .....	30
<b>Figura 5</b> .....	31
<b>Figura 6</b> .....	39
<b>Figura 7</b> .....	40
<b>Figura 8</b> .....	41
<b>Figura 9</b> .....	45
<b>Figura 10</b> .....	53
<b>Figura 11</b> .....	55
<b>Figura 12</b> .....	55
<b>Figura 13</b> .....	57
<b>Figura 14</b> .....	58

---

**RESUMEN**

Aunque el atletismo es un deporte muy polivalente, al impartirlo en educación física encontramos algunas dificultades como la inactividad física en los alumnos, la ausencia de infraestructuras y materiales y la metodología con la que se imparte tradicionalmente, que esta desfasada y genera desinterés y desmotivación en los alumnos/as. Como respuesta a las necesidades que tiene el atletismo durante las clases de educación física surge el modelo Ludotécnico, metodología la cual parte de la enseñanza técnica de las disciplinas atléticas con la utilización de propuestas jugadas y con el objetivo principal de desarrollar motriz, cognitiva y afectivamente al alumnado.

En base al modelo Ludotécnico y a los problemas del atletismo en las aulas, se estableció como objetivo más relevante la realización de una propuesta de unidad didáctica de atletismo utilizando esta metodología.

Para ello se llevó a cabo una contextualización y análisis del centro en el que se propone la unidad didáctica y se elaboraron propuestas de mejora.

Se desarrolló una unidad didáctica llamada “Somos olímpicos practicando atletismo”, compuesta por doce sesiones.

Como consecuencia de la utilización del modelo tradicional en las prácticas y con el conocimiento adquirido tras la investigación, se consideró que el modelo Ludotécnico se ajusta a las necesidades del atletismo como contenido escolar. Algunas limitaciones de este modelo vienen derivadas del espacio y de la planificación temporal de escasa duración para el tratamiento de estos contenidos. Tras esta investigación surgen nuevas posibilidades de estudio como la implementación de esta metodología a otros deportes.

*Palabras Clave:* Modelo Ludotécnico, Atletismo y Educación física.

## ABSTRACT

Although athletics is a very versatile sport when teaching it in physical education, we find some difficulties such as physical inactivity in students, the absence of infrastructure and materials and the methodology with which it is traditionally taught, which is outdated and generates disinterest and lack of motivation in students. In response to the needs of athletics during physical education classes, the Ludotécnico model arises, a methodology which starts from the technical teaching of athletic disciplines with the use of played proposals and with the main objective of developing motor, cognitive and affectively to the student body

Based on the Ludotécnico model and the problems of athletics in the classroom, the most relevant objective was to carry out a proposal for an athletics didactic unit using this methodology.

For this, a contextualization and analysis of the center in which the didactic unit is proposed was carried out and proposals for improvement were elaborated.

A didactic unit called "We are Olympians practicing athletics" was developed, consisting of twelve sessions.

Because of the use of the traditional model in the practices and with the knowledge acquired after the investigation, it was considered that the Ludotécnico model adjusts to the needs of athletics as a school content. Some limitations of this model are derived from the space and the temporary planning of short duration for the treatment of these contents. After this research, new study possibilities arise, such as the implementation of this methodology in other sports.

*Keywords:* Ludotécnico model, athletics, physical education

# **I. INTRODUCCIÓN**



## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1.-Introducción-Justificación del tema objeto de estudio del TFM

El atletismo es un deporte compuesto por una serie de disciplinas deportivas que se engloban en torno a saltos, lanzamientos y carreras. Además de ser uno de los deportes con mayor longevidad, el atletismo es reconocido como el deporte base o referencia respecto al resto. Esto lo explica el amplio abanico de disciplinas que engloba, lo que le dota de una polivalencia única. De esta forma, por la ingente cantidad de posibilidades con las que dota al docente, el atletismo resulta ser una de las mejores disciplinas posibles para trabajar en la asignatura de educación física. Sin embargo, pese a ser un deporte que nos abre un potente abanico de posibilidades, se encuentran algunas limitaciones a la hora de impartirse en la asignatura.

En primer lugar, se encuentra ante un problema social. La inactividad física de niños y adolescentes que se ve reflejada en que el 81% de jóvenes entre once y diecisiete años no realiza actividad física suficiente (<60' diarios de Actividad física moderada o vigorosa según la Organización Mundial de la Salud) (Jiménez Boraita et al., 2022). La cuál se ha visto exacerbada por la pandemia mundial relacionada con el virus COVID-19 (Adams et al., 2020). Esta escasa actividad física ha desembocado en problemas de todo tipo en estos sujetos. En lo referido a la Educación física se observan problemas de coordinación motriz, forma física baja y resultados no óptimos en niveles de competencia motora (Calderón, 2010). Además de estos problemas se sabe que la ausencia de movimiento o de práctica deportiva, genera una importante disminución en los niveles de autoconcepto, lo que aumenta los niveles de problemas derivados del aumento de vergüenza al realizar ciertas actividades que no se han realizado antes o en las que se produce una exposición ante el resto de los integrantes del grupo, lo que disminuye de manera notable la participación durante las sesiones (Gentil Adarve et al., 2019).

En segundo lugar, nos encontramos ante un problema de ausencia de infraestructuras y materiales para la práctica del atletismo (Constantino, 2020). El material que se emplea para la ejecución de estas disciplinas es un material que generalmente tiene un alto coste económico. Por ello, habitualmente, tanto en el ámbito público como privado de la educación se suele encontrar en el mejor de los casos, material en mal estado o desfasado y en las peores situaciones ausencia total de este (Eugenio Rodríguez-Fernández et al., 2018).

En lo referido a las infraestructuras se puede comentar más de lo mismo, teniendo problemas para ubicar ciertas actividades por carencia de espacio o incluso no disponer de espacio para realizar ciertas disciplinas.

En último lugar, pero no menos importante, se encuentra el problema de la metodología con la que se imparte el atletismo. La enseñanza del atletismo durante un periodo largo de tiempo se ha centrado en el modelo de enseñanza tradicional, en el que se priorizaba la ejecución técnica mediante el método de repetición-error (Valero Valenzuela, 2006). Esta metodología queda totalmente desfasada, demostrando una rigidez infranqueable en el desarrollo de las sesiones, que genera desmotivación y apatía en el alumnado (Valero Valenzuela & Mármol, 2013).

Todos los problemas planteados reflejan la necesidad de cambio que necesita la docencia del atletismo en la asignatura de educación física. Como respuesta a los problemas de la mano de Alfonso Valero surge una metodología novedosa, con carácter lúdico y en la que el juego modificado es la base de todo el proceso de enseñanza. Conocemos esta metodología como modelo Ludotécnico (Valero Valenzuela, 2006).

Con el objetivo de solventar la serie de problemas que se plantean y aportar a la comunidad docente herramientas de consulta y ayuda se propone la implementación del modelo Ludotécnico en la unidad didáctica correspondiente al atletismo, en el grupo de alumnos de segundo ciclo de la enseñanza secundaria obligatoria (4ºESO), durante el curso académico 21/22.

## **1.2.- Presentación de Capítulos del TFM**

El trabajo se divide en los siguientes capítulos:

Introducción: Se presenta la problemática del atletismo como contenido en educación física escolar y se ofrece una posible alternativa: el modelo Ludotécnico.

Marco teórico: Se presentan investigaciones y publicaciones que sustentan la aplicación del modelo Ludotécnico en el entorno escolar.

Objetivos: En base al modelo Ludotécnico y a los problemas del atletismo en las aulas, se establece como objetivo más relevante la realización de una unidad didáctica de atletismo utilizando esta metodología.

Metodología: Se establece la unidad didáctica creada como una propuesta de intervención, ya que por una serie de dificultades en el periodo de prácticas no se pudo implementar.

Presentación y análisis de programación didáctica del centro: Gracias a los documentos normativos aportados por el centro se lleva a cabo una contextualización de este y del marco normativo vigente. Finalmente, se realiza un análisis de la programación didáctica del departamento de educación física y se elaboraran propuestas de mejora a esta.

Propuesta de unidad didáctica: Se desarrolla una unidad didáctica llamada “Somos olímpicos practicando atletismo”, compuesta por doce sesiones en las que se ejemplifica la aplicación del modelo Ludotécnico, así como el proceso de evaluación mediante diferentes instrumentos que contribuyen a la implicación del alumnado en el proceso.

Conclusiones: Como consecuencia de la utilización del modelo tradicional en las prácticas y con el conocimiento adquirido tras la investigación, se considera que el modelo Ludotécnico se ajusta a las necesidades del atletismo como contenido escolar en mayor medida que el modelo tradicional.

Limitaciones y posibilidades de proyectos: Se encuentran como limitaciones a este modelo pedagógico la carencia de espacios adecuados para la práctica de actividad física y la planificación temporal de escasa duración para el tratamiento de estos contenidos. Además, tras esta investigación surgen nuevas posibilidades de estudio como la implementación de esta metodología a otros deportes.

Referencias bibliográficas: Se expone mediante la normativa APA, toda la documentación que se ha utilizado para la realización del trabajo.

## **II. MARCO TEÓRICO**



## 2. MARCO TEÓRICO

Con el paso del tiempo, han ido apareciendo problemas dentro de la docencia en Educación física que han provocado la aparición de nuevas metodologías de enseñanza. Durante un periodo muy extenso de la historia, la enseñanza del atletismo se ha enfocado a la repetición de gestos técnicos que han sido utilizados y se sabe que tienen efectividad. Este pensamiento corresponde al Modelo de enseñanza Tradicional (Valero Valenzuela, 2006). Este modelo se basa en el proceso de repetición-ejecución de estos movimientos “correctos” y se imparte mediante el método de enseñanza de instrucción directa (Valero Valenzuela & Gómez López, 2008). Esto otorga más importancia a la victoria que al proceso. De esta forma los alumnos que continúan realizando la práctica deportiva son los que mejores cualidades físicas tienen y distancia de la práctica a los que no son muy dotados físicamente (Muñoz González et al., 2019). Esta situación tiene como desenlace la disminución del carácter lúdico, y un aumento de desmotivación (Valero-Valenzuela et al., 2020).

Como solución a los problemas que se presentan en la metodología tradicional surge en el año 2003, de manos de Alfonso Valero Valenzuela y José Luis Conde el Modelo Ludotécnico (Valero Valenzuela et al., 2012).

El Modelo Ludotécnico se define como una metodología de enseñanza apropiada para niños de entre diez y dieciséis años, en la que se pretende enseñar la técnica de las distintas disciplinas atléticas, mediante el juego adaptado, con el objetivo de desarrollar a los alumnos/as motriz, cognitiva y afectivamente (Valero Valenzuela, 2013). Este modelo propone al docente como una fuente de conocimiento, el cuál utiliza juegos en los que introduce reglas de las distintas disciplinas para llevar a cabo el proceso de aprendizaje en el alumnado (Valero Valenzuela & Gómez-Mármol, 2013).

Mediante esta metodología los alumnos/as son capaces de aprender los distintos aspectos referidos a la normativa de cada disciplina sin necesidad de exponerlo de forma teórica, únicamente mediante la práctica (Valero Valenzuela & Gómez-Mármol, 2013).

Además, el modelo Ludotécnico, a diferencia de otros modelos incluye a todo el alumnado en la práctica ya que tolera la adaptación de los contenidos al nivel que demuestran los alumnos. Esta adaptación se realiza al dividir los gestos técnicos en cuatro fases que se componen de cuñas técnicas, las cuales dotan al alumno de la información necesaria para realizar la acción de manera adecuada (Pérez-Pueyo et al., 2021).

Con el fin de que se cumplan los objetivos propuestos, el modelo Ludotécnico plantea las sesiones de la siguiente forma (Valero-Valenzuela et al., 2016):

1. Presentación de la disciplina y pregunta desafío: El docente realiza una breve contextualización de la disciplina, en la que enumera los aspectos más importantes tanto históricos como técnicos. Al final de esta breve explicación se lanza una pregunta desafío relacionada con la disciplina que será respondida al final de la sesión.
2. Propuestas Ludotécnicas: Supone la parte principal de la sesión, es en la que se trabajan las cuñas técnicas mediante juegos.
3. Trabajo global de la disciplina: En esta parte, se trabajan ejercicios similares a la competición real. Como resulta evidente se integran los aspectos técnicos adquiridos en la fase anterior.
4. Consideraciones finales en grupo: Finalmente, se reúne al grupo y se realiza un repaso de los elementos técnicos trabajados, se lleva a cabo un feedback global de la sesión, y se da respuesta a la pregunta desafío escuchando antes las respuestas a la pregunta por parte del alumnado.

En lo referido a la evaluación del modelo, se realiza una valoración del profesorado, del alumnado, de la adquisición de los elementos técnicos, así como del grado de diversión (Pérez-Pueyo et al., 2021).

Para la evaluación del docente se utiliza un check-list (Valero-Valenzuela, Gómez, et al., 2020). Para la valoración del alumnado se utiliza otra check-list con distintos ítems (Wright & Craig, 2011). El grado de adquisición de las competencias motrices adquiridas se valora mediante una rubrica cualitativa. Finalmente, el grado de diversión que muestran los alumnos durante las sesiones se comprobó tras la realización de un cuestionario validado (Valero Valenzuela et al., 2004).

Este modelo de enseñanza ha sido validado por distintos investigadores, durante la enseñanza del atletismo, demostrando un aumento en las variables de participación, motivación y disciplina (Yupa-Pintado & Heredia-León, 2020). Al realizar su validación durante las sesiones de Educación física se han obtenido resultados positivos en cuanto a motivación, participación y mejora en las calificaciones (Sánchez-Morales et al., 2016). Al ponerlo en práctica en otros deportes como el baloncesto, también se han obtenido diferencias significativas en contraste con el modelo tradicional, en los niveles de motivación y en la mejora de gestos técnicos (Rubio-Castillo & Gómez-Mármol, 2016). Como conclusiones se establece el Modelo Ludotécnico como una solución a las metodologías tradicionales, en las que sobresale la tecnificación respecto al resto de variables que conforman la práctica deportiva durante las sesiones de educación física. Lo que abre posibilidades de puesta en práctica en distintas disciplinas deportivas en las que el componente técnico resulta muy importante (Pérez-Pueyo et al., 2021).

### **III. OBJETIVOS**

### **3. OBJETIVOS**

Se establece una distinción entre dos tipos de objetivos en este trabajo:

1. Presentar una Unidad Didáctica con sus correspondientes sesiones relacionada con el atletismo en el segundo ciclo de la enseñanza secundaria obligatoria.

2. Profundizar en el conocimiento de la metodología impartida mediante el Modelo Ludotécnico.

2.1 Describir experiencias de éxito realizadas con la metodología impartida mediante el Modelo Ludotécnico.

2.2 Aumentar mi conocimiento sobre el Modelo Ludotécnico mediante la investigación realizada para el trabajo.

3. Establecer instrumentos de evaluación de la Unidad didáctica.

3.1 Establecer y diseñar instrumentos para la evaluación de las habilidades atléticas.

3.2 Establecer y diseñar instrumentos para la evaluación de aspectos fundamentales en el aula como la actitud, la higiene y la seguridad.



## **IV. METODOLOGÍA**



---

## 4. METODOLOGÍA

Durante el periodo de prácticas no ha sido posible la implementación de la unidad didáctica dedicada a la realización de este TFM. Por lo que, la metodología empleada es la de “Propuesta de intervención didáctica”.

El motivo principal de la no implementación de manera rigurosa de la unidad didáctica se encuentra en la carencia de espacios para su puesta en marcha. Esta situación viene derivada por la peculiar situación meteorológica que ha sufrido la Región de Murcia durante los meses de febrero, marzo, abril y mayo. Esta meteorología ha derivado en periodos de varias semanas en las que no ha cesado la lluvia.

El centro Cristo Crucificado Villa Pilar, dónde se han realizado las prácticas y dónde se ha intentado llevar a cabo la unidad didáctica conocida como “Somos olímpicos practicando atletismo”, es un centro concertado, que abarca alumnado desde infantil hasta secundaria. El problema que ha supuesto la carencia de espacios se encuentra en la diferencia de horarios entre las distintas etapas de enseñanza, teniendo tanto primaria como infantil jornada partida, mientras que la enseñanza secundaria horario continuo.

De esta forma, los días de lluvia, los alumnos de infantil y primaria que acuden al comedor del centro (perteneciendo a este colectivo la gran parte de alumnos del centro), eran movilizados a la zona de práctica de educación física techada, lo que provocaba el traslado de la sesión al aula.

Por ello, en muchas ocasiones se han tenido que modificar de manera prácticamente improvisada las sesiones preparadas y adaptarlas al aula.

Cabe destacar que, en función a la organización del tutor de prácticas en el centro, no era viable la puesta en marcha de ningún modelo alejado del tradicional, por el poco tiempo dedicado al atletismo.

Las sesiones que no se ha podido llevar a cabo, estaban diseñadas y preparadas dentro de lo posible (de forma superficial) siguiendo el modelo Ludotécnico. En estas numerosas situaciones, se han intentado implementar partes de las sesiones previstas en la improvisación desembocada por la falta de espacio. Mientras que en algunas de las situaciones ha sido posible la utilización de algunas de las partes de las sesiones, como la propuesta de las preguntas desafío, en la gran mayoría no ha sido posible la utilización de nada de lo preparado.

La elección de las sesiones impartidas viene derivada de los espacios disponibles en cada momento, y de las intenciones del tutor de prácticas del centro educativo, que, en ocasiones por temas de problemas de tiempo, no permitía la implementación de la metodología deseada.

En consecuencia, se puede decir que han sido pocas las sesiones en las que se ha podido llevar a cabo la unidad didáctica y no se ha podido implementar el modelo Ludotécnico. Aun así, en las escasas partes en las que se ha podido llevar a cabo de forma similar a como estaba previsto, se pueden sacar ligeras conclusiones (participación, motivación, asimilación de gesto técnico...) que nos permiten establecer como mixta la metodología empleada para el TFM, entre “Intervención” y “Propuesta” de intervención didáctica, siendo la predominante la de “Propuesta de intervención didáctica”.

**V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS  
DE LA PROGRAMACIÓN  
DIDÁCTICA**



---

## **5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

El centro del que se procede al análisis de la programación didáctica es el Colegio “Cristo Crucificado Villa Pilar”, ubicado en Murcia. Toda la información referente al análisis será tomada de documentos oficiales del propio centro (Programación General Anual, Proyecto Educativo del Centro y Programación didáctica) o de la Consejería de Educación de la Región de Murcia.

La programación didáctica del centro es la correspondiente con la asignatura de Educación física, de enseñanza secundaria obligatoria.

### **5.1.- Marco Normativo estatal y autonómico de referencia**

La situación actual de legislación educativa de España viene marcada por la implementación de la nueva ley educativa (LOMLOE, 3/2020). Esta nueva ley surge como una mejora a la ley educativa de 2006 (LOE, 2/2006). Sin embargo, durante el periodo en el que hubo un cambio de gobierno, se implantó en España otra ley orgánica educativa (LOMCE, 8/2013), la cuál ha sido derogada por el gobierno actual. En definitiva, los cambios constantes de legislación generados por los cambios en el gobierno generan situaciones en las que no da tiempo a actualizar los documentos legislativos por parte del equipo docente, dando lugar a documentos desfasados, que no se ajustan a las características implícitas en la legislación del momento.

La nueva ley educativa (LOMLOE, 3/2020), entrará en vigor el curso 22/23 en primero y tercero de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, mientras que en segundo y cuarto se impondrá en el curso 23/24. De esta forma, durante este curso escolar 21/22, se deben tener en cuenta decretos formulados por cada comunidad a raíz de una ley educativa derogada (LOMCE, 8/2013).

## 5. Presentación y Análisis de la Programación Didáctica

A modo de conclusión, se puede decir que la ley vigente durante el curso escolar 21/22 es la creada en el año 2006 (LOE, 2/2006) mientras que los decretos autonómicos que regulan distintos aspectos como el currículo, la evaluación, la inclusión, etc., están regulados por la ley educativa de 2013 (LOMCE,8/2013).

De modo que la normativa vigente queda de la siguiente forma:

Marco Normativo estatal:

1. Ley Orgánica (LOE) 2/2006. Educación. 3 de mayo de 2006. BOE, 106.
2. Ley Orgánica (LOMLOE) 3/2020. Modifica la Ley Orgánica 2/2006 de Educación. 29 de diciembre de 2020. BOE, 340.
3. Real Decreto-Ley 1105/2014. Establece el currículo básico de la Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachiller. 26 de diciembre de 2014. BOE, 3
4. Real Decreto-Ley 217/2022. Establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de Educación Secundaria Obligatoria. 29 de marzo de 2022. BOE, 76.
5. Real Decreto-Ley 562/2017. Regula las condiciones para la obtención de los títulos de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria y de Bachiller. 2 de junio de 2017. BOE, 132.

Marco Normativo autonómico:

1. Decreto 220/2015. Establece el currículo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. 2 de septiembre de 2015. Consejo de Gobierno de la Región de Murcia.
2. Decreto 359/2009. Establece y regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. 30 de octubre de 2009. Consejo de Gobierno de la Región de Murcia.
3. Orden 3894 de 2016. Regulación de los procesos de evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria y en el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de la

4. Resolución de 15 de diciembre de 2021. Se dictan instrucciones sobre la evaluación y la promoción en la educación primaria, la evaluación, la promoción y la titulación en la educación secundaria obligatoria, el bachillerato y la formación profesional, así como en las enseñanzas de personas adultas que conduzcan a la obtención de los títulos de graduado en educación secundaria obligatoria y bachiller. 15 de diciembre de 2021. Consejería de Educación, Juventud y Deportes de la Región de Murcia.

### 5.2.- Contextualización del centro educativo

El colegio “Cristo Crucificado Villa Pilar”, es un centro educativo concertado de confesionalidad católica cuya principal característica es la realización de la acción apostólica promovida por las madres fundadoras dentro de las aulas.

La ubicación del centro se encuentra en Santo Ángel, Murcia, en la calle Alfonso XIII, nº10, C.P. 30151. Zona de confluencia entre varias pedanías lo que hace que el alumnado venga de distintas zonas.

### Figura 1

*Ubicación Colegio Cristo Crucificado Villa Pilar.*



*Fuente: Google maps.*

## 5. Presentación y Análisis de la Programación Didáctica

El centro está dotado de distintas instalaciones, entre las que cabe destacar aulas de música, aulas de idiomas, un salón de actos, taller de tecnología, laboratorio, dormitorios de infantil, comedor de infantil, comedor de primaria, espacios de recreo y tiempo libre, aulas de apoyo y logopedia, pistas deportivas.

En las instalaciones de uso de la asignatura de Educación Física encontramos:

Dos pistas polideportivas reglamentarias (40x20m), con canchas de baloncesto, balonmano, fútbol sala y voleibol. Una de las dos pistas cuenta con dos canchas de mini basket. Entre ambas pistas se encuentra una edificación que alberga: un almacén para material de educación física, para material y productos de limpieza (bajo llave) y sala de calderas (bajo llave); vestuarios masculinos y femeninos para los/as alumnos/as de Educación Primaria, departamento de educación física; vestuarios masculinos y femeninos para los/as alumnos/as de E.S.O; aulas para las clases de apoyo y actividades extraescolares y una sala de psicomotricidad para la actividad extraescolar de kárate que se utiliza también para las clases de educación física de los alumnos de Infantil.

Como instalación cubierta para las clases de educación física contamos con el salón de actos del colegio que es utilizado como gimnasio y la sala de psicomotricidad, en la que se imparten las clases de los alumnos de infantil durante el horario lectivo.

### **Figura 2**

*Instalaciones deportivas centro (Pistas polideportivas y salón de actos).*



*Fuente: Web del Colegio Cristo Crucificado Villa Pilar, Santo Ángel, Murcia.*

## 5. Presentación y Análisis de la Programación Didáctica

En el centro se imparten los niveles correspondientes con las etapas educativas de Educación Infantil (de 3 a 5 años), Educación Primaria (de 6 a 11 años) y Educación Secundaria (de 12 a 16 años). Desde el curso 2004/2005 cada nivel de enseñanza cuenta con 4 líneas (A, B, C, D), debido a la masificación de alumnos.

### Figura 3

*Etapas, cursos y edades impartidos en el centro.*

ETAPA	CURSO Y EDAD
INFANTIL	1º (3 años)
	2º (4 años)
	3º (5 años)
PRIMARIA	1º (6 años)
	2º (7 años)
	3º (8 años)
	4º (9 años)
	5º (10 años)
	6º (11 años)
SECUNDARIA	1ºESO (12 años)
	2ºESO (13 años)
	3ºESO (14 años)
	4ºESO (15 años)

*Fuente: Elaboración propia.*

El nivel sociocultural de las familias que conforman el centro es diverso, puesto que encontramos familias con nivel medio-bajo que habitan en la zona, y un sector creciente de familias de nivel medio-alto, en consecuencia, del incipiente auge de la zona como residencial de alto nivel.

En lo referido a la organización del centro, el horario para infantil y primaria es en formato jornada partida (de 9 a 12 y de 15 a 17). Para la Enseñanza Secundaria Obligatoria el horario es jornada continua (8:40 a 14:40).

Los órganos de gestión y administración son unipersonales y colegiados. Forman parte de estos la directora general, el director pedagógico del centro, los jefes de estudios, los coordinadores de etapa y tramo, el coordinador general de pastoral y el administrador. Además, el colegio cuenta con otras estructuras organizativas que completan las anteriores (equipo directivo, equipo de convivencia, personal no docente, asociación de padres de alumnos, asociación de alumnos).

**Figura 4**

*Órganos de gestión y administración.*



*Fuente: Elaboración propia*

La selección del profesorado corre a cargo del centro y la dirección de este, teniendo en cuenta el carácter propio del centro y la coherencia con el mismo.

Como actividades extraescolares, el centro propone un gran abanico de posibilidades desde cocina hasta robótica, pasando por un ingente número deportes (fútbol sala, baloncesto, balonmano, patinaje, atletismo, etc.) y grupos de formación cristianos. El objetivo de estas actividades es el fomento y desarrollo del deporte, la salud y de los valores cristianos. Las actividades complementarias que ofrece el centro son visitas a zonas de playa, granja, belenes, zonas de patinaje, campos y sierras, etc.

Por parte del departamento de educación física, en educación secundaria se propone una actividad complementaria por cada nivel de enseñanza. A estas salidas solo podrán acudir alumnos/as con un adecuado nivel de asistencia, participación y/o rendimiento en la asignatura de educación física. Además, se privará de participar en estas actividades a los

alumnos que cuenten en su expediente con uno o más partes de amonestación por conductas graves en el apartado disciplinario del curso escolar.

**Figura 5**

*Actividad complementaria Departamento de Educación física (4ºESO Paintball).*



*Imagen obtenida de la actividad complementaria del curso 21/22.*

### **5.3.- Presentación de la programación didáctica/ módulo de trabajo del centro donde se han realizado las prácticas**

La programación didáctica que se ha analizado corresponde con el cuarto curso de la Enseñanza Secundaria Obligatoria.

En lo referido a la secuencia de los contenidos y temporalización por trimestres. Los contenidos que componen esta programación didáctica se agrupan en seis grupos como regula la ley educativa sobre la que se realizó la programación didáctica (LOMCE,8/2013):

- Bloque I: Acciones motrices individuales en entornos estables. Son acciones motrices individuales que se desarrollan en entornos estables y suelen basarse en los modelos técnicos de ejecución. Algunos ejemplos que vemos en las clases de educación física son: atletismo, gimnasia, acrosport...
- Bloque II: Acciones motrices en situaciones de oposición. Algunos ejemplos son juegos de uno contra uno como el bádminton, el pin pon o el tenis.
- Bloque III: Acciones motrices en situaciones de cooperación con o sin oposición: Son acciones que se desarrollan en situaciones de cooperación u oposición en entornos estables. Algunos ejemplos pueden ser los deportes colectivos como el baloncesto, balonmano, voleibol, entre otros.
- Bloque IV: Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno. Lo significativo de estas acciones es que se realizan en un medio cambiante,

por lo general se realizan en el medio natural. Algunas de estas actividades pueden ser la marcha, las excursiones a pie o en bicicleta, el esquí...

- Bloque V: Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión. Dentro de estas acciones podemos encontrar juegos cantados, la expresión corporal, las danzas...
- Bloque VI: Salud y condición física. Conjunto de acciones o conductas que permitan al alumnado la adquisición de competencias relacionadas con la salud a través de la educación física.

No se realiza una temporalización de los contenidos en esta programación didáctica.

En cuanto a las competencias de aprendizaje y los criterios de evaluación de estas. La ley vigente en la programación aportada es la LOMCE, por lo que encontramos los estándares de aprendizaje que marcan los contenidos mínimos a abordar en cada bloque de enseñanza. Se muestran todos los estándares y los criterios que los componen sin asociarse al bloque al que corresponden, ni se asocia a las unidades didácticas seleccionadas. Más adelante realiza una breve explicación de estos, asociado a cada bloque en la que queda establecido que en los bloques de contenidos I, II y III, la evaluación y calificación están fundamentados en la observación de comportamientos y actitudes. En el bloque IV se especifica el uso de hojas de registro de conductas en las cuales se incluyen aspectos relacionados con la participación. En el bloque V, se busca una implicación del alumnado mediante la autoevaluación y coevaluación. Finalmente la evaluación y calificación del bloque VI, se realiza mediante el diseño de las actividades y tareas de los contenidos de este bloque sugiere en sí mismo instrumentos de evaluación y calificación de los alumnos, ya sea en el propio desarrollo de la actividad, utilizando

conocimientos adquiridos previamente, o realizando tareas a propósito que impliquen una preparación previa individual o colectiva, así como la realización de pruebas escritas donde se pueda ver la comprensión y manejo de los conceptos vistos.

En la programación se realiza una distinción de metodologías utilizada en función al bloque de trabajo:

- Bloque I, II y III: La metodología empleada en el desarrollo de este bloque de contenidos es una parte implícita de las propias actividades desarrolladas, ya que se centra en las actuaciones globales del alumnado y en la búsqueda de soluciones antes los problemas que plantea la participación en los juegos y en las diferentes modalidades deportivas. No se trata, por tanto, de demostrar modelos técnicos ni de esperar una ejecución precisa de los alumnos, sino la utilización de su participación para mejorar el análisis de las situaciones colectivas e individuales que se plantean, así como para el desarrollo de iniciativas que les ayuden a encontrar las soluciones motrices más efectivas. Por lo general se suele utilizar la metodología conocida como mando directo.
- Bloque IV: La metodología prevista para desarrollar estas unidades didácticas parte de la asignación de tareas para, a continuación, pasar a una metodología basada en la resolución de problema con soluciones múltiples, para finalizar proponiendo actividades que favorezcan la autonomía del alumnado. Las tareas parten siempre por establecer las medidas de seguridad pertinentes, tanto cuando la sesión de clase se programa en el centro educativo, como si se trata de una actividad extraescolar organizada fuera del recinto escolar.

- Bloque V y VI: El planeamiento metodológico para este bloque se fundamenta en la comprensión de la lógica interna de las actividades que hay que desarrollar, que motive y atienda a la diversidad del alumnado, tanto en lo referido a los distintos niveles de habilidad como a las diferencias por razón de sexo, evitando actividades que planteen desventajas de partida, con una proyección lúdica de la tarea.

Las actividades realizadas se escogen en función a la unidad didáctica trabajada dentro del bloque de contenidos.

Durante la programación didáctica no se habla ni se propone la implementación de uso de herramientas TIC.

Se establecen unas medidas de atención a alumnos con dificultades lingüísticas, como medidas de atención a la diversidad:

- Establecimiento de distintos niveles de profundización de los contenidos.
- Selección de recursos y estrategias metodológicas.
- Diversificación de estrategias, actividades e instrumentos de evaluación de los aprendizajes.

De la misma forma, el centro utiliza el programa educativo “Valores para vivir” enfocado en el desarrollo integral de las personas reconociendo y respetando la dimensión física, intelectual, emocional y espiritual de las mismas (Se trabajan algunos valores como la humildad, solidaridad, sencillez, honestidad...)

El departamento de educación física, como se muestra en la programación, realiza una actividad complementaria en forma de excursión en cada uno de los niveles de la etapa educativa:

- 4º ESO: Actividad paintball.

Durante el periodo de prácticas y en la programación didáctica de la asignatura no se observa la participación en ningún tipo de proyectos ni en programas interdisciplinares a excepción del programa educativo comentado anteriormente “Valores para vivir”.

### **5.4.- Análisis crítico de la programación presentada y propuestas de innovación y mejora.**

Como se ha observado, la programación docente del centro analizado resulta estar desfasada. Esto se debe a la no actualización tras los cambios legislativos vigentes. La programación docente en la que se ha realizado el análisis está basada ley educativa implantada en el año 2013 (LOMCE, 8/2013). Como se ha comentado con anterioridad, esta ley educativa fue derogada, aunque los decretos sobre los que se debe estructurar la programación están realizados a partir de esta ley. Sin embargo, se ha podido comprobar que la programación no se ajusta a el Decreto 220/2015 por el que se establece el currículo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de la Región de Murcia.

El Decreto 220/2015, establece como contenidos mínimos de una programación didáctica los siguientes:

- Secuenciación y temporalización de contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.
- Perfil competencial de la materia.
- Instrumentos para evaluar estándares de aprendizaje.
- Recursos didácticos.
- Relación de las actividades complementarias con los contenidos.

- Indicadores de logro del proceso de enseñanza y práctica docente.

En relación con lo anterior, se puede decir que la programación didáctica utilizada en el colegio Cristo Crucificado “Villa Pilar”, está obsoleta y precisa de una serie de actualizaciones.

En primer lugar, se observa la no aparición del perfil competencial de la materia en ningún momento de la programación didáctica. En función a la normativa vigente, es necesario recalcar que en la educación física las competencias que se trabajan de manera más notable son la matemática y las competencias relacionadas con la ciencia. Esto se debe a la íntegra relación de la Educación física con la biología, en concreto con la condición física y la salud. De la misma forma, cabe recalcar la educación física como un ingente foco de posibilidades para trabajar las competencias sociales y cívicas, como el trabajo de valores.

Los contenidos que se imparten en la asignatura están agrupados en bloques que no corresponden con la legislación actual. Resulta apropiado actualizarlo teniendo en cuenta la distribución en bloques que propone el decreto que regula la ley orgánica vigente en la Región de Murcia:

- Bloque 1: Condición física orientada a la salud. En referencia a este bloque, corresponde con el Bloque VI de la programación actual.
- Bloque 2: Juegos y actividad deportiva. En este bloque organizativo, observamos que incluye a los bloques I, II y III de la programación del centro. Por lo que habría que realizar una reorganización de contenidos entorno a este nuevo bloque.

- Bloque 3: Actividad físico artístico- expresiva. Este bloque corresponde con el bloque V y resulta muy similar.
- Bloque 4: Elementos comunes y transversales. Este bloque es el que más cambio presenta respecto a la organización anterior, ya que incluye los valores, estrategias y técnicas que componen la actividad física y el deporte y, además, incluye elementos propios del bloque IV establecido en la LOMCE, como puede ser el cuidado adecuado del medio ambiente y la práctica de actividad física en el medio natural.

Sin ir más lejos, la programación realizada por el centro no muestra una temporalización de los contenidos, simplemente los secuencia. La actualización o mejora de la programación debería incluir una temporalización y secuenciación de los contenidos, así como las unidades didácticas seleccionadas para el trabajo de cada uno de esos contenidos. Como ejemplo se podría llevar a cabo la temporalización que se observa posteriormente (Figura 6), en la que se han tenido en cuenta los contenidos trabajados observados en el periodo de prácticas. Se ha modificado el nombre de las unidades didácticas para que resulten más motivantes y de esta forma se procura un aumento en la participación y el interés de los alumnos.

**Figura 6**

*Ejemplo de temporalización de contenidos de una programación didáctica.*

1ER TRIMESTRE/ 1ª Eva.	2º TRIMESTRE/ 2ª Eva.	3ER TRIMESTRE/ 3ª Eva.
Conocemos los deportes alternativos: Ultimate fresbee. <b>(Bloque 1, Bloque 2, Bloque 4).</b>	Las pruebas combinadas en atletismo. <b>(Bloque 1, Bloque 2, Bloque 4)</b>	Aprendiendo vóleybol. <b>(Bloque 1, Bloque 2, Bloque 4).</b>
Jugamos al bádminton como Carolina Marín. <b>(Bloque 1, Bloque 2, Bloque 4).</b>	Figuras humanas: Acrosport. <b>(Bloque 3 y Bloque 4)</b>	Expresión corporal mediante la danza. <b>(Bloque 3 y Bloque 4).</b>
Trabajo de la condición física: Aprendemos a entrenar y a programar el entrenamiento. <b>(Bloque 1)</b>	Trabajo de las capacidades condicionales: Fuerza y velocidad. <b>(Bloque 1, Bloque 2)</b>	Conocemos el medio natural como montañeros. <b>(Bloque 4)</b>

*Fuente: Elaboración propia, bloques de contenido Decreto 220/2015 de la Región de Murcia.*

Continuando con el análisis, con el objetivo de mejorar la programación vigente del centro se deberían reorganizar las competencias y los estándares de aprendizaje con los bloques de contenido adecuados (Decreto 220/2015 de la Región de Murcia). En lugar de realizar un listado de competencias, estándares y criterios, se deberían vincular con el bloque de contenido al que pertenecen y relacionarlo con las unidades didácticas que se han seleccionado para evaluar estos criterios. Podríamos decir, que se debería programar atendiendo a los criterios de evaluación en lugar de a los contenidos.

**Figura 7**

*Ejemplo de vinculación de estándares de evaluación y criterios a la unidad didáctica del atletismo.*

Unidad didáctica	Bloques	Estándares de aprendizaje	Criterios de Evaluación	Competencias
Practicando atletismo como olímpicos.	II	2	2.1/2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia social y cívica.</li> <li>• Competencia aprender a aprender.</li> <li>• Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> </ul>
	IV	4	4.3/4.4	

*Fuente: Elaboración propia, (Decreto 220/2015).*

En relación con lo que establece la normativa, resulta interesante la aparición de instrumentos para evaluar los estándares de aprendizaje. En la programación no se refleja ningún elemento que permita evaluar. De esta forma resultaría interesante introducir algún instrumento evaluativo de alguno de los estándares que conforman los criterios de evaluación.

**Figura 8**

*Ejemplo de escala de valoración de estándares de aprendizaje del bloque 2  
(Ejemplo: 1.1 Ajusta la realización de habilidades específicas a los requerimientos técnicos...)*

SALTO DE ALTURA			
ITEM	SI	NO	A VECES
Reconoce las distintas técnicas de la disciplina.			
Realiza la técnica adecuada en función a la situación que se presenta.			
Lleva a cabo una correcta ejecución técnica.			
Relaciona sus características físicas y motrices con la ejecución técnica que le permite un porcentaje de éxito mayor.			

En lo referido a las metodologías de enseñanza empleadas, se realiza una distinción en función del bloque de contenidos al que se refiere. De esta forma, los bloques I, II y III se imparten mediante mando directo. En el Bloque IV se utiliza resolución de problemas con soluciones múltiples y finalmente no se establece una metodología clara en los bloques V y VI, simplemente se destaca la no diferenciación

entre distintos criterios como el sexo, para no generar desventaja a cierto grupo o colectivo. En todo momento en la programación se fomenta la participación y se establece como el elemento que se busca a través de la metodología empleada.

Como propuestas de mejora en los bloques I, II y III, que forman el bloque 2 del Decreto 220/2015, y recibe el nombre de juegos y actividades deportivas. La metodología de mando directo no resulta ser la más óptima. En unos contenidos en los que resulta importante el carácter lúdico, así como el componente reglamentario, la metodología que encaja más es la expuesta durante todo el trabajo, conocida como modelo Ludotécnico, en la que mediante el juego se pretende que el alumnado adquiera componentes técnicos y tácticos. Además, como se expone anteriormente, hay evidencia que un aumento en los niveles de motivación y participación durante las sesiones contribuye de manera notable con la premisa expuesta.

En lo referido al bloque V, correspondiente con el bloque 3 vigente, para la realización de actividades artísticas en las que se incluyen contenidos como la gimnasia deportiva, resulta un tanto peligroso la puesta en marcha de una metodología en la que los alumnos buscan soluciones de manera autónoma, por posibles accidentes que podemos encontrar al trabajar estos contenidos. En este bloque, lo ideal sería utilizar el mando directo, con el objetivo de evitar lesiones que pueden ser evitables. Otra opción sería continuar con la metodología empleada, pero establecer unas pautas en la realización de las actividades, así como unas normas de seguridad claras.

El bloque IV, el cual pasa a formar parte del bloque 4 vigente, en el que se trabajan contenidos transversales a todos los contenidos. Es en el que se llevan a cabo actividades de adaptación al medio en el que se realiza la actividad, de esta forma se incluyen las actividades que se realizan en el medio natural. Este bloque de contenidos resulta

interesante trabajarlo en conjunto con el resto de los bloques. Por ejemplo, resultaría interesante de trabajar en conjunto con el bloque 2, con deportes como el voleibol playa en el que se trabajan valores del deporte que forman parte de este bloque y se realiza actividad en el medio natural.

Finalmente, el bloque VI, que es el actual bloque 1 referido a la condición física orientada a la salud. El trabajo de este bloque de contenidos puede resultar peliagudo para trabajar en el centro escolar (problemas de condición física planteados en la introducción), de esta forma al igual que el bloque 2, la metodología que se propone como más adecuada para trabajar la condición física es el modelo Ludotécnico, por su carácter lúdico y su evidencia de mejora en participación y motivación del alumnado.

Como se observa en la programación aportada por el centro educativo, no se nombra la utilización de TIC'S en ningún momento, para el desarrollo de la asignatura. Sin embargo, es cierto que durante el periodo de prácticas se observó un amplio uso de estas. Mediante la herramienta digital llamada Classroom, el docente se comunicaba con los alumnos, además, se utilizaba esta plataforma para mandar tareas al alumnado y para la realización del examen teórico trimestral vía telemática. De esta forma, se debería incluir estos apartados referentes al uso de TIC'S en la programación docente del centro. Como propuestas de mejora, durante el periodo de prácticas se observó que la implementación de herramientas digitales (Kahoot) durante las sesiones teóricas amenizaba estas, y aumentaba los niveles de participación y motivación en el alumnado, por lo que resulta interesante su implementación.

En cuanto a las medidas de atención a la diversidad, se observan medidas de atención al alumnado con dificultades lingüísticas. A estas medidas se deberían añadir las propuestas en el Decreto 220/2015 de la Región de Murcia, la educación física debería

atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula, considerando los diferentes niveles de competencia motriz y permitiendo que sean alcanzables por todos los alumnos. De esta forma se deberían incluir medidas como:

- Plantear distintos niveles de dificultad dentro de las actividades propuestas.
- Utilizar diversos métodos de aprendizaje acordes a la diversidad de alumnado.
- Proponer actividades de aprendizaje diferenciadas.
- Llevar a cabo adaptaciones y modificar actividades en función de las necesidades concretas del alumnado.
- Adaptar los contenidos didácticos, contenidos e instrumentos de evaluación, en función a los niveles de diversidad que presenten los alumnos objeto.

En relación con las actividades complementarias planteadas en la programación aportada (4º ESO). La actividad que plantea el departamento de educación física es la realización de una excursión a un paintball en un espacio rural, a lo que acompaña una visita a zona de playa en la que los alumnos pasan el tiempo de manera autónoma. Queda evidenciado un alto grado de relación de la actividad con los contenidos regulados por el Decreto 220/2015, en concreto con el bloque 4, en el que se agrupan las actividades en el medio natural y su cuidado. Como propuesta de mejora, con el objetivo de aumentar aún más el grado de relación con el contenido que se pretende, se debería cambiar el tiempo libre de los alumnos en la playa por la realización de actividades acuáticas. Además, se podrían participar en el proyecto de la Región de Murcia, Mójate por el Mar Menor, en

el que los alumnos conocen el litoral de la laguna salada y contribuyen a la limpieza de sus costas.

De forma genérica se puede resumir en torno a la siguiente figura:

**Figura 9**

*Análisis crítico de la programación de Educación Física a modo resumen, teniendo en cuenta los contenidos mínimos de una programación didáctica según el Decreto 220/2015 de la Región de Murcia.*

Aspectos de la programación analizados	Propuestas de mejora
Cumplimiento de la legislación actual	Legislación desfasada, necesidad de actualización en torno al Decreto 220/2015 de la Región de Murcia.
Temporalización y Secuenciación de contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje)	Realizar una selección, secuenciación y temporalización de los contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y competencias que se quieren impartir y relacionarlos con las unidades didácticas seleccionadas para ello (Figura 5 y 6).
Utilización de las TIC	Reflejar en la programación didáctica la utilización de herramientas digitales como Classroom para la realización de tareas y de exámenes. Además, se precisa la implementación de plataformas digitales como Kahoot o Socrative para la dinamización de las clases teóricas.
Atención a la diversidad	Añadir a las medidas para alumnos con dificultades lingüísticas, las propuestas de mejora reflejadas en la normativa vigente referidas a la atención a la diversidad.
Perfil competencial	Añadir a la programación vigente, el perfil competencial de la asignatura de educación física.
Instrumentos de evaluación	Añadir diversos ejemplos (Figura 7) de instrumentos de evaluación de estándares de aprendizaje, como rúbricas de observación.
Grado de relación de ac complementarias con contenidos impartidos	Participación en programas de ayuda a la laguna salada del Mar Menor, y fomentar la práctica de actividades deportivas acuáticas.



**VI. DESARROLLO DE LA UNIDAD  
DIDÁCTICA / UNIDAD DE TRABAJO  
PROPUESTA**



---

## **6. PROPUESTA DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA / UNIDAD DE TRABAJO**

Atendiendo a la programación didáctica del centro e intentando llevar a cabo las propuestas de mejora que se redactan en el análisis crítico de este trabajo, se llevó a cabo la siguiente unidad didáctica, que recibe el nombre de “Somos olímpicos practicando atletismo”. Entendiendo el atletismo como un deporte muy variado y atendiendo al calendario escolar de la Región de Murcia, resultó viable la realización de doce sesiones para el trabajo de la unidad didáctica.

Observando las propuestas de mejora realizadas, se decide la implementación del modelo Ludotécnico como modelo de enseñanza principal dentro de esta unidad didáctica. El objetivo principal al utilizar esta metodología fue el de fomentar la participación, motivación y mejorar la asimilación técnica del contenido o contenidos a trabajar (Pérez-Pueyo et al., 2021). De esta forma, en conformidad con el Decreto 220/2015 por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de la Región de Murcia, se establecieron los criterios de evaluación que determinaron los contenidos a trabajar (González Arévalo, 2005).

Toda la información referente a la Unidad didáctica se encuentra en la tabla de desarrollo ubicada posteriormente. Sin embargo, resulta trascendental la explicación y el aporte de información de algunos contenidos que no pueden ser explicados correctamente en la tabla, por lo que se explican a continuación.

---

Los criterios de evaluación y estándares que nos han llevado a la elección del atletismo para ser trabajados son:

**1.1** Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

**1.1.5** Participa de forma activa, respetando las normas y adopta hábitos de aseo e higiene (estándar de aprendizaje de creación propia, en consecuencia, de la ausencia de este).

**2.1.** Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

**2.1.1** Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

**2.1.4** Justifica y argumenta posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando sus características y las presentes en el entorno correspondiente a la práctica (estándar de aprendizaje de creación propia, en consecuencia, de la ausencia de este).

**2.1.5** Demuestra capacidad y conocimientos para valorar actuaciones externas y propias que implican fundamentos técnicos en actividades físico-deportivas (estándar de aprendizaje de creación propia, en consecuencia, de la ausencia de este).

**4.3** Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tenerlas actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

**4.3.1** Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

**4.5.** Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

**4.5.3** Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Todas las sesiones que conforman la unidad didáctica las podemos encontrar en el Anexo 2 de este trabajo académico. Todas tienen una duración de cincuenta minutos, ya que se contempla un tiempo de cinco minutos para el aseo personal.

Si nos adentramos en el desarrollo de las sesiones, observamos que todas se organizan en torno al modelo Ludotécnico, es decir constan de cuatro partes:

- Presentación de disciplina y desafío.
- Propuestas ludotécnicas.
- Propuestas globales.
- Reflexión y puesta en común.

En la primera parte de la sesión, “Presentación de disciplina y desafío”, se expone la disciplina a trabajar, además se ejemplifica el gesto técnico, se lleva a cabo el calentamiento focalizado al trabajo a realizar y se expone la “Pregunta desafío”. La pregunta desafío es una cuestión planteada por el profesor al alumnado, que al comienzo de la sesión no tienen información suficiente para responder, pero que durante el desarrollo de esta y con las indicaciones del profesor podrá ser respondida posteriormente. Si en la sesión se trabaja alguna disciplina que ya se ha trabajado, la ejemplificación del gesto técnico correrá a cargo de un alumno. Mientras el alumno ejecuta el profesor dará feedback a este y al resto del grupo.

Como segunda parte de la sesión “Propuestas ludotécnicas”, tenemos la parte en la que mediante formas jugadas se introduce la técnica y el reglamento de la disciplina. Por lo general, se realizan cuatro actividades de carácter lúdico, en las que en cada una de ellas se trabaja una fase que conforma el gesto técnico.

Una vez trabajadas las fases de forma analítica, pasamos a la tercera parte conocida como “Propuestas globales”, en las que en función del material y del espacio, los alumnos ejecutarán el gesto técnico de manera completa.

Como parte final de las sesiones encontramos la “Reflexión y puesta en común”, en la que el profesor repasa las fases técnicas que conforman el gesto, aporta feedback retardado sobre las ejecuciones, el funcionamiento de la clase y la actitud y los alumnos dan su opinión. Además, en esta fase se resuelve la Pregunta Desafío (podemos encontrar las preguntas desafío en las sesiones (Anexo 2)).

Con el objetivo de poder valorar el grado de atención en clase y la justificación y argumentación de los alumnos a la pregunta, se utiliza la herramienta digital conocida como Socrative, para la respuesta. De esta forma, el profesor puede valorar las respuestas en otro momento y se introducen herramientas digitales en educación física.

Como aspectos favorables, el uso de TIC’S, aumenta el grado de participación por resultar novedoso para el alumnado. Además, permite la evaluación tardía de los contenidos trabajados, ya que el profesor puede observar la respuesta de los alumnos tiempo después a la realización de esta. La única y principal desventaja del uso de esta herramienta digital la encontramos en el hecho de que los alumnos tengan que llevar su dispositivo móvil a las sesiones.

### Figura 10

*Pregunta Desafío mediante herramienta digital Socrative (Punto de vista del profesor).*



*Imagen obtenida tras capturar pantalla en la herramienta digital Socrative.*

Como se observa en la tabla de desarrollo de la unidad didáctica, en las últimas sesiones se emplea la coevaluación. Pese a aparecer únicamente en el título de estas sesiones, se emplea la coevaluación durante toda la unidad didáctica con la realización de la parte de las sesiones “Propuestas globales” en grupos, en los que los alumnos se imparten feedback sobre las ejecuciones y observan la ejecución de los compañeros. Se escoge este método de evaluación, con el pensamiento de que puede resultar muy beneficioso para el alumnado la adquisición de conocimientos y habilidades que les permitan ser críticos al valorar actuaciones tanto externas como propias. Teniendo en cuenta el nivel académico de los alumnos a los que va referida la unidad didáctica, resulta excesiva una evaluación propia o en parejas de gestos técnicos completos. Por ello, para este proceso se decidió la coevaluación en grupos de cinco alumnos. Como resultado, mientras un alumno ejecuta la acción el resto le evalúan. Además, con el objetivo de simplificar el análisis técnico para los alumnos, sabiendo la dificultad que conlleva esta valoración, se dividió cada disciplina analizable en cuatro fases técnicas, que se componen de varias cuñas técnicas que facilitan la observación (Valero Valenzuela & Gómez-Mármol, 2013). Pese a estar basado en la división de Valero Valenzuela, las cuñas técnicas que componen las fases fueron simplificadas en cuanto a vocabulario y eliminación de algunas que se creía que por su dificultad podrían resultar complicadas para el alumnado.

Como resultado de este proceso de división y simplificación, se consiguió un análisis accesible para el alumnado. Al ser cuatro los evaluadores, cada uno de ellos únicamente tiene que evaluar una fase técnica, lo que facilita ingentemente el proceso. Como ejemplo de hoja de observación aportada a los alumnos podemos visualizar la siguiente figura.

**Figura 11**

Ejemplo de hoja de observación aportada a alumnos de la disciplina de salto de altura:

Salto de altura				
Fase	Cuañas técnicas	Calificación		
		Genial (1)	Bien (0,5)	Aun no (0)
Carrera de aproximación	Realiza la carrera previa al salto en curva.			
	Orienta el cuerpo hacia el interior de la curva.			
Alumno evaluado				
Alumno evaluador				

Fuente: Elaboración propia.

De esta forma a modo de ejemplo, un ficticio grupo evaluaría de la siguiente forma:

**Figura 12**

Ejemplo modo de evaluar y ejecutar grupo ficticio.

		Evaluadores				
		Juan	Sofía	Sigrid	Antonio	Rosa
Ejecutantes	Juan	X	Ca	B	V	R
	Sofía	Ca	X	B	V	R
	Sigrid	Ca	B	X	V	R
	Antonio	Ca	B	V	X	R
	Rosa	Ca	B	V	R	X

Leyenda: Juan, Sofía, Sigrid, Antonio y Rosa conforman el Grupo 1. A modo de ejemplo, mientras Juan ejecuta la acción Sofía evalúa su Carrera aproximación, Sigrid su Batida, Antonio su Vuelo y Rosa su Recepción. (Ca: Carrera aproximación; B: Batida; V: Vuelo; R: Recepción.)

Fuente: Elaboración propia.

Tras el desarrollo de la unidad didáctica, los alumnos han trabajado un total de siete disciplinas atléticas, esta gran variedad es gracias a que, durante todos los cursos de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, los alumnos han trabajado atletismo, por lo que tienen un ligero conocimiento del deporte. Las disciplinas trabajadas han sido:

- Lanzamiento de peso
- Lanzamiento de jabalina
- Técnica de carrera
- Carreras con obstáculos
- Carreras de relevos
- Salto de longitud
- Salto de altura

Entre todas estas cabe destacar el Lanzamiento de jabalina, las carreras de obstáculos y el salto de altura que han sido trabajadas durante dos sesiones para una mejor asimilación y conocimiento técnico. Estas disciplinas en las que se ha indagado más son las que fueron evaluadas en estas sesiones finales.

En las últimas sesiones, a modo de repaso final previo a la coevaluación y ejecución de las disciplinas escogidas, se realizó un repaso de las fases y cuñas técnicas que dan forma a los gestos completos. Para este repaso se empleó la plataforma digital Edpuzzle, mediante la cual, los alumnos observaron tres videos en los que se analiza cualitativamente la técnica de un sujeto mediante una hoja de observación. De esta forma los alumnos repasarán las fases que componen los movimientos y tendrán un feedback inmediato de cómo se realiza este análisis. Días antes de la sesión se colgará en la plataforma que utiliza el centro como medio de comunicación entre alumnos y docentes conocida como Classroom, un anuncio indicando la necesidad de llevar el dispositivo móvil a estas sesiones asimismo se pidió que se procediera al registro en Edpuzzle, entrando en la clase de atletismo mediante el código “umumien”.

Una vez dentro de la clase los alumnos observaron tres tareas a realizar, que fueron realizadas en la parte inicial de la primera sesión evaluativa a modo de repaso como se ha indicado anteriormente.

**Figura 13**

*QR una de las actividades propuesta mediante Edpuzzle.*



*Fuente: Elaboración propia.*

Además de las hojas de observación utilizadas por los alumnos para la coevaluación técnica, los instrumentos de evaluación que han sido utilizados por el docente los podemos encontrar en el Anexo 1, asimismo, en la tabla de la unidad didáctica se recoge la vinculación de cada instrumento con los estándares expuestos anteriormente y con las competencias evaluables.

El apartado referido a la actitud y la higiene tiene un valor de un 30% de la evaluación total (20% actitud y 10% higiene). Este apartado se mide mediante una lista de control en la que como máximo se pueden obtener doce puntos en cada una de las variables (actitud e higiene). Para obtener la nota se realizan reglas de tres.

La evaluación técnica del alumnado tiene un 40% de peso en la calificación de la unidad didáctica. Esta evaluación se divide en dos observaciones, una por parte del profesor (20%) y otra por parte del alumnado (20%) como se explica anteriormente. Las

herramientas de observación utilizadas por el profesor las podemos encontrar en el Anexo

1. La puntuación máxima que se puede obtener en cada hoja de observación es de diez puntos, al evaluarse tres disciplinas (lanzamiento de jabalina, paso de vallas y salto de altura), como máximo se puede obtener treinta puntos, lo que supondría conseguir el 20% total. La parte observada por el alumnado funciona igual, si la suma de las fases técnicas da un total de diez puntos, y pasa lo mismo en las tres disciplinas, el alumno obtendría treinta puntos lo que equivaldría al 20% restante.

En el siguiente apartado encontramos la seguridad, la cual se valora mediante una lista de control en la que como máximo se pueden obtener doce puntos. Esta herramienta tiene un peso de un 10% de la calificación y se puede observar en Anexo 1. Finalmente, las preguntas desafío se valoran con una rúbrica de tres niveles en la que como máximo se puede obtener la puntuación de veinte puntos, lo que supondría obtener la valoración máxima de este apartado, que supone un 20% del total. Podemos encontrar esta rúbrica en Anexo 1.

Para obtener las calificaciones de cada criterio de evaluación, así como la calificación global de la unidad didáctica, se ha utilizado un documento Excel en el que se calcula la nota a raíz de reglas de tres, teniendo como variables la máxima calificación, la calificación obtenida y el porcentaje que representa.

**Figura 14**

*Imagen Excel para cálculo de calificaciones.*

%	Alumno: ALUMNO EJEMPLO	Puntuación instrumentos	Máx puntuación instrumentos	Nota	CE
20	Actitud	12	12	20,00	1.1
10	Higiene	0	12	0,00	2.1
20	Coevaluación	20	30	13,33	4.3
20	Evaluación profesor	18	30	12,00	4.5
10	Seguridad	12	12	10,00	
20	Preguntas Desafío	10	20	10,00	
100				65,33	
				Nota UD	6,53

*Fuente: Elaboración propia.*

<b>TÍTULO U.D: Somos olímpicos practicando atletismo.</b>				
<b>Curso:</b> 4º	<b>Bloques contenidos:</b> Bloque 2 (Juegos y actividades deportivas).	<b>UD:</b> 5	<b>Trimestre:</b> 2ºTrimestre	<b>Sesiones:</b> 12
<p><b>Justificación:</b> El atletismo nos permite seguir trabajando las capacidades físicas, que como se ha observado se han visto mermadas durante el periodo de pandemia. Mediante la realización técnica/táctica de las distintas disciplinas atléticas, se pretenderá que el alumnado obtenga una mejora física, técnica y táctica, así como, el aprendizaje de los distintos valores que lleva implícito la práctica de este deporte. Además, el gran abanico de posibilidades que nos ofrecen las diversas modalidades que conforman el atletismo nos permite llevar a cabo su práctica, independientemente del espacio que toque ese día. En definitiva, el atletismo nos permite mejorar en todas las facetas deportivas mediante el juego y el disfrute.</p>				
<b>Objetivos didácticos: (extraídos de los criterios de evaluación y simplificados)</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer y aplicar los elementos técnicos (técnica de carrera, técnica de paso de vallas y entrega de testigo) y reglamentarios del bloque de carreras (Carreras de velocidad y fondo, Carreras con obstáculos y carreras de relevos) que compone el atletismo.</li> <li>2. Reconocer y aplicar los elementos técnicos (técnica lanzamiento peso y jabalina) y reglamentarias del bloque de lanzamientos (Lanzamiento de peso y de jabalina) que compone el atletismo.</li> <li>3. Reconocer y aplicar los elementos técnicos (técnica de salto de longitud, técnica Fosbury Flop salto de altura) y reglamentarios del bloque de saltos (Salto de altura y salto de longitud) que compone el atletismo.</li> <li>4. Asumir y respetar las normas de seguridad establecidas durante la práctica del atletismo (Seguir las normas indicadas por el profesor durante la práctica).</li> <li>5. Demostrar las siguientes actitudes personales óptimas durante la práctica del atletismo: Trabajo en equipo, superación de inseguridades y apoyo al resto de compañeros.</li> </ol>				
<b>Contenidos:</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bloque1. Condición física orientada a la salud</li> <li>2. Bloque 2. Juegos y actividades deportivas</li> <li>3. Bloque 4. Elementos comunes y transversales</li> </ol>				
<b>Temporalización (Descripción de las sesiones)</b>		<b>Tipo de Sesión</b>		
Sesión 1: Lanzamiento de peso		Introdutoria-Evaluativa		
Sesión 2: Lanzamiento de jabalina		Desarrollo		
Sesión 3: Técnica de carrera		Introdutoria-Desarrollo		
Sesión 4: Carreras con obstáculos		Desarrollo		
Sesión 5: Carreras de Relevos		Desarrollo		
Sesión 6: Salto de longitud		Introdutoria-Desarrollo		
Sesión 7: Salto de altura		Desarrollo		
Sesión 8: Lanzamiento de jabalina 2		Desarrollo		
Sesión 9: Carreras de obstáculos 2		Desarrollo		
Sesión 10: Salto de altura 2		Desarrollo		
Sesión 11: Aprendemos atletismo coevaluando		Evaluativa		
Sesión 12: Terminamos atletismo coevaluando		Culminativa-Evaluativa		
<b>Evaluación</b>				
<b>Criterios de evaluación: extraídos del Decreto Curricular.</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</li> <li>2.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</li> <li>4.3 Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tenerlas actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</li> <li>4.5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</li> </ol>				

## 6.-Desarrollo de la Unidad Didáctica

<b>Evaluación inicial:</b> Se realizará una evaluación inicial mediante preguntas al aire en la parte de “Presentación de la prueba/disciplina y planteamiento de preguntas-desafíos”. En cada una de las sesiones introductorias a cada uno de los bloques que compone el atletismo (Carreras, Saltos y Lanzamientos).								
Instrumentos de evaluación/ Criterios calificación	Indicadores de logro/Estándares de aprendizaje	Contribución a las Competencias Clave						
		CCLI	CMCT	CD	CAA	CSC	SIEE	CEC
Lista de Control/ Actitud e Higiene. 30 %	1.1.5					X	X	
Hojas de Observación de las disciplinas atléticas. 40%	2.1.1 2.1.4 2.1.5				X	X	X	
Lista de Control/ Seguridad. 10%	4.3.1					X		
Rúbrica/Preguntas Desafío. 20%	2.1.4 4.5.3	X	X	X			X	
<b>Evaluación diaria alumno/a:</b> Lista de control de actitud e higiene y lista de control de seguridad en las sesiones.								
<b>Actividades de ampliación evaluables:</b> La actividad consistirá en el análisis de una de las siguientes disciplinas atléticas (Lanzamiento de jabalina, Salto de altura o paso de vallas), realizada por él mismo, por un compañero o por la de una atleta profesional seleccionada de internet. Mediante la aplicación Kinovea con la ayuda de las hojas de observación proporcionadas por el profesor. Su consecución puede incrementar un 10% la nota de la UD. El video ejemplo de lo tienen que hacer se encuentra aquí (Únicamente análisis de cuña técnica): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wpWo2vhVmfM&amp;t=65s">https://www.youtube.com/watch?v=wpWo2vhVmfM&amp;t=65s</a>								
Metodología								
<b>Estrategia de la práctica:</b> Mixta (Analítica a global) y Global.					<b>Modelo Pedagógico:</b> Modelo Ludotécnico y enseñanza recíproca <b>Estilos:</b> Mando directo, Asignación de tareas y Descubrimiento guiado.			
<b>Distribución grupo – clase:</b> Global, parejas y grupos reducidos.					<b>Participación:</b> Simultánea, consecutiva y en la última sesión alternativa.			
<b>Posición del profesor:</b> Central, externa al grupo.					<b>Feedback:</b> Inmediato durante las propuestas ludotécnicas, concurrente durante las sesiones previas a la evaluación y retardado durante la reflexión y puesta en común.			
Atención a la diversidad								
<b>Actividades de Refuerzo</b>					<b>Actividades de Ampliación</b>			
Visionado de videos de ejecuciones técnicas (YouTube) de las disciplinas a trabajar (Saltos, carreras y lanzamientos) con el objetivo de mejorar la ejecución técnica y la observación para la parte correspondiente a la coevaluación.					Establecimiento de retos como la consecución de marcas en las distintas disciplinas (saltos, lanzamientos y carreras). Actividad de ampliación evaluable.			
<b>Posibles adaptaciones individualizadas:</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alumno/a indispuesto/a para la sesión (Periodo, lesión, dolor estomacal o de cabeza...): El alumno durante la sesión realiza una observación de lo realizado por el resto de los compañeros. Fuera del horario escolar, cuando se encuentre en condiciones óptimas para ello, deberá llevar a cabo la grabación de un video de él mismo realizando el gesto completo de la disciplina trabajada en la sesión en la que ha estado ausente y tendrá que distinguir las fases establecidas en clase. Ejemplo: Lanzamiento de jabalina (Posición inicial, Desplazamiento, Lanzamiento y Recuperación).</li> </ul>								

- **Alumno/a que presenta dificultades de realización de técnicas:** Se reducirán distancias, alturas o pesos en las disciplinas que presente dificultad. Si no fuese suficiente, se reducirán los gestos completos con la eliminación de fases técnicas. Ejemplo: Lanzamiento de jabalina (Eliminar el desplazamiento o la recuperación).

**Material didáctico:** Pesos escolares (1-2kg), aros, pelotas de foam o rítmica, petos, cuerdas, conos, jabalinas goma espuma escolares, altavoz, vallas regulables, bancos, testigos, cronometro, colchoneta, colchoneta quitamiedos, metro medidor, saltómetro, red de voleibol, portería fútbol sala, vallas de agilidad, canasta de korfbal y hojas de observación proporcionadas por el profesor.

**Instalaciones:** Pista polideportiva.

**Herramientas TIC:** Socrative, Edpuzzle, YouTube, Excel, QR, Classroom.

**Transversales / Interdisciplinariedad:**

**Comunicación audiovisual** (Utilización de diversas herramientas digitales durante el desarrollo de las sesiones y actividades propuestas).

**Educación cívica y constitucional** (Cumplimiento de las normas de conducta y seguridad en las sesiones, así como respeto a los compañeros al realizar las coevaluaciones).

**Bibliografía/Webgrafía:**

Imagen movilidad articular obtenida de web: [recursosparaeldporte.blogspot.com](http://recursosparaeldporte.blogspot.com)

Imagen estiramientos obtenida de <http://inesvidal35.blogspot.com/>

Material de consulta para alumnado: <https://padlet.com/ros9994/nlx4in9uskdqf23k>

Artículos:

- Valero-Valenzuela, A.; Gómez-Mármol, A. (2013). Fundamentos del modelo Ludotécnico para la iniciación al atletismo. Trances, 5(5):391-410.
- Valero Valenzuela, A. (2013). La iniciación al atletismo a través de los juegos. El enfoque Ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas.

:



## **VII. CONCLUSIONES**



## 7. CONCLUSIONES

Como conclusiones del trabajo podemos decir que se ha presentado una unidad didáctica para el segundo ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, en la que se han desarrollado un total de doce sesiones, donde se han podido trabajar un total de siete disciplinas que forman parte del atletismo, mediante el modelo Ludotécnico, el cual permite trabajar la asimilación técnica mediante formas jugadas aumentando la participación y motivación del alumnado.

Además, se ha conseguido profundizar en esta metodología, aumentando mi conocimiento sobre este modelo mediante la investigación para la elaboración de la unidad didáctica. Pese a no haber aplicado el modelo Ludotécnico en la práctica, se han descrito experiencias de éxito en variables como la participación del alumnado y la asimilación de gestos técnicos de otros autores, que han conseguido implementarlo tanto en atletismo como en distintos deportes como el baloncesto.

Asimismo, se han conseguido diseñar e incluir en la unidad didáctica instrumentos de evaluación como rúbricas, hojas de observación y listas de control referentes a las habilidades atléticas y a algunos aspectos fundamentales en el aula y en la vida, como son la participación, la higiene y la seguridad propia, del medio y de los compañeros. Estos instrumentos nos han permitido relacionar los criterios de evaluación marcados por el currículo de educación física con los contenidos impartidos, estableciendo de esta forma la importancia de la legislación en la programación docente.

Como consecuencia de haber trabajado con el modelo tradicional durante el periodo de prácticas y en función al conocimiento adquirido tras la investigación, considero que el modelo Ludotécnico se ajusta a las necesidades del atletismo como contenido escolar y aporta toda una serie de ventajas sobre el tradicional, como el aumento en los niveles de motivación y participación y una mejor adquisición de

elementos técnicos. Por ello, con la implementación de este modelo creado por Valero, podremos solventar estas dificultades relacionadas con la apatía de los alumnos y fomentar la práctica de este deporte.

---

**VIII LIMITACIONES Y  
POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE  
INVESTIGACIÓN EDUCATIVA**

---



## **8 LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.**

En cuanto a las limitaciones encontradas para la implementación de la unidad didáctica en el centro encontramos las siguientes:

- Limitaciones físicas: La principal limitación encontrada para la implementación del modelo Ludotécnico en el periodo de prácticas fue la carencia de espacios. Esta carencia de espacios vino derivada por la meteorología atípica sufrida durante este año en la Región de Murcia. La lluvia constante durante periodos de más de dos semanas derivó en la inutilización del espacio al aire libre y propició grandes limitaciones en lo referido a la instalación techada (ocupación por primaria durante el comedor).
- Limitaciones organizativas: La planificación temporal realizada por el tutor de prácticas del centro, así como su forma de evaluar este deporte (únicamente con la participación en las sesiones) no permitió la implementación de esta metodología novedosa por carencia de tiempo.

En relación con lo ocurrido se abren varios proyectos de investigación futuros vinculados a la correcta implementación de la unidad didáctica en el centro. El trabajo con el atletismo resulta interesante exprimirlo al máximo, gracias al gran abanico de posibilidades de práctica deportiva que nos ofrece. A lo que se suma la gran ventaja de que los alumnos lo han trabajado durante toda la Enseñanza Secundaria Obligatoria, otorgándoles un mínimo de nivel para el trabajo de disciplinas más complejas que generen retos en el alumnado. Por todo ello, una futura implementación de la unidad didáctica nos

permitiría valorar la mejora técnica, el grado de satisfacción del alumnado y el manejo de las TIC'S respecto a la metodología tradicional utilizada en el centro.

Así mismo se abre como línea de investigación la implementación de esta metodología en otros deportes con requerimientos técnicos elevados, como pueden ser los deportes de contacto.

---

---

## **IX REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## 9 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Adams, M. A., Johnson, W. D., & Tudor-Locke, C. (2020). Steps/day translation of the moderate-to-vigorous physical activity guideline for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-49>
- Calderón, A. (2010). LA COMPETENCIA MOTORA ATLÉTICA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA. UCAM. [http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/es/oj/2006/l\\_394/l\\_39420061230es00100018.pdf](http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/es/oj/2006/l_394/l_39420061230es00100018.pdf)
- Constantino, A. de S. (2020). El atletismo escolar desde la perspectiva de los estudiantes de educación física. *Revista Universitaria de La Educación Física y El Deporte*, 13(1). <https://doi.org/10.28997/ruefd.v0i13.5>
- Decreto 220/2015. Establece el currículo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. 2 de septiembre de 2015. Consejo de Gobierno de la Región de Murcia.
- Decreto 359/2009. Establece y regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. 30 de octubre de 2009. Consejo de Gobierno de la Región de Murcia.
- Eugenio Rodríguez-Fernández, J., 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 Analysis of the use of the old gymnastic and athletics material of the General Law on Education in present physical education classes* (Vol. 34). [www.retos.org](http://www.retos.org)
- Gentil Adarve, M., Zurita Ortega, F., Gómez Sánchez, V., Padial Ruz, R., & Jesús Lara Sánchez, A. (2019). *Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes Influence of the practice of physical activity on the self-concept of adolescents*. [www.retos.org](http://www.retos.org)
- González Arévalo, C. (2005). *El proceso de programación en la enseñanza de la actividad física y el deporte*.

- Jiménez Boraita, R., Gargallo Ibort, E., Arriscado Alsina, D., & María Dalmau Torres, J. (2022). ASOCIACIÓN ENTRE EL ENTORNO DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS HÁBITOS DE VIDA E INDICADORES DE SALUD FÍSICA Y PSICOSOCIAL (\*). In *Rev Esp Salud Pública* (Vol. 96). [www.mscbs.es/resp](http://www.mscbs.es/resp)
- Ley Orgánica (LOE) 2/2006. Educación. 3 de mayo de 2006. BOE, 106.
- Ley Orgánica (LOMLOE) 3/2020. Modifica la Ley Orgánica 2/2006 de Educación. 29 de diciembre de 2020. BOE, 340.
- Muñoz González, V., Gómez-López, M., & Granero-Gallegos, A. (2019). Relationship between satisfaction with physical education classes, their importance and utility and the intention of the students of secondary education. *Revista Complutense de Educacion*, 30(2), 479–491. <https://doi.org/10.5209/RCED.57678>
- Orden 3894 de 2016. Regulación de los procesos de evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria y en el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. 5 de mayo de 2016. Consejería de Educación y Universidades de la Región de Murcia.
- Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela-Alcalá, D., Fernández-Río, J., Calderón, A., Luis, M., García-López, S., González-Víllora, D., Manzano-Sánchez, A., Valero-Valenzuela, A. H., Garijo, R., Barba-Martín, A., Méndez-Giménez, A., Baena-Extremera, J., Antonio, J.-C., Peiró-Velert, C., Zaragoza-Casterad, J., Aibar-Solana, A., Chiva-Bartoll, Ó., Flores-Aguilar, G., ... Carrocera, M. S. (2021). *Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué*. Universidad de León.
- Programación Didáctica Educación física. Cristo Crucificado Villa Pilar, (2021). Santo Ángel, Murcia.
- Programación General Anual. Cristo Crucificado Villa Pilar, (2021). Santo Ángel, Murcia.
- Proyecto Educativo del centro. Cristo Crucificado Villa Pilar, (2021). Santo Ángel, Murcia.
- Real Decreto-Ley 1105/2014. Establece el currículo básico de la Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachiller. 26 de diciembre de 2014. BOE, 3

- Real Decreto-Ley 217/2022. Establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de Educación Secundaria Obligatoria. 29 de marzo de 2022. BOE, 76.
- Real Decreto-Ley 562/2017. Regula las condiciones para la obtención de los títulos de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria y de Bachiller. 2 de junio de 2017. BOE, 132.
- Resolución de 15 de diciembre de 2021. Se dictan instrucciones sobre la evaluación y la promoción en la educación primaria, la evaluación, la promoción y la titulación en la educación secundaria obligatoria, el bachillerato y la formación profesional, así como en las enseñanzas de personas adultas que conduzcan a la obtención de los títulos de graduado en educación secundaria obligatoria y bachiller. 15 de diciembre de 2021. Consejería de Educación, Juventud y Deportes de la Región de Murcia.
- Rubio-Castillo, Á. D., & Gómez-Mármol, A. (2016). Efectos del Modelo Ludotécnico en el aprendizaje técnico, competencia y motivación en la enseñanza del baloncesto en Educación Física. *SPORT TK, Revista Euroamericana de Ciencias Del Deporte*, 5(2), 41–46.
- Sánchez-Morales, M., Valero Valenzuela, A., Manzano Sánchez, D., & López Jiménez, J. (2016). EFFECTS OF A LUDOTECHNIC TEACHING UNIT ON IMPROVING HIGH JUMP LEARNING OF HIGH SCHOOL STUDENTS. *ÁGORA*, 18, 199–213.
- Valero Valenzuela, A. (2006). LA INICIACIÓN AL DEPORTE DEL ATLETISMO: DEL MODELO TRADICIONAL A LOS NUEVOS ENFOQUES METODOLÓGICOS. *Cronos, La Revista Científica de Actividad Física y Deporte*.
- Valero Valenzuela, A. (2013). *La iniciación al atletismo a través de los juegos. El enfoque Ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas*.
- Valero Valenzuela, A., Conde Sánchez, A., & Delgado Fernández Conde Caveda, M. J. (2004). *CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DE UN CUESTIONARIO DE DIVERSIÓN Y ADHERENCIA HACIA LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA CONSTRUCTION AND VALIDATION OF A ENTERTAINMENT AND ADHESION QUESTIONNAIRE TOWARDS THE*

*PRACTICE OF ATHLETICS IN THE PRIMARY EDUCATION.*  
[www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)

- Valero Valenzuela, A., Conde Sánchez, A., Delgado Fernández, M., Conde Caveda, J. L., & de la Cruz Sánchez, E. (2012). Effects of traditional and ludotechnical instructional approaches on the development of athletics performance, efficiency and enjoyment. *Didactica Sovietica*, 51–66.
- Valero Valenzuela, A., & Gómez López, M. (2008). *Funciones y responsabilidades del profesor y los alumnos en el Modelo de Enseñanza Ludotécnico de iniciación a la práctica del atletismo Teacher and students' roles and responsibilities in Ludotechnic Instructional Model for track and field instruction* (Vol. 13). [www.retos.org](http://www.retos.org)
- Valero-Valenzuela, A.; Gómez-Mármol, A. (2013). Fundamentos del modelo Ludotécnico para la iniciación al atletismo. *Trances*, 5(5):391-410.
- Valero Valenzuela, A., & Mármol, A. G. (2013). El atletismo en el sistema educativo. In *Espiral. Cuadernos del Profesorado* (Vol. 6, Issue 11).
- Valero-Valenzuela, A., Gómez, A., & Sánchez-Alcaraz, B. J. (2020). Metodologías emergentes en Educación física. In *Sustainability (Switzerland)* (Issue 11). Wanceullen. <https://doi.org/10.3390/su12114590>
- Valero-Valenzuela, A., Gómez-Mármol, A., & Pérez González, A. (2016). TEMPORALIZACIÓN EN LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO A TRAVÉS DEL MODELO LUDOTÉCNICO. *Aula de Encuentro*. [www.auladeencuentro.safa.edu](http://www.auladeencuentro.safa.edu)
- Valero-Valenzuela, A., Merino-Barrero, J. A., Manzano-Sánchez, D., Belando-Pedreño, N., Fernández-Merlos, J. D., & Moreno-Murcia, J. A. (2020). Influence of Teaching Style on Motivation and Lifestyle of Adolescents in Physical Education. *Universitas Psychologica*, 19, 1–11. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.iedm>
- Wright, P. M., & Craig, M. W. (2011). Tool for assessing responsibility-based education (TARE): Instrument development, content validity, and inter-rater reliability. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 15(3), 204–219. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2011.590084>

Yupa-Pintado, E. X., & Heredia-León, D. A. (2020). Incidencia del modelo Ludotécnico sobre la motivación en la práctica del atletismo. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 707. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1277>

---

## **X ANEXOS**

## 10 ANEXO I: Instrumentos de evaluación

Lista de control Actitud e Higiene:

ALUM NOS	SESIONES																							
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
	A	H	A	H	A	H	A	H	A	H	A	H	A	H	A	H	A	H	A	H	A	H	A	H
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								

*Leyenda: Cada "x" colocada simboliza que cumple con las expectativas depositadas dentro de la sesión en los apartados de Higiene (H) y Actitud (A). Fuente: Elaboración propia.*

**Lista de Control Seguridad:**

Criterio de evaluación: Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal, material, así como los espacios de práctica.

ALUMNOS	SESIONES											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	X		X		X			X	X	X	X	X
2	X		X		X			X	X	X	X	
3	X		X		X			X	X	X	X	
4	X		X		X			X	X	X	X	
5	X		X		X			X	X	X	X	
6	X		X		X	X		X	X	X	X	
7	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8	X		X		X			X	X	X	X	
9	X		X		X			X	X	X	X	
10	X		X		X			X	X	X	X	
11	X		X		X			X	X	X	X	
12	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

*Leyenda: Cada "x" colocada simboliza que cumple con las expectativas depositadas en la sesión en el que aparece. Fuente: Elaboración propia.*

**Rúbrica Preguntas Desafío:**

	Responde de manera correcta y completa (2puntos)	Responde de manera incompleta pero correcta (1 punto)	Responde de forma incorrecta (0 puntos).
Pregunta Desafío 1- Lanzamiento de Peso			
Pregunta Desafío 2- Lanzamiento de jabalina			
Pregunta Desafío 3- Técnica de carrera			
Pregunta Desafío 4- Carreras de obstáculos			
Pregunta Desafío 5- Carreras de relevos			
Pregunta Desafío 6-Salto de longitud			
Pregunta Desafío 7- Salto de altura			
Pregunta Desafío 8- Lanzamiento de jabalina 2			
Pregunta Desafío 9- Carreras de obstáculos 2			
Pregunta Desafío 10- Salto de altura 2			

*Se suman las valoraciones de cada pregunta y se relaciona con el porcentaje total mediante regla de tres.*

*Fuente: Elaboración propia.*

Hojas de observación:

Lanzamiento de Jabalina profesor:

Lanzamiento de jabalina					
Fase	Cuñas técnicas	Calificación			
		Genial	Bien	Regular	Necesita mejorar
Posición de partida	Jabalina a la altura de la cabeza.				
	Codo apunta a dirección de lanzamiento				
	Jabalina paralela al suelo				
Desplazamiento	Brazo que sujeta la jabalina, extendido por detrás del cuerpo.				
	Carrera lateral cruzando los pasos en los últimos apoyos.				
	La punta de la jabalina está a la altura de los ojos				
Lanzamiento	Cuando se extiende el brazo y se suelta la jabalina, están los dos pies apoyados en el suelo.				
Recuperación	Adelanta la pierna derecha para frenar el cuerpo				
	Flexiona el tronco hacia adelante.				
	Sale por detrás de la zona de lanzamiento.				
Alumno evaluado					

*Fuente: Elaboración propia a partir de las propuestas de división de disciplinas atléticas en cuñas técnicas de Alfonso Valero.*

Salto de altura profesor:

Salto de altura				
Fase	Cuñas técnicas	Calificación		
		Genial (1)	Bien (0,5)	Mal (0)
Carrera de aproximación	Realiza la carrera previa al salto en curva.			
	Orienta el cuerpo hacia el interior de la curva.			
Batida	Pierna más lejana al listón salta (bate), paralela al listón.			
	Realiza un despegue vertical.			
Vuelo	Cuerpo gira de espaldas al listón.			
	Cuerpo encima del listón con piernas flexionadas y cadera alta.			
	Golpe de cadera para elevar piernas			
Recepción	Cae en la colchoneta con la espalda y los hombros			
	Tiene los brazos abiertos para aumentar la superficie de caída.			
	Mantiene los pies un poco separados para no golpearse en la cara.			
Alumno evaluado				

*Fuente: Elaboración propia a partir de las propuestas de división de disciplinas atléticas en cuñas técnicas de Alfonso Valero.*

Paso de vallas profesor:

Paso de vallas		Calificación		
Fase	Cuñas técnicas	Genial	Bien	Mal
		(1)	(0,5)	(0)
Pierna de ataque	Extensión al frente.			
	La acción de elevar la pierna comienza lejos de la valla, pero la acción de impactar con el suelo cerca de esta.			
Pierna de paso	Se abre lateralmente.			
	Flexiona la rodilla.			
Brazos y tronco	Brazo contrario a la pierna de ataque intenta tocar punta del pie.			
	Brazo de lado de pierna de ataque se mantiene pegado al cuerpo.			
	Inclina el tronco encima de la valla			
Pasos intermedios	Realiza cuatro apoyos entre vallas.			
	Realiza todos los apoyos con el metatarso (punta del pie)			
	Al pasar la valla realiza el primer apoyo con la pierna extendida			
Alumno evaluado				

*Fuente: Elaboración propia a partir de las propuestas de división de disciplinas atléticas en cuñas técnicas de Alfonso Valero.*

## **ANEXO II**

Este anexo está compuesto por las sesiones que integran la Unidad didáctica.

<b>Título Unidad Didáctica:</b> Somos Olímpicos practicando Atletismo <b>Sesión nº:</b> 1/ <b>Curso:</b> 4ºESO			
<b>Trimestre:</b> 2º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Lanzamientos 1 <b>Duración:</b> 50' <b>Tipo Sesión:</b> Introdutoria/Evaluativa.			
<b>Instalaciones:</b> Pista Multideportiva <b>Material:</b> Pesos de 1 y 2 kg escolares, aros, pelotas de foam o de rítmica, petos, cuerdas y conos. <b>Nº Alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevar a cabo una detección del nivel inicial del alumnado dentro del atletismo.</li> <li>• Reconocer y aplicar los elementos técnicos relacionados con la disciplina atlética del lanzamiento de peso.</li> <li>• Asumir y respetar las normas de seguridad establecidas durante la práctica del atletismo (Seguir las normas indicadas por el profesor durante la práctica (Ejemplo: Lanzamientos siempre a la misma dirección.)).</li> <li>• Demostrar o aprender las siguientes actitudes personales óptimas durante la práctica del atletismo: Trabajo en equipo, superación de inseguridades y apoyo al resto de compañeros.</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzamiento de peso.</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b>			
En función a la evidencia científica y al conocimiento de la metodología, se selecciona el Modelo Ludotécnico como la mejor disciplina para trabajar las distintas disciplinas que conforman el atletismo. Mediante el uso de esta metodología se pretende aumentar los niveles de motivación, participación y conseguir una asimilación de las diferentes técnicas de manera lúdica y divertida.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Asignación de tareas y Descubrimiento Guiado <b>Estrategia:</b> Mixta (analítico a global)			
<b>Agrupación:</b> Parejas y grupos.			
<b>Posición Profesor:</b> Central, externa al grupo <b>Tipo Feedback:</b> Inmediato durante las propuestas ludotécnicas y retardado durante la reflexión y puesta en común.			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Presentación y Desafío.	<p>El profesor expone de forma global las diferentes modalidades que componen el atletismo (Lanzamientos, Saltos y Carreras). Más adelante se expone la disciplina a trabajar en el día, en este caso el Lanzamiento de peso y se exponen las fases técnicas que componen el movimiento (Posición inicial, desplazamiento, acción final y recuperación). A continuación, el profesor realiza una ejemplificación del gesto del lanzamiento.</p> <p>Finalmente, se lanza la siguiente pregunta desafío, que será respondida en la reflexión y puesta en común:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo influye la altura en el lanzamiento de peso?</li> </ul> <p>Esta fase concluye con el calentamiento, en el que se realizan dos vueltas a la pista de trote suave y se lleva cabo movilidad articular. En este caso se insistirá al alumnado en una movilidad focalizada en el torso, por la importancia de este en el lanzamiento de peso.</p>		10'

En esta fase se llevan a cabo propuestas para trabajar las distintas cuñas técnicas que componen el movimiento del lanzamiento.

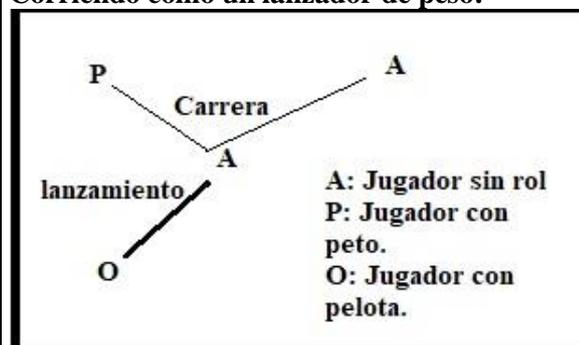
### Corriendo como un lanzador de peso:

Se darán tres petos a tres alumnos al azar y exactamente lo mismo con pelotas de rítmica. Los alumnos que tienen peto serán los que pillan a los demás, si consiguen pillar a alguien le entregarán el peto. Sin embargo, los alumnos que tengan pelota no podrán ser pillados, como peculiaridades tendrán que llevar la pelota pegada al cuello en todo momento y deberán pasar el balón a los compañeros sin que el codo pase por detrás del hombro. Podrán tener como máximo de 30 a 60s la pelota en su poder, de lo contrario, el profesor entregará petos a estos alumnos. (Posición inicial y calentamiento)

**Pasa la línea:** Los alumnos se ubican por parejas y buscan una línea en la pista polideportiva. Cada uno de ellos se coloca a un lado de la línea uno frente al otro. Los alumnos tras coger de la mano al compañero y colocarse a pata coja, tendrán que arrastrar al compañero hacia su lado de la línea con un movimiento deslizante hacia su lado de la línea. El objetivo de este juego es el trabajo de la cuña conocida como deslizamiento. (Deslizamiento).

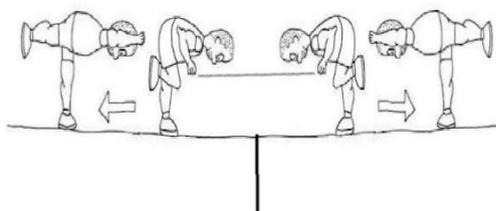
**Vuela alto pequeña pelota:** Los alumnos con las mismas parejas de antes cogerán una pelota y un aro. Se separarán a cierta distancia y uno de la pareja elevará el aro por encima de su cabeza. El otro sumando las cuñas técnicas anteriores realizará un lanzamiento intentando que la pelota entre dentro del aro. Posteriormente cambiarán los roles. El lanzamiento comenzará de espaldas al lugar al que se va a lanzar. (Lanzamiento)

### Corriendo como un lanzador de peso:

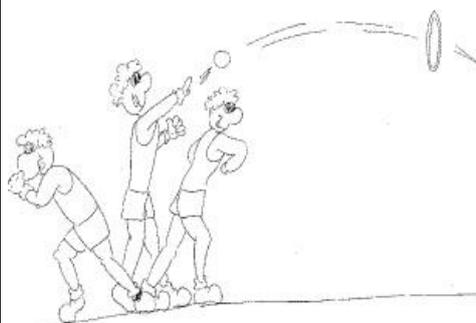


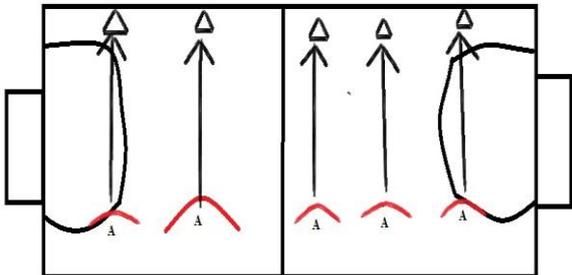
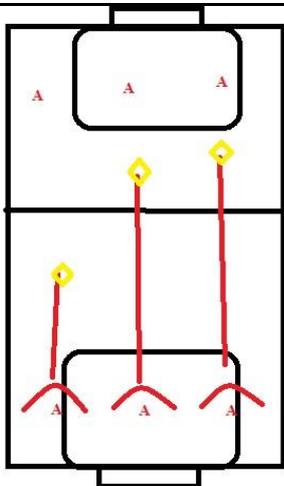
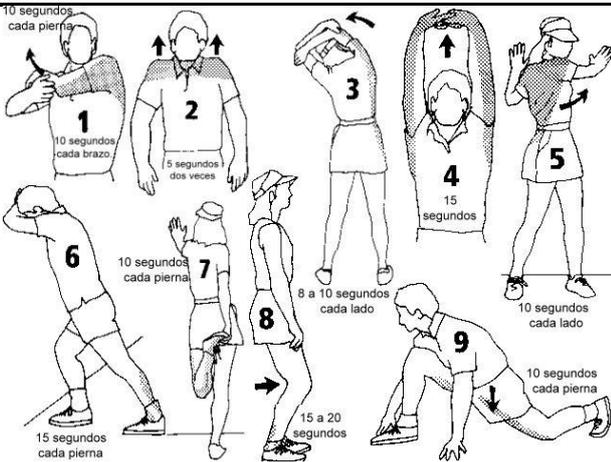
Posición de la pelota en el cuello.

### Pasa la línea:



### Vuela alto pequeña pelota:



	<p><b>Controlando mi fuerza y mi cuerpo:</b> En este juego, se cambian las pelotas de foam o rítmica anteriores, por simuladores de peso reales, de 1 a 2kg. Los alumnos se mantienen por parejas. Se coloca una cuerda a modo de semicírculo delimitando la zona de lanzamiento. Enfrente de los alumnos, en el otro lado de la pista (ancho de la pista) se coloca un cono. Los alumnos tendrán que lanzar acumulando el resto de las cuñas técnicas, sin pasar de la zona delimitada e intentarán golpear el cono situado enfrente de ellos. (Recuperación).</p>	<p><b>Controlando mi fuerza y mi cuerpo:</b></p>  <p>A: ALUMNO</p>	
<p><b>Propuestas globales</b></p>	<p>Una vez se han trabajado las distintas cuñas técnicas que conforman el gesto completo del lanzamiento de peso, los alumnos se colocan por parejas. Uno de los dos se dedica a lanzar la bala, mientras el otro compañero otra marca con un cono el lugar donde cae el lanzamiento del compañero. Además, determina si es válido o nulo por ejecución de una técnica peligrosa. Más tarde intercambian los roles. (Gesto completo).</p>		<p>10'</p>
<p><b>Reflexión y puesta en común</b></p>	<p>Los alumnos se ubican en círculo mientras realizan estiramientos de manera individual, se lleva a cabo una reflexión de la sesión en aspectos de motivación por parte del alumnado, comentarios referentes al cumplimiento de la seguridad y del comportamiento por parte del profesor.</p> <p>En este momento se solicita al alumnado que mediante la herramienta digital Socrative, respondan de manera individual a la pregunta desafío planteadas al inicio de la sesión.</p> <p>Respuesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo influye la altura en el lanzamiento de peso? Cuanto más alto está el punto de salida más lejos llegará el lanzamiento.</li> </ul>		<p>10'</p>
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b></p> <p>Visualización de videos de la ejecución técnica. Además, se propondrán variaciones de menor dificultad para alumnos que requieran adaptación (utilización en todo momento de pelotas de foam o rítmica, reducción de altura o distancias y eliminación de cuñas técnicas como el deslizamiento o la recuperación).</p>			

**Actividades de Ampliación:**

Se propondrán variaciones de mayor dificultad para alumnos con gran dominio de ejecución de lanzamiento de peso con la técnica de lanzamiento rectilíneo. Se le introducirá a la técnica de lanzamiento en rotación.

**Observaciones:**

Las normas de seguridad de la sesión son las siguientes:

- Realizar las cuñas técnicas manteniendo la seguridad propia y de los compañeros, siguiendo las indicaciones aportadas por el profesor al comienzo de la sesión.
- En las situaciones en las que se realiza lanzamiento con balas lanzar siempre en la dirección que indica el profesor.
- No cruzarse por el lugar donde se realizan lanzamientos.
- Enviar la bala al compañero rodando por el suelo.
- Parar la bala con la planta del pie (talón en el suelo, punta levantada), nunca con el interior ni con el exterior del pie.
- Si la bala viene en el aire, dejarla caer siempre, nunca agarrarla en el aire.

<b>Título Unidad Didáctica:</b> Somos Olímpicos practicando Atletismo <b>Sesión nº:</b> 2/ <b>Curso:</b> 4ºESO			
<b>Trimestre:</b> 2º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Lanzamiento de jabalina <b>Duración:</b> 50´ <b>Tipo Sesión:</b> Desarrollo.			
<b>Instalaciones:</b> Pista Multideportiva <b>Material:</b> Jabalinas escolares, aros, petos, cuerdas y conos. <b>Nº Alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevar a cabo una detección del nivel del alumnado dentro de los lanzamientos.</li> <li>• Reconocer y aplicar los elementos técnicos relacionados con la disciplina atlética del lanzamiento de jabalina.</li> <li>• Asumir y respetar las normas de seguridad establecidas durante la práctica del atletismo (Seguir las normas indicadas por el profesor durante la práctica (Ejemplo: Lanzamientos siempre a la misma dirección.)).</li> <li>• Demostrar o aprender las siguientes actitudes personales óptimas durante la práctica del atletismo: Trabajo en equipo, superación de inseguridades y apoyo al resto de compañeros.</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzamiento de jabalina.</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b>			
En función a la evidencia científica y al conocimiento de la metodología, se selecciona el Modelo Ludotécnico como la mejor disciplina para trabajar las distintas disciplinas que conforman el atletismo. Mediante el uso de esta metodología se pretende aumentar los niveles de motivación, participación y conseguir una asimilación de las diferentes técnicas de manera lúdica y divertida.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Asignación de tareas y Descubrimiento Guiado <b>Estrategia:</b> Mixta (analítico a global)			
<b>Agrupación:</b> parejas y grupos.			
<b>Posición Profesor:</b> Central, externa al grupo <b>Tipo Feedback:</b> Inmediato durante las propuestas ludotécnicas y retardado durante la reflexión y puesta en común.			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Presentación y Desafío.	<p>El profesor repasa de forma global las diferentes disciplinas que componen los lanzamientos en atletismo. Más adelante se expone la disciplina a trabajar en el día, en este caso el Lanzamiento de jabalina y se exponen las fases técnicas que componen el movimiento (Posición inicial, desplazamiento, acción final y recuperación). A continuación, el profesor realiza una ejemplificación del gesto del lanzamiento.</p> <p>Finalmente, se lanza la siguiente preguntas desafío, que será respondida en la reflexión y puesta en común:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En el lanzamiento de jabalina tenemos un pie o los dos apoyados en el suelo?</li> </ul> <p>Esta fase concluye con el calentamiento, en el que se realizan dos vueltas a la pista de trote suave y se lleva cabo movilidad articular. En este caso se insistirá al alumnado en una movilidad focalizada en el torso, por la importancia de este en el lanzamiento de jabalina.</p>		10'

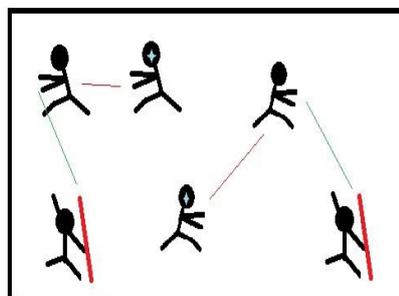
En esta fase se llevan a cabo propuestas para trabajar las distintas cuñas técnicas que componen el movimiento del lanzamiento de jabalina.

**Como en casa con mi jabalina:** Los alumnos jugarán un pillapilla en el que los que pillan llevarán un peto de que les diferenciará del resto de alumnos. Por otra parte, un grupo reducido de alumnos llevará jabalinas de goma espuma, mientras tengan la jabalina no podrán ser pillados, para evitar que no haya interacción de estos sujetos por no poder ser pillados, solo podrán mantener la jabalina treinta segundos, teniendo que pasarla a otros compañeros. En caso de que un alumno sea pillado, intercambia el rol con el pillador (Posición inicial, calentamiento y familiarización con jabalina)

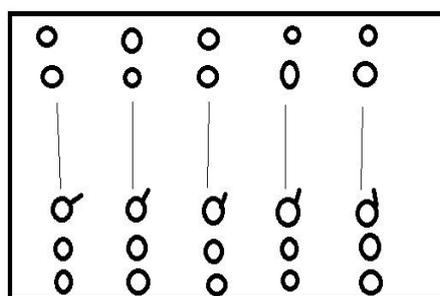
**Relevos deslizantes:** Se hacen 5 grupos de 5 personas. Estos grupos se reparten por el espacio, colocándose tres a un lado de la pista (ancho) y dos en el lado contrario. Los alumnos tendrán que realizar una carrera de relevos. Se desplazarán corriendo lateralmente cruzando piernas y con el brazo extendido por encima de la cabeza. El momento de dar el relevo es cuando se llega al lado contrario y se da un choque de manos a la altura de los ojos con el compañero, el cual saldrá y realizará todo de la misma manera. Ganará el equipo que consiga que todos sus miembros estén en la posición inicial de la carrera en menor tiempo. (Desplazamiento)

**Canastada de jabalinas:** Los alumnos se colocarán por parejas y se separarán progresivamente uno del otro. Uno de ellos tendrá una jabalina mientras que el otro tendrá un aro. El objetivo del lanzador será introducir la jabalina por el aro que sujetará el compañero por encima de la cabeza. Conforme vaya anotando dentro del aro, el compañero se alejará más, hasta llegar al final delimitado por el profesor. Una vez lo consiga se produce un cambio de roles. Ganará el miembro

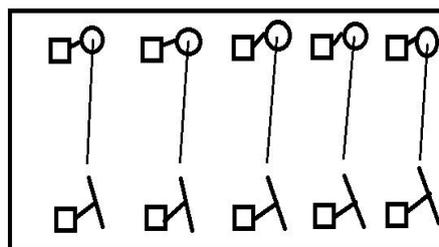
**Como en casa con mi jabalina:**

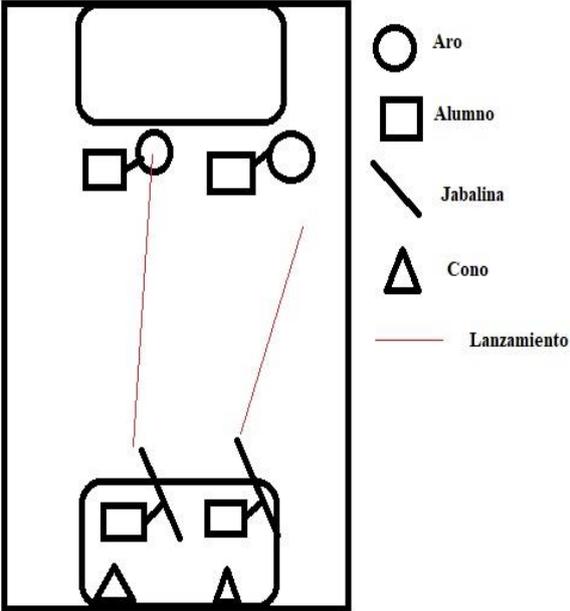
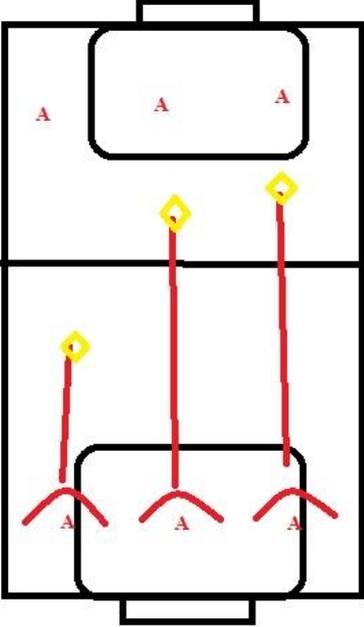


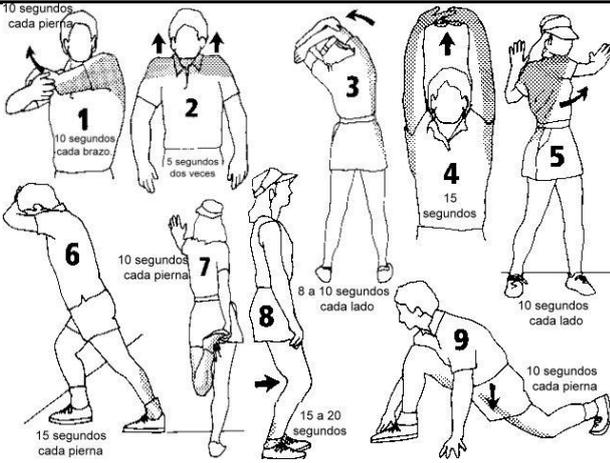
**Relevos deslizantes:**



**Canastada de jabalinas:**



	<p>de la pareja que consiga que la jabalina pase por el aro en el menor número de lanzamientos (Lanzamiento).</p> <p><b>Atrapando jabalinas:</b> Dividimos la clase en dos grupos (Lanzadores y receptores). Los lanzadores se ubicarán enfrente de los receptores separados por el largo de la pista de fútbol sala. Cuando se produzca el lanzamiento por parte de los lanzadores estos tendrán que tocar un cono ubicado a su espalda, con el objetivo de concienciar de que tienen que abandonar por la parte posterior la zona de lanzamiento. Los receptores tendrán como objetivo correr hacia la zona de caída de la jabalina y conseguir que esta, entre por el aro que tendrán. Las jabalinas que no entren en aro supondrán un punto para los lanzadores y las que entren un punto para los receptores. Luego se cambia el rol y el equipo que más puntos sume conseguirá la victoria (Posición inicial, Desplazamiento, Lanzamiento y Recuperación).</p>	<p><b>Atrapando jabalinas:</b></p> 	
Propuestas globales	<p>Una vez se han trabajado las distintas cuñas técnicas que conforman el gesto completo del lanzamiento de jabalina, los alumnos se colocan por parejas. Uno de los dos se dedica a lanzar la jabalina, mientras el otro compañero marca con un cono el lugar donde cae el lanzamiento del compañero. Además, determina si es válido o nulo por ejecución de una técnica peligrosa. Más tarde intercambian los roles. (Gesto completo).</p>		10'

Reflexión y puesta en común	<p>Los alumnos se ubican en círculo mientras realizan estiramientos de manera individual, se lleva a cabo una reflexión de la sesión en aspectos de motivación por parte del alumnado, comentarios referentes al cumplimiento de la seguridad y del comportamiento por parte del profesor.</p> <p>En este momento se solicita al alumnado que mediante la herramienta digital Socrative, respondan de manera individual a la pregunta desafío planteadas al inicio de la sesión.</p> <p>Respuesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿En el lanzamiento de jabalina tenemos un pie o los dos apoyados en el suelo? Con los dos pies apoyados para clavar el cuerpo en el suelo y poder enviar toda la fuerza/velocidad a la jabalina.</li> </ul>	 <p>10 segundos cada pierna</p> <p>10 segundos cada brazo</p> <p>5 segundos dos veces</p> <p>15 segundos</p> <p>10 segundos cada lado</p> <p>10 segundos cada lado</p> <p>15 segundos cada pierna</p> <p>10 segundos cada pierna</p> <p>8 a 10 segundos cada lado</p> <p>15 a 20 segundos</p> <p>10 segundos cada pierna</p>	10'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Visualización de videos de la ejecución técnica de la disciplina. Además, se propondrán variaciones de menor dificultad para alumnos que requieran adaptación (reducción de altura o distancias y eliminación de cuñas técnicas como el deslizamiento o la recuperación).</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Se propondrán variaciones de mayor dificultad para alumnos con gran dominio de ejecución de lanzamiento de jabalina. Se le introducirá elementos más pesados como pueden ser picas.</p>			
<p><b>Observaciones:</b> Las normas de seguridad de la sesión son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar las cuñas técnicas manteniendo la seguridad propia y de los compañeros, siguiendo las indicaciones aportadas por el profesor al comienzo de la sesión.</li> <li>En las situaciones en las que se realiza lanzamiento con jabalinas lanzar siempre en la dirección que indica el profesor.</li> <li>No cruzarse por el lugar donde se realizan lanzamientos.</li> <li>Parar la jabalina con los brazos o dejar que caiga al suelo. En caso de cambiar jabalinas de goma espuma por picas, dejar que caiga al suelo siempre.</li> </ul>			

<b>Título Unidad Didáctica:</b> Somos Olímpicos practicando Atletismo <b>Sesión nº:</b> 3/ <b>Curso:</b> 4ºESO			
<b>Trimestre:</b> 2º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Técnica de Carrera <b>Duración:</b> 50' <b>Tipo Sesión:</b> Introdutoria y Desarrollo.			
<b>Instalaciones:</b> Pista Multideportiva <b>Material:</b> Aros, petos y conos. <b>Nº Alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevar a cabo una detección del nivel del alumnado dentro de la técnica de carrera.</li> <li>• Reconocer y aplicar los elementos técnicos relacionados con la técnica de carreras.</li> <li>• Asumir y respetar las normas de seguridad establecidas durante la práctica del atletismo (Seguir las normas indicadas por el profesor durante la práctica (Ejemplo: Respetar el orden.)).</li> <li>• Demostrar o aprender las siguientes actitudes personales óptimas durante la práctica del atletismo: Trabajo en equipo, superación de inseguridades y apoyo al resto de compañeros.</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica de carrera.</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b>			
En función a la evidencia científica y al conocimiento de la metodología, se selecciona el Modelo Ludotécnico como la mejor disciplina para trabajar las distintas disciplinas que conforman el atletismo. Mediante el uso de esta metodología se pretende aumentar los niveles de motivación, participación y conseguir una asimilación de las diferentes técnicas de manera lúdica y divertida.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Asignación de tareas y Descubrimiento Guiado <b>Estrategia:</b> Mixta (analítico a global)			
<b>Agrupación:</b> global y grupos.			
<b>Posición Profesor:</b> Central, interna al grupo <b>Tipo Feedback:</b> Inmediato durante las propuestas ludotécnicas y retardado durante la reflexión y puesta en común.			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Presentación y Desafío.	El profesor expone de forma global las diferentes disciplinas que componen las carreras en atletismo. Expone la necesidad de trabajar la técnica de carrera para conseguir eficiencia en todas las disciplinas que componen las carreras y se expone los elementos técnicos que componen el movimiento (Apoyo, impulso, suspensión y tren superior). A continuación, el profesor realiza una ejemplificación del gesto técnico. Finalmente, se lanza la siguiente pregunta desafío, que será respondida en la reflexión y puesta en común:		10'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué los corredores de fondo apoyan la planta del pie entera a diferencia de los velocistas que apoyan solo el metatarso?</li> </ul> <p>Esta fase concluye con el calentamiento, en el que se realizan dos vueltas a la pista de trote suave y se lleva cabo movilidad articular.</p>		

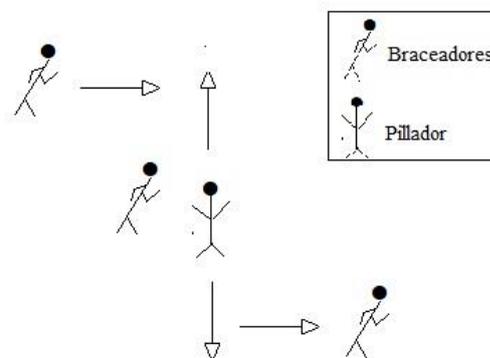
En esta fase se llevan a cabo propuestas para trabajar las distintas cuñas técnicas que componen la técnica de carrera:

**Muralla del braceo:** Se elige mediante la frase “el último que se siente en el suelo se la queda” al alumno que se encarga de pillar al resto. Este alumno se colocará en la línea de medio campo que se establezca y solo podrá desplazarse andando lateralmente, de un lado hacia otro, sin abandonar la línea. El resto de alumnos colocado en uno de los dos lados que han quedado delimitados tras la división con la línea central, tendrán que pasar la línea central andando, realizando el movimiento de braceo, lo que es decir codos flexionados, movimiento adelante y atrás sin cruzarse y tronco ligeramente inclinado. Los alumnos que sean pillados al pasar por la línea central se unirán al pillador. El ganador del juego será el alumno que consiga que no le pillen en ningún momento y el resto estén pillados. (Tren superior).

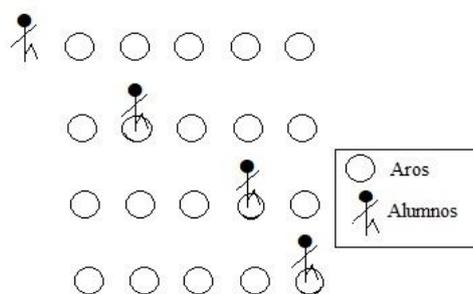
**Cruzando el río Nilo:** Se harán varios grupos de alumnos con el objetivo de aumentar la frecuencia de realización del ejercicio. Estos organizados en filas, tendrán que avanzar en el espacio, únicamente pisando en los aros colocados que simulan troncos de madera sobre el río. Los alumnos deberán de pisar dentro de estos aros de puntillas, es decir apoyando el metatarso del pie. El equipo que consiga que sus componentes crucen antes el río gana el juego (Apoyo)

**Las hogueras de San Juan:** En los mismos grupos de la propuesta anterior, se sustituirán los aros por conos. En este caso los conos simulan a las tradicionales hogueras que se realizan la noche de San Juan. El objetivo de los alumnos es pasar entre las hogueras sin tocarlas, en este caso para no quemarse. Deberán pasar elevando las rodillas y apoyando en el suelo con el metatarso del pie. El equipo que consiga que todos sus integrantes crucen las hogueras sin quemarse, siendo el más rápido ganará el juego (Impulso, suspensión y apoyo).

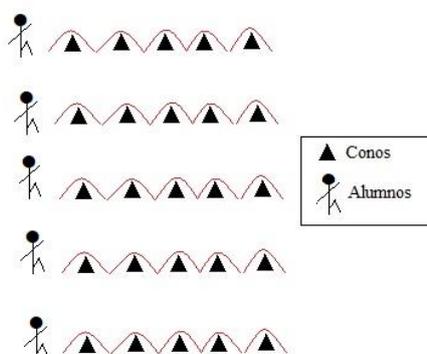
### Muralla del braceo:

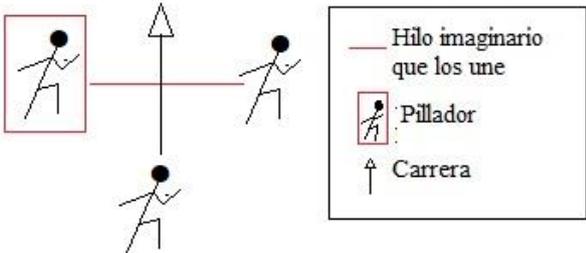
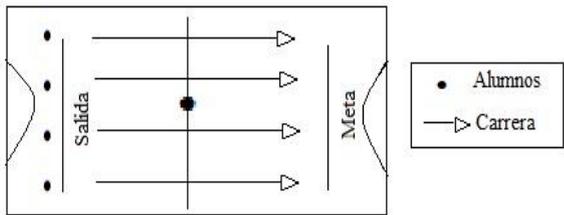


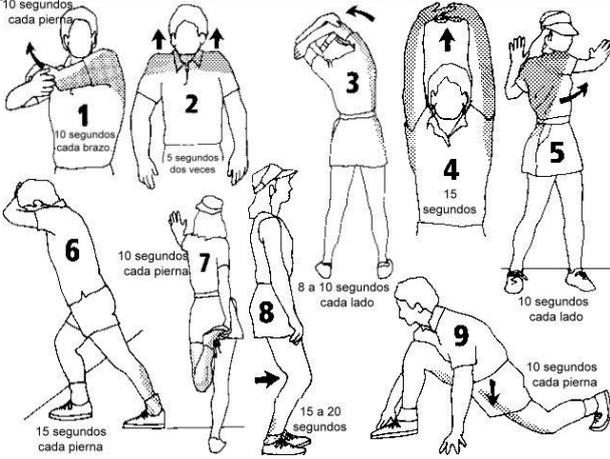
### Cruzando el río Nilo:



### Las hogueras de San Juan:



	<p><b>Cortando hilos por el mundo:</b> Mediante el mismo método utilizado anteriormente, pero en este caso con la frase “el primero que se siente en el suelo se la queda” (crear confusión) se selecciona a un alumno el cuál cumplirá la función de pillador. El resto de los alumnos tendrá que huir de él para no ser pillados. Cuando el pillador decida ir a por un jugador, un hilo imaginario los unirá y no permitirá al pillador ir a por otro alumno, hasta que otro de los que no pillan, pase entre ambos cortando el hilo. Este alumno que corta el hilo será el nuevo objetivo del pillador. Para distinguir al pillador del resto llevara un peto. En caso de que el que pilla lo consiga, dará el peto al pillado y este cumplirá con el rol de pillador. (Pierna de paso, pierna de ataque, brazos y tronco y pasos intermedios).</p>	<p><b>Cortando hilos por el mundo:</b></p> 	
<p><b>Propuestas globales</b></p>	<p>Una vez se han trabajado las distintas cuñas técnicas que conforman la técnica de carrera los alumnos realizan una competición por series llamada “Corriendo como Usain Bolt”. Cada serie compuesta por cinco alumnos, de cada serie el más rápido se clasifica para la final. El profesor se ubicará en la zona de meta para decidir quien ha ganado, a modo de foto finish (Gesto completo).</p>		<p>10'</p>

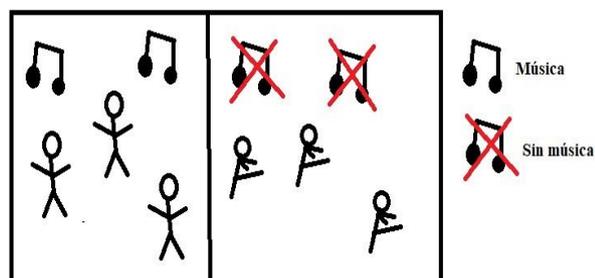
Reflexión y puesta en común	<p>Los alumnos se ubican en círculo mientras realizan estiramientos de manera individual, se lleva a cabo una reflexión de la sesión en aspectos de motivación por parte del alumnado, comentarios referentes al cumplimiento de la seguridad y del comportamiento por parte del profesor.</p> <p>En este momento se solicita al alumnado que mediante la herramienta digital Socrative, respondan de manera individual a la pregunta desafío planteadas al inicio de la sesión.</p> <p>Respuesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Por qué los corredores de fondo apoyan la planta del pie entera a diferencia de los velocistas que apoyan solo el metatarso? El motivo es que, pese a que el apoyo con el metatarso resulta más eficiente para la carrera, el cuerpo humano no es capaz de aguantar la tensión generada en la musculatura de los gemelos durante un tiempo prolongado.</li> </ul>	 <p>10 segundos cada pierna</p> <p>10 segundos cada brazo</p> <p>5 segundos dos veces</p> <p>15 segundos</p> <p>10 segundos cada lado</p> <p>8 a 10 segundos cada lado</p> <p>15 segundos cada pierna</p> <p>15 segundos cada pierna</p> <p>15 a 20 segundos</p> <p>10 segundos cada pierna</p>	10'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Visualización de videos de la ejecución Además se propondrán variaciones de menor dificultad para alumnos que requieran adaptación como la eliminación de alguno de las cuñas técnicas que componen el movimiento.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Se propondrán variaciones de mayor dificultad para alumnos con gran dominio, proponiendo retos en cuanto a la velocidad de ejecución y a calidad técnica.</p>			
<p><b>Observaciones:</b> Resulta importante destacar que el trabajo de la técnica de carrera mediante el modelo Ludotécnico, resulta ser más complicada de llevar a cabo, puesto que, al introducir el carácter lúdico-competitivo, el alumnado se centra en la victoria y olvida el componente técnico. De esta forma resulta trascendental la figura del docente, dando feedback constante y manteniendo al alumnado concentrado en la ejecución técnica ya que es importante introducir este modelo para amenizar las sesiones de técnica de carrera, consiguiendo participación y motivación como está demostrado.</p> <p>Las normas de seguridad de la sesión son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar las cuñas técnicas manteniendo la seguridad propia y de los compañeros, siguiendo las indicaciones aportadas por el profesor al comienzo de la sesión.</li> <li>En las situaciones de carrera no comenzar hasta que el profesor lo indique.</li> <li>No cruzarse por el lugar donde está ejecutando una acción técnica un compañero.</li> <li>Cumplir el orden y los tiempos de ejecución.</li> </ul>			

<b>Título Unidad Didáctica:</b> Somos Olímpicos practicando Atletismo <b>Sesión nº:</b> 4/ <b>Curso:</b> 4ºESO			
<b>Trimestre:</b> 2º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Carreras de obstáculos <b>Duración:</b> 50' <b>Tipo Sesión:</b> Desarrollo.			
<b>Instalaciones:</b> Pista Multideportiva <b>Material:</b> Altavoz, Vallas regulables, aros, bancos suecos, petos, cuerdas y conos. <b>Nº Alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevar a cabo una detección del nivel del alumnado dentro de la técnica de paso de obstáculos.</li> <li>• Reconocer y aplicar los elementos técnicos relacionados con la disciplina atlética del paso de vallas.</li> <li>• Asumir y respetar las normas de seguridad establecidas durante la práctica del atletismo (Seguir las normas indicadas por el profesor durante la práctica (Ejemplo: Respetar el orden.)).</li> <li>• Demostrar o aprender las siguientes actitudes personales óptimas durante la práctica del atletismo: Trabajo en equipo, superación de inseguridades y apoyo al resto de compañeros.</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carreras de obstáculos.</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b>			
En función a la evidencia científica y al conocimiento de la metodología, se selecciona el Modelo Ludotécnico como la mejor disciplina para trabajar las distintas disciplinas que conforman el atletismo. Mediante el uso de esta metodología se pretende aumentar los niveles de motivación, participación y conseguir una asimilación de las diferentes técnicas de manera lúdica y divertida.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Asignación de tareas y Descubrimiento Guiado <b>Estrategia:</b> Mixta (analítico a global)			
<b>Agrupación:</b> global y grupos.			
<b>Posición Profesor:</b> Central, externa al grupo <b>Tipo Feedback:</b> Inmediato durante las propuestas ludotécnicas y retardado durante la reflexión y puesta en común.			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Presentación y Desafío.	El profesor repasa de forma global las diferentes disciplinas que componen las carreras en atletismo. Más adelante se expone la disciplina a trabajar en el día, en este caso el Paso de vallas y se exponen los elementos técnicos que componen el movimiento (Pierna de paso, pierna de ataque, brazos y tronco y pasos intermedios). A continuación, el profesor realiza una ejemplificación del gesto técnico.		10'
	Finalmente, se lanza la siguiente pregunta desafío, que será respondida en la reflexión y puesta en común: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se pasa más rápido el obstáculo en carrera, saltando con uno o con dos pies? ¿Por qué?</li> </ul> Esta fase concluye con el calentamiento, en el que se realizan dos vueltas a la pista de trote suave y se lleva cabo movilidad articular.		

En esta fase se llevan a cabo propuestas globales para trabajar las distintas cuñas técnicas que componen el movimiento del paso de valla.

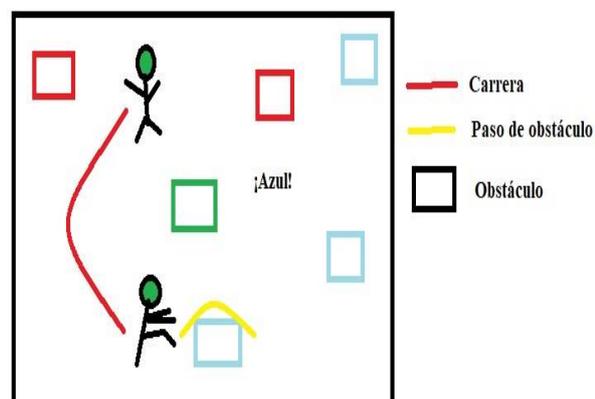
**Música ¡STOP!:** Los alumnos trotarán por toda la pista mientras escuchan música, en el momento en el que el profesor detiene la música los alumnos deben extender la pierna al frente e intentar tocar la punta del pie con el brazo contrario. Deberán probar con ambas piernas durante los parones para identificar su pierna de ataque. (Pierna de ataque y brazos y tronco).

**Música ¡STOP!:**



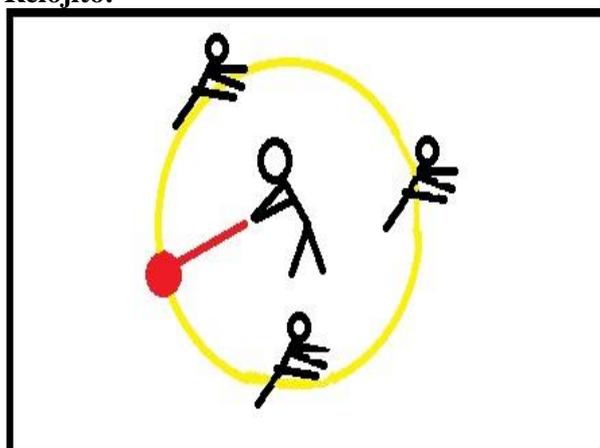
**Fiesta del color:** Se colocan bancos durante todo el espacio, sobre estos bancos se coloca un peto o un cono de diferentes colores (azul, amarillo, rojo, verde, etc.). Mientras los alumnos se desplazan de forma autónoma por el terreno de juego, el profesor gritará el nombre de algún color, inmediatamente los alumnos tendrán que correr hacia alguno de los bancos que tengan este color y lo saltarán/pasarán intentando ajustarse a la técnica del paso de vallas. (Pierna ataque, pierna de paso, brazos y tronco).

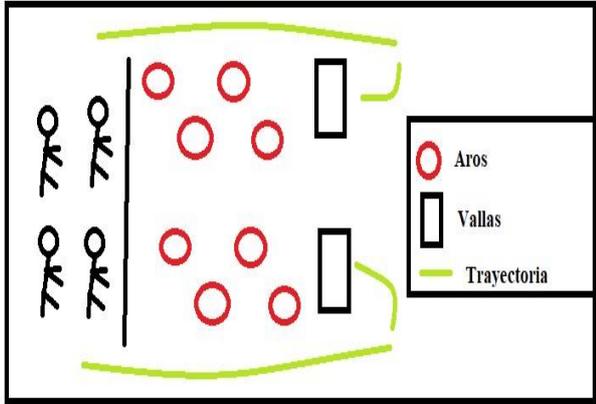
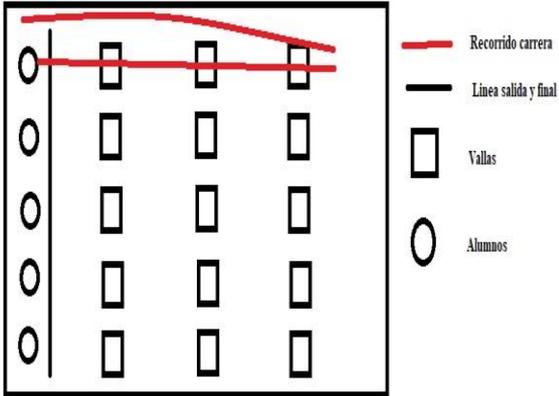
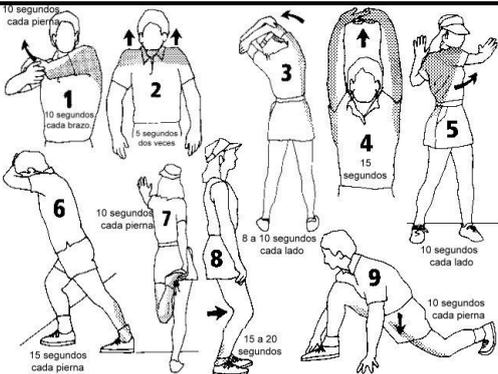
**Fiesta del color:**



**Relojito:** Los alumnos se distribuirán en grupos del mismo número de personas. Cada grupo dispondrá de una cuerda. Los alumnos se organizarán en círculos en sus respectivos grupos y uno de los alumnos ocupa la posición central en cada grupo. Este tendrá que dar vueltas sobre sí mismo haciendo girar la cuerda, para que los compañeros del círculo la vayan pasando como si de vallas se tratase. Cada vez intentará subir más la altura de la cuerda. Si en algún momento la cuerda toca a algún compañero del círculo, este intercambia la posición con el central (Brazos y tronco, pierna ataque y pierna de paso).

**Relojito:**



	<p><b>Pisando los troncos no me mojo:</b> Los alumnos se colocarán en equipos del mismo número de personas, en este caso cinco equipos de cinco personas. El objetivo de la competencia será la realización de una carrera de relevos con obstáculos (vallas de agilidad). Se organizarán por filas y cada una de las filas tendrá delante cuatro aros, en los que tendrán que realizar las zancadas (trabajo de los pasos intermedios) y una valla de agilidad. El equipo que consiga que todos sus miembros realicen el circuito de manera más rápida conseguirá un punto. (Pierna de paso, pierna de ataque, brazos y tronco y pasos intermedios).</p>	<p><b>Pisando los troncos no me mojo:</b></p> 	
<p>Propuestas globales</p>	<p>Una vez se han trabajado las distintas cuñas técnicas que conforman el gesto completo del paso de vallas, los alumnos realizan una competición por series. Cada serie compuesta por cinco alumnos, de cada serie el más rápido se clasifica para la final. (Gesto completo)</p>		<p>10'</p>
<p>Reflexión y puesta en común</p>	<p>Los alumnos se ubican en círculo mientras realizan estiramientos de manera individual, se lleva a cabo una reflexión de la sesión en aspectos de motivación por parte del alumnado, comentarios referentes al cumplimiento de la seguridad y del comportamiento por parte del profesor.</p> <p>En este momento se solicita al alumnado que mediante la herramienta digital Socrative, respondan de manera individual a la pregunta desafío planteadas al inicio de la sesión.</p> <p>Respuesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo se pasa más rápido el obstáculo en carrera, saltando con uno o con dos pies? ¿Por qué? Con un pie, porque cuanto menos</li> </ul>		<p>10'</p>

	se modifique la técnica de carrera menos tiempo se pierde en pasar el obstáculo.		
<b>Actividades de Refuerzo:</b> Visualización de videos de la ejecución técnica de la disciplina. Además, se propondrán variaciones de menor dificultad para alumnos que requieran adaptación como posibilidad de pasar en todo momento obstáculos de baja altura o incluso el paso de un objeto simulado sin que este aparezca.			
<b>Actividades de Ampliación:</b> Se propondrán variaciones de mayor dificultad para alumnos con gran dominio de ejecución de paso de obstáculos, como aumento de la altura del tamaño de los obstáculos.			
<b>Observaciones:</b> Las normas de seguridad de la sesión son las siguientes: <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar las cuñas técnicas manteniendo la seguridad propia y de los compañeros, siguiendo las indicaciones aportadas por el profesor al comienzo de la sesión.</li><li>• En las situaciones de carrera no comenzar hasta que el profesor lo indique.</li><li>• No cruzarse por el lugar donde está ejecutando una acción técnica un compañero.</li><li>• Cumplir el orden y los tiempos de ejecución.</li></ul>			

<b>Título Unidad Didáctica:</b> Somos Olímpicos practicando Atletismo <b>Sesión n.º:</b> 5/ <b>Curso:</b> 4ºESO			
<b>Trimestre:</b> 2º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Carreras de relevos <b>Duración:</b> 50´ <b>Tipo Sesión:</b> Desarrollo.			
<b>Instalaciones:</b> Pista Multideportiva <b>Material:</b> Testigos, conos, cronometro y petos. <b>N.º Alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevar a cabo una detección del nivel del alumnado dentro de las carreras de relevos.</li> <li>• Reconocer y aplicar los elementos técnicos relacionados con las carreras de relevos.</li> <li>• Asumir y respetar las normas de seguridad establecidas durante la práctica del atletismo (Seguir las normas indicadas por el profesor durante la práctica (Ejemplo: Respetar el orden.)).</li> <li>• Demostrar o aprender las siguientes actitudes personales óptimas durante la práctica del atletismo: Trabajo en equipo, superación de inseguridades y apoyo al resto de compañeros.</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carreras de relevos.</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b>			
En función a la evidencia científica y al conocimiento de la metodología, se selecciona el Modelo Ludotécnico como la mejor disciplina para trabajar las distintas disciplinas que conforman el atletismo. Mediante el uso de esta metodología se pretende aumentar los niveles de motivación, participación y conseguir una asimilación de las diferentes técnicas de manera lúdica y divertida.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Asignación de tareas y Descubrimiento Guiado <b>Estrategia:</b> Mixta (analítico a global)			
<b>Agrupación:</b> global y grupos.			
<b>Posición Profesor:</b> Central, externa al grupo <b>Tipo Feedback:</b> Inmediato durante las propuestas ludotécnicas y retardado durante la reflexión y puesta en común.			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Presentación y Desafío.	El profesor repasa de forma global las diferentes disciplinas que componen las carreras en atletismo. Más adelante se expone la disciplina a trabajar en el día, en este caso las carreras de relevos y se exponen los elementos técnicos que componen la disciplina (Receptor, portador, intercambio y Zonas). A continuación, el profesor realiza una ejemplificación del gesto técnico y expone las distintas formas de entrega del testigo (arriba-abajo/ abajo-arriba). Finalmente, se lanza la siguiente preguntas desafío, que será respondida en la reflexión y puesta en común:		10'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo crees que se realiza el intercambio del testigo más rápido, en carrera o detenidos en el mismo sitio?</li> </ul> <p>Esta fase concluye con el calentamiento, en el que se realizan dos vueltas a la pista de trote suave y se lleva cabo movilidad articular.</p>		

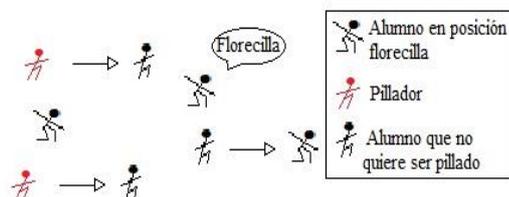
En esta fase se llevan a cabo propuestas globales para trabajar las distintas cuñas técnicas que componen la disciplina a trabajar:

**Florezilla:** Los alumnos jugarán un pillapilla en el que antes de ser pillados, si gritan la palabra ¡Florezilla! Y se colocan en tres apoyos (rodilla, brazo y planta otro pie) con el brazo extendido hacia la parte posterior del cuerpo, los pilladores no podrán pillarles. Sin embargo, los alumnos que ejerzan esta opción tendrán que mantenerse en esta posición hasta que otro compañero de los que no pillan le choque la mano como si le entregará un testigo (arriba-abajo/abajo-arriba). Los pilladores ganaran si consiguen pillar a todos, o pillar a algunos y que el resto estén en Florezilla. (Familiarización con gesto técnico de recepción y entrega).

**Dame el testigo FAST AND FURIOUS:** Los alumnos se distribuyen en grupos del mismo número de personas, en este caso cinco grupos de cinco alumnos. Estos se colocan en fila frente a otro equipo, al ser cinco equipos uno de los equipos de unirá a otros dos formando una forma de estrella de tres picos. Se les dará un testigo a cada equipo, que tendrá el alumno que ocupa el último lugar de la fila. A la señal del profesor, los alumnos pasaran el testigo hacia adelante, el equipo que consiga que llegue antes al primer puesto consigue un punto. Se irán cambiando el orden y los equipos contra los que compiten. (Receptor, Portador e Intercambio)

**Túnel:** Con los mismos grupos de la propuesta anterior. El testigo en este caso lo tendrá el alumno colocado en primera posición. A la señal del profesor, el alumno con el testigo tendrá que pasar entre las piernas de sus compañeros hasta llegar al último lugar donde pasará el testigo hacia adelante con el objetivo de que llegue al primer lugar y el alumno que ocupa ese lugar repita la acción. El equipo y el testigo que vuelvan a la posición inicial más rápido conseguirán

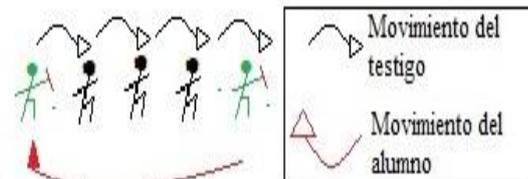
### Florezilla:

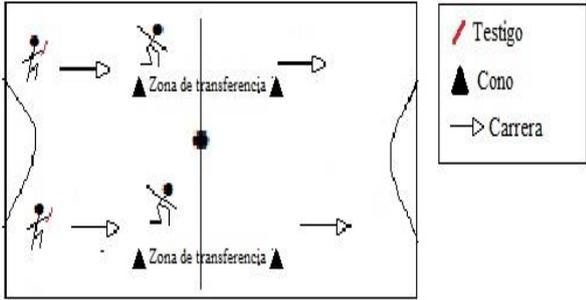
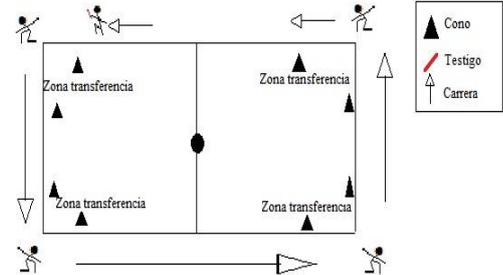
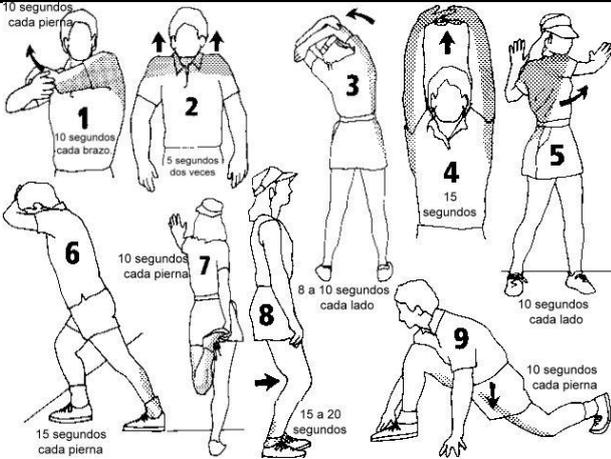


### Dame el testigo FAST AND FURIOUS:



### Túnel:



	<p>un punto. El equipo con más puntos ganará el juego. (Receptor, portador e intercambio).</p> <p><b>Relevos de parejitas:</b> Los alumnos se organizarán en parejas, uno de ellos se coloca en la línea de fondo del campo de fútbol sala y tendrá el testigo, el otro se coloca en un cono situado a dos metros de la línea de medio campo, que simboliza el inicio de la zona de transferencia. A la señal del profesor comienza la carrera entre parejas. Cuando considere oportuno el primer alumno hará una señal al segundo para que comience a correr sin salir de la zona de transferencia, donde realizarán el intercambio del testigo y el segundo llegará hasta la línea de fondo del otro campo. La pareja que gane la carrera, cumpliendo el intercambio en la zona de transferencia, ganará el juego. (Receptor, portador, intercambio y zonas)</p>	<p><b>Relevos de parejitas:</b></p> 	
<p><b>Propuestas globales</b></p>	<p>Una vez se han trabajado las distintas cuñas técnicas que conforman la disciplina, los alumnos realizan una competición cronometrada. Cada uno de los grupos trabajados en las propuestas ludotécnicas se colocará en una de las esquinas de la pista de fútbol sala. El restante del grupo será el encargado de cronometrar la carrera y anotar el tiempo. En cada esquina habrá una zona de cuatro a seis metros para realizar la transferencia del testigo. Cuando los cinco grupos hayan realizado la prueba el equipo más rápido ganará la competición.</p>		<p>10'</p>
<p><b>Reflexión y puesta en común</b></p>	<p>Los alumnos se ubican en círculo mientras realizan estiramientos de manera individual, se lleva a cabo una reflexión de la sesión en aspectos de motivación por parte del alumnado, comentarios referentes al cumplimiento de la seguridad y del comportamiento por parte del profesor.</p> <p>En este momento se solicita al alumnado que mediante la herramienta digital Socrative, respondan de manera individual a la pregunta desafío planteadas al inicio de la sesión.</p> <p>Respuesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo crees que se realiza el intercambio del testigo más rápido,</li> </ul>		<p>10'</p>

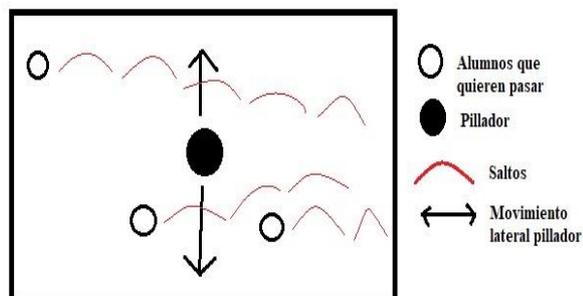
	<p>en carrera o detenidos en el mismo sitio? Depende de la experiencia y coordinación entre equipos, en equipos inexpertos, parados y en expertos en carrera.</p>		
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b>  Visualización de videos de la disciplina atlética a trabajar. Además, se propondrán variaciones de menor dificultad para alumnos que requieran adaptación como reducción de distancias o asumir el cargo de cronometradores.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b>  Se propondrán variaciones de mayor dificultad para alumnos con gran dominio como el aumento de la distancia o el establecimiento de retos de tiempo.</p>			
<p><b>Observaciones:</b>  Las normas de seguridad de la sesión son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar las cuñas técnicas manteniendo la seguridad propia y de los compañeros, siguiendo las indicaciones aportadas por el profesor al comienzo de la sesión.</li> <li>• En las situaciones de carrera no comenzar hasta que el profesor lo indique.</li> <li>• No cruzarse por el lugar donde está ejecutando una acción técnica un compañero.</li> <li>• Cumplir el orden y los tiempos de ejecución.</li> </ul>			

<b>Título Unidad Didáctica:</b> Somos Olímpicos practicando Atletismo <b>Sesión n.º:</b> 6/ <b>Curso:</b> 4ºESO			
<b>Trimestre:</b> 2º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Salto de Longitud <b>Duración:</b> 50´ <b>Tipo Sesión:</b> Introdutoria y Desarrollo.			
<b>Instalaciones:</b> Pista Multideportiva <b>Material:</b> Colchonetas, cuerdas, conos, colchoneta quitamiedos (mayor grosor) y metro medidor. <b>N.º Alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevar a cabo una detección del nivel del alumnado dentro de los saltos horizontales.</li> <li>• Reconocer y aplicar los elementos técnicos relacionados con el salto de longitud.</li> <li>• Asumir y respetar las normas de seguridad establecidas durante la práctica del atletismo (Seguir las normas indicadas por el profesor durante la práctica (Ejemplo: Respetar el orden.)).</li> <li>• Demostrar o aprender las siguientes actitudes personales óptimas durante la práctica del atletismo: Trabajo en equipo, superación de inseguridades y apoyo al resto de compañeros.</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto de longitud.</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b>			
En función a la evidencia científica y al conocimiento de la metodología, se selecciona el Modelo Ludotécnico como la mejor disciplina para trabajar las distintas disciplinas que conforman el atletismo. Mediante el uso de esta metodología se pretende aumentar los niveles de motivación, participación y conseguir una asimilación de las diferentes técnicas de manera lúdica y divertida.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Asignación de tareas y Descubrimiento Guiado <b>Estrategia:</b> Mixta (analítico a global)			
<b>Agrupación:</b> global, parejas y grupos.			
<b>Posición Profesor:</b> Central, externa al grupo <b>Tipo Feedback:</b> Inmediato durante las propuestas ludotécnicas y retardado durante la reflexión y puesta en común.			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Presentación y Desafío.	El profesor expone de forma global las diferentes disciplinas que componen los saltos en atletismo. Además, profundiza en los saltos horizontales (longitud y triple salto). Más adelante se expone la disciplina a trabajar en el día, en este caso el salto de longitud y se exponen los elementos técnicos que componen la disciplina (Carrera, batida, vuelo y recepción). A continuación, el profesor realiza una ejemplificación del gesto técnico.		10'
	Finalmente, se lanza la siguiente preguntas desafío, que será respondida en la reflexión y puesta en común: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Con que pierna se realiza la batida? ¿Por qué?</li> </ul> Esta fase concluye con el calentamiento, en el que se realizan dos vueltas a la pista de trote suave y se lleva cabo movilidad articular.		

En esta fase se llevan a cabo propuestas globales para trabajar las distintas cuñas técnicas que componen la disciplina a trabajar:

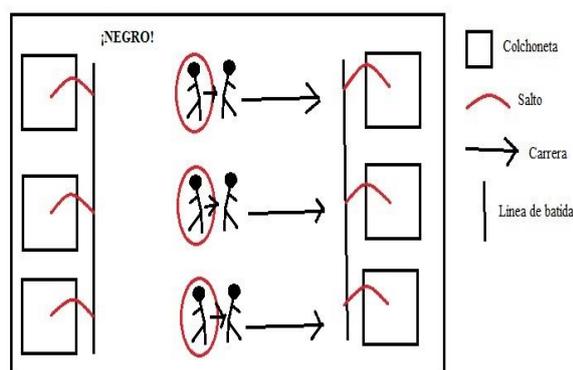
**Muralla saltarina:** En primer lugar, se divide el terreno de juego en dos, mediante la línea de medio campo, donde colocamos un alumno, con el rol de pillador. Este alumno solo podrá desplazarse lateralmente. El resto de los alumnos se ubica en uno de los extremos del campo. Estos tendrán que pasar al otro medio campo mediante saltos, que será la única forma que tendrán de desplazarse. Si algún alumno es pillado se unirá al jugador central en el centro y realizará la función de pillar. Ganará el jugador que aguante más tiempo sin ser pillado. (Familiarización con el salto)

**Muralla saltarina:**



**Rojo y Negro:** Los alumnos se agrupan por parejas y se ubican en el centro del terreno de juego de espaldas uno al otro, con una separación de 1m entre ellos. El grupo de alumnos que mira hacia la izquierda en el gráfico están representados por el color rojo mientras que los otros por el negro. Al grito de negro los alumnos representados por el negro correrán hacia la derecha perseguidos por los de color rojo y llegarán a una línea de batida, si consiguen saltar en la línea de batida y caer en la colchoneta consiguen un punto de manera individual. En caso de que el grito sea rojo viceversa. Ganará el miembro de la pareja que más veces consiga saltar a la colchoneta sin ser pillado. (Carrera y batida).

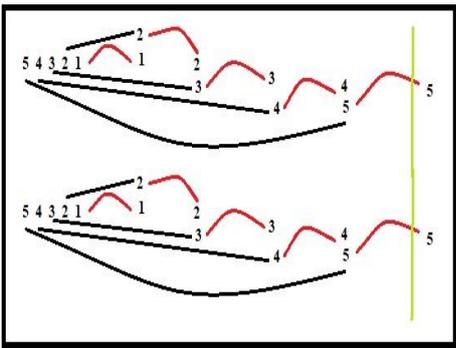
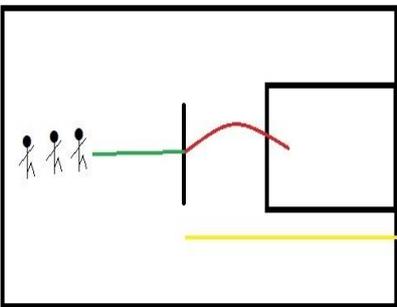
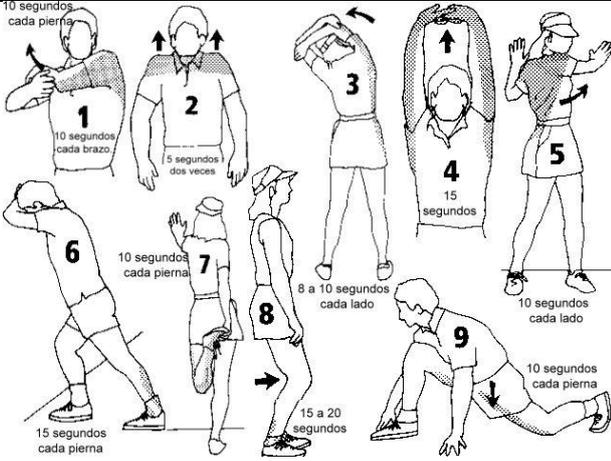
**Rojo y Negro:**



**1,2,3 palito inglés saltarín:** Los alumnos distribuidos en grupos de cinco alumnos jugarán al tradicional palito inglés con la peculiaridad de que tendrán que desplazarse saltando, con el objetivo de trabajar la batida y la recepción. (Batida y recepción)

**1,2,3 palito inglés saltarín:**



	<p><b>Carrera de gigantes:</b> Los alumnos se mantendrán en los grupos de cinco anteriores. En este caso el juego consiste en una carrera en la que se van realizando saltos. El primer jugador de la fila realiza un salto, el siguiente realiza carrera y salte de la zona donde ha caído el primer compañero y así sucesivamente hasta el quinto jugador. En caso de no llegar a la meta con el quinto, el primero saltará desde donde haya caído este. Ganará el equipo que consiga llegar antes a la línea de meta. (Carrera, batida, vuelo y recepción)</p>	<p><b>Carrera de gigantes:</b></p>  <p>— Carrera — Salto — Meta</p>	
<p><b>Propuestas globales</b></p>	<p>Una vez se han trabajado las distintas cuñas técnicas que conforman la disciplina, los alumnos realizan una competición de salto de longitud. Los alumnos se dispondrán en fila frente a la línea de batida (cuerda) y a la colchoneta quitamiedos e irán saltando. Lateralmente se colocará un metro para ir observando la distancia que saltan y poder obtener un ganador de la prueba. (Gesto completo)</p>	 <p>— Línea de batida — Carrera — Metro (medidor de distancia) — Salto</p>	<p>10'</p>
<p><b>Reflexión y puesta en común</b></p>	<p>Los alumnos se ubican en círculo mientras realizan estiramientos de manera individual, se lleva a cabo una reflexión de la sesión en aspectos de motivación por parte del alumnado, comentarios referentes al cumplimiento de la seguridad y del comportamiento por parte del profesor.</p> <p>En este momento se solicita al alumnado que mediante la herramienta digital Socrative, respondan de manera individual a la pregunta desafío planteadas al inicio de la sesión.</p> <p>Respuesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Con qué pierna se realiza la batida? ¿Por qué? La pierna fuerte porque es la que genera mayor impulso en el atleta.</li> </ul>		<p>10'</p>
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Visualización de videos de la disciplina atlética a ejecutar. Además, se propondrán variaciones de menor dificultad para alumnos que requieran adaptación como reducción de distancias entre la línea de batida y la colchoneta.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Se propondrán variaciones de mayor dificultad para alumnos con gran dominio como la proposición de retos de distancia.</p>			

**Observaciones:**

Las normas de seguridad de la sesión son las siguientes:

- Realizar las cuñas técnicas manteniendo la seguridad propia y de los compañeros, siguiendo las indicaciones aportadas por el profesor al comienzo de la sesión.
- No cruzarse por el lugar donde está ejecutando una acción técnica un compañero.
- Cumplir el orden y los tiempos de ejecución.

<b>Título Unidad Didáctica:</b> Somos Olímpicos practicando Atletismo <b>Sesión n.º:</b> 7/ <b>Curso:</b> 4ºESO			
<b>Trimestre:</b> 2º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Salto de altura <b>Duración:</b> 50' <b>Tipo Sesión:</b> Desarrollo.			
<b>Instalaciones:</b> Pista Multideportiva <b>Material:</b> Aros, pelotas de rítmica o foam, saltómetro, cuerda, conos, petos, colchoneta quitamiedos (mayor grosor). <b>N.º Alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevar a cabo una detección del nivel del alumnado dentro de las diferentes técnicas de salto de altura.</li> <li>• Reconocer y aplicar los elementos técnicos relacionados con la disciplina atlética del salto de altura utilizando la técnica del Fosbury Flop.</li> <li>• Asumir y respetar las normas de seguridad establecidas durante la práctica del atletismo (Seguir las normas indicadas por el profesor durante la práctica (Ejemplo: Respetar el orden.)).</li> <li>• Demostrar o aprender las siguientes actitudes personales óptimas durante la práctica del atletismo: Trabajo en equipo, superación de inseguridades y apoyo al resto de compañeros.</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto de altura mediante la técnica de Fosbury Flop.</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b>			
En función a la evidencia científica y al conocimiento de la metodología, se selecciona el Modelo Ludotécnico como la mejor disciplina para trabajar las distintas disciplinas que conforman el atletismo. Mediante el uso de esta metodología se pretende aumentar los niveles de motivación, participación y conseguir una asimilación de las diferentes técnicas de manera lúdica y divertida.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Asignación de tareas y Descubrimiento Guiado <b>Estrategia:</b> Mixta (analítico a global)			
<b>Agrupación:</b> global, grupos reducidos y parejas.			
<b>Posición Profesor:</b> Central, externa al grupo <b>Tipo Feedback:</b> Inmediato durante las propuestas ludotécnicas y retardado durante la reflexión y puesta en común.			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Presentación y Desafío.	El profesor repasa de forma global las diferentes disciplinas que componen los saltos en atletismo y focaliza la explicación a los saltos verticales (altura y pértiga). Más adelante se expone la disciplina a trabajar en el día, en este caso el salto de altura y se exponen las diferentes técnicas de ejecución (tijera, rodillo ventral y Fosbury Flop) y elementos técnicos que componen la evaluación del gesto técnico (Carrera, batida, vuelo y recepción). A continuación, el profesor realiza una ejemplificación del gesto técnico. Finalmente, se lanza la siguiente pregunta desafío, que será respondida en la reflexión y puesta en común:		10'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿El pie con el que saltamos (batida) se coloca perpendicular o paralelo al listón?</li> </ul> <p>Esta fase concluye con el calentamiento, en el que se realizan dos vueltas a la pista de trote suave y se lleva cabo movilidad articular.</p>		

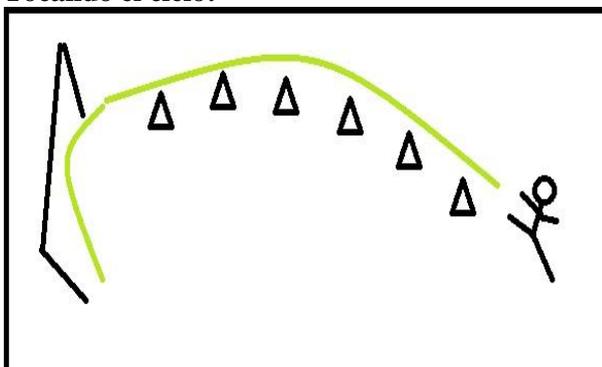
En esta fase se llevan a cabo propuestas globales para trabajar las distintas cuñas técnicas que componen el movimiento del salto de altura.

**Tocando el cielo:** Los alumnos se colocarán en dos filas en función de si son diestros o zurdos. Delante de cada fila habrá una secuencia de conos que formaran una curva la cual acabara en una cuerda agarrada a dos palos a una altura mínima de dos metros. Los alumnos tendrán que realizar la curva siguiendo los conos y realizar un salto a una pierna intentando tocar la cuerda, es decir tocar el cielo. Cada vez que un alumno toque la cuerda obtendrá un punto, siendo el alumno que más puntos tenga el ganador (Carrera de aproximación y batida).

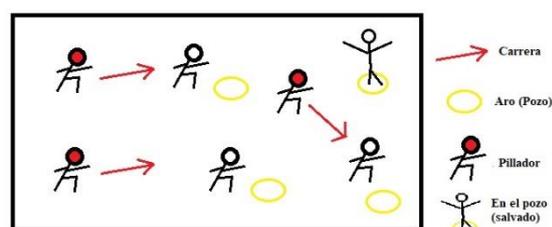
**Saltando al pozo:** Los alumnos organizados de manera grupal jugaran un pillapilla en el que habrá aros en el suelo repartidos por el terreno de juego. Los pilladores llevaran petos para identificarlos. Si un jugador salta dentro del aro, no podrá ser pillado. Pero si es pillado, el pillador le dará el peto y cambiaran el rol. Como máximo los alumnos pueden estar dentro del aro un tiempo de quince segundos. (Batida)

**Cruzando el puente:** Los alumnos agrupados de nuevo en grupos reducidos de cinco componentes, participaran en una carrera de relevos. La peculiaridad de la carrera será que tendrán que realizar el puente (Brazos y pies apoyados en el suelo, mientras el suelo está en supinación). Todos los componentes crearan una fila haciendo el puente, menos el primero. Este tendrá que pasar una pelota por debajo de los puentes de sus compañeros hasta que llegue al último lugar dónde la cogerá el compañero que se irá corriendo al primer lugar para repetir el proceso. Una vez ocupe esta posición repetirá la acción el siguiente. El objetivo será llegar a la línea final marcada como meta y conseguirá la

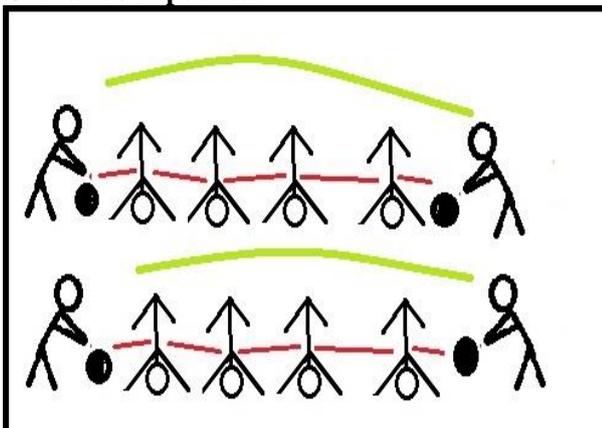
#### Tocando el cielo:

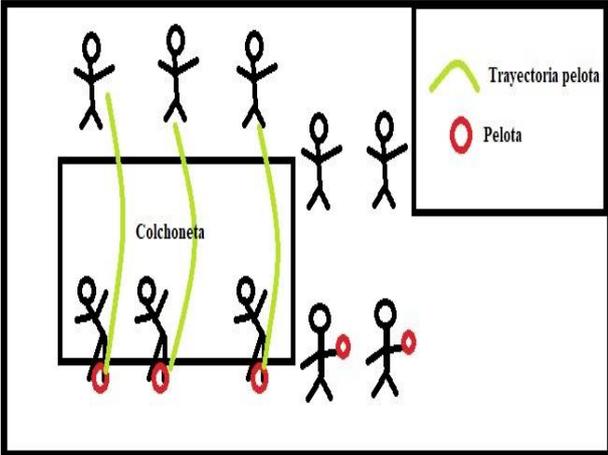
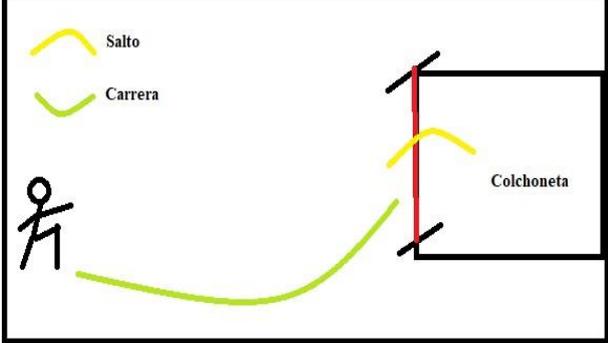
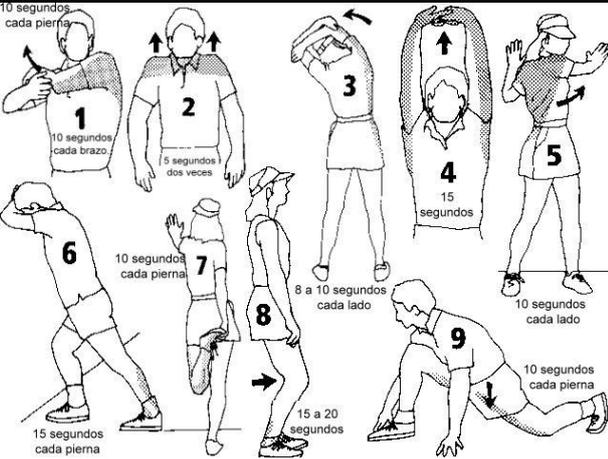


#### Saltando al pozo:



#### Cruzando el puente:



	<p>victoria el equipo que consiga llegar en primer lugar. (vuelo: posición de puente franqueando el listón)</p> <p><b>Moviendo caderas:</b> Los alumnos se dispondrán en parejas. Cada integrante de la pareja se colocará en una fila (uno frente a otro). Una de las filas tendrá una pelota que llevarán en la mano hasta aproximarse a la colchoneta. Una vez lleguen a la colchoneta colocarán la pelota entre sus pies y tendrán que lanzarse a la colchoneta de espaldas (simulando la técnica de Fosbury) y mediante un golpe de cadera impulsar sus piernas hacia arriba enviando de esta forma el balón al compañero de la otra fila. Una vez realizado se produce un cambio de fila. (Vuelo y Recepción)</p>	<p><b>Moviendo caderas:</b></p> 	
<p><b>Propuestas globales</b></p>	<p>Una vez se han trabajado las distintas cuñas técnicas que conforman el gesto completo del salto de altura, los alumnos realizan el gesto completo. Se formarán dos filas una para zurdos y otra para diestros y realizarán saltos a la colchoneta superando la cuerda colocada a modo de listón en el saltómetro. Realizaran el ejercicio de forma consecutiva durante el tiempo de propuestas globales. (Gesto completo mediante técnica Fosbury Flop).</p>		<p>10'</p>
<p><b>Reflexión y puesta en común</b></p>	<p>Los alumnos se ubican en círculo mientras realizan estiramientos de manera individual, se lleva a cabo una reflexión de la sesión en aspectos de motivación por parte del alumnado, comentarios referentes al cumplimiento de la seguridad y del comportamiento por parte del profesor.</p> <p>En este momento se solicita al alumnado que mediante la herramienta digital Socrative, respondan de manera individual a la pregunta desafío planteadas al inicio de la sesión.</p> <p>Respuesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿El pie de batida se coloca perpendicular o paralelo al listón? Casi paralelos al listón.</li> </ul>		<p>10'</p>
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Visualización de la ejecución técnica de la disciplina a trabajar. Además, se propondrán variaciones de menor dificultad para alumnos que requieran adaptación como la posibilidad de trabajar con las técnicas de tijeras o rodillo ventral, de menor dificultad técnica.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b></p>			

Se propondrán variaciones de mayor dificultad para alumnos con gran dominio de ejecución como subir la altura para la ejecución.

**Observaciones:**

Las normas de seguridad de la sesión son las siguientes:

- Realizar las cuñas técnicas manteniendo la seguridad propia y de los compañeros, siguiendo las indicaciones aportadas por el profesor al comienzo de la sesión.
- En las situaciones de carrera no comenzar hasta que el profesor lo indique.
- No cruzarse por el lugar donde está ejecutando una acción técnica un compañero.
- Cumplir el orden y los tiempos de ejecución.

<b>Título Unidad Didáctica:</b> Somos Olímpicos practicando Atletismo <b>Sesión nº:</b> 8/ <b>Curso:</b> 4ºESO			
<b>Trimestre:</b> 2º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Lanzamiento de jabalina 2 <b>Duración:</b> 50´ <b>Tipo Sesión:</b> Desarrollo.			
<b>Instalaciones:</b> Pista Multideportiva <b>Material:</b> Jabalinas escolares, aros, petos, cuerdas, conos, red de voleibol, portería de fútbol sala y canasta de korfbal. <b>Nº Alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profundizar en el nivel del alumnado dentro de los lanzamientos.</li> <li>• Reconocer y aplicar los elementos técnicos relacionados con la disciplina atlética del lanzamiento de jabalina.</li> <li>• Asumir y respetar las normas de seguridad establecidas durante la práctica del atletismo (Seguir las normas indicadas por el profesor durante la práctica (Ejemplo: Lanzamientos siempre a la misma dirección.)).</li> <li>• Demostrar o aprender las siguientes actitudes personales óptimas durante la práctica del atletismo: Trabajo en equipo, superación de inseguridades y apoyo al resto de compañeros.</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzamiento de jabalina.</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b>			
En función a la evidencia científica y al conocimiento de la metodología, se selecciona el Modelo Ludotécnico como la mejor disciplina para trabajar las distintas disciplinas que conforman el atletismo. Mediante el uso de esta metodología se pretende aumentar los niveles de motivación, participación y conseguir una asimilación de las diferentes técnicas de manera lúdica y divertida.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Asignación de tareas y Descubrimiento Guiado <b>Estrategia:</b> Mixta (analítico a global)			
<b>Agrupación:</b> global y grupos reducidos.			
<b>Posición Profesor:</b> Central, externa al grupo <b>Tipo Feedback:</b> Inmediato durante las propuestas ludotécnicas y retardado durante la reflexión y puesta en común.			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Presentación y Desafío.	El profesor repasa la disciplina a trabajar en el día, en este caso el Lanzamiento de jabalina y expone las fases técnicas que componen el movimiento a modo de recordatorio (Posición inicial, desplazamiento, acción final y recuperación). El profesor pide a algún alumno que realice la ejecución del gesto técnico y le da feedback concurrente delante de todo el grupo.		10'
	Finalmente, se lanza la siguiente preguntas desafío, que será respondida en la reflexión y puesta en común: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es el único lanzamiento que realiza todas sus fases de cara al lugar de lanzamiento?</li> </ul> Esta fase concluye con el calentamiento, en el que se realizan dos vueltas a la pista de trote suave y se lleva cabo movilidad articular. En este caso se insistirá al alumnado en una movilidad focalizada en el torso, por la importancia de este en el lanzamiento de jabalina.		

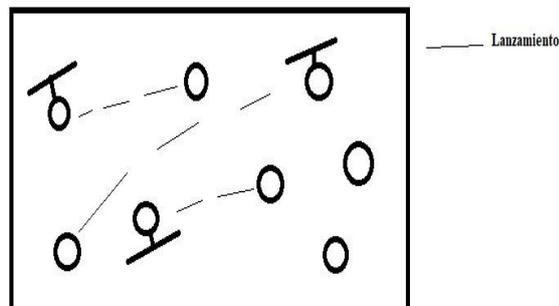
En esta fase se llevan a cabo propuestas para trabajar las distintas cuñas técnicas que componen el movimiento del lanzamiento de jabalina.

**Cazando compañeros:** Los alumnos jugarán un pillapilla en el que los que pillan llevarán jabalinas de goma espuma. Para pillar deberán lanzar la jabalina escolar e impactar en el compañero que quieren que sea su "presa". En caso de ser pillado el alumno agarra la jabalina y ocupa el, la posición de pillador. En todo momento los sujetos que llevan la jabalina deberán desplazarse de manera lateral simulando la carrera de un lanzamiento de jabalina. (Posición inicial y lanzamiento).

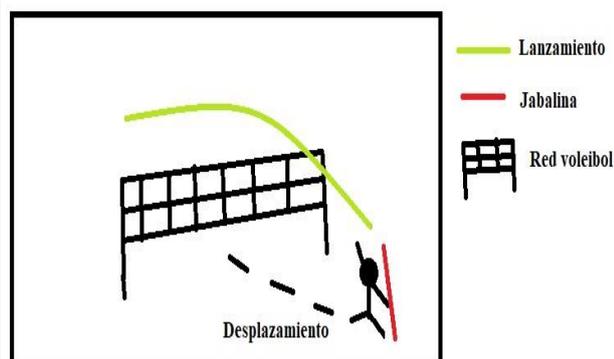
**Superando rascacielos:** Los alumnos ubicados en grupos del mismo número de personas se distribuyen entorno a la red de voleibol. Uno de los componentes del grupo se coloca detrás de la red frente a sus compañeros. El resto se organizan en una fila. Tendrán que, desde la marca de salida indicada, realizar carrera de forma lateral cruzando las piernas en los últimos apoyos llevando la jabalina con el brazo extendido y lanzar superando la red de voleibol. Una vez realicen el lanzamiento, se intercambian con el compañero del otro lado de la red, el cuál viene y se coloca el último de la fila. (Posición inicial, desplazamiento y lanzamiento)

**Basket jabalina:** Los alumnos se colocarán por grupos en torno a una canasta de korfbal y se separarán progresivamente de esta. Se colocarán en filas frente a la canasta. El objetivo de los alumnos será lanzar la jabalina e introducirla en la canasta consiguiendo puntos. El jugador del equipo que más puntos consiga ganará el juego. Cada vez que la jabalina entre en la canasta supondrá un punto para el lanzador (Lanzamiento).

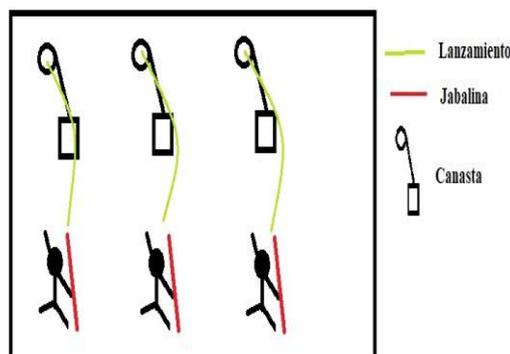
### Cazando compañeros:

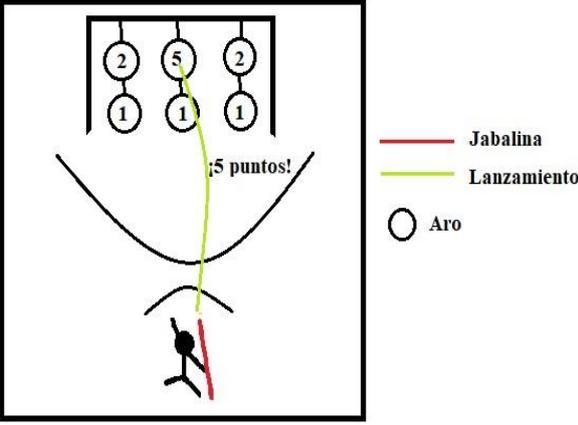
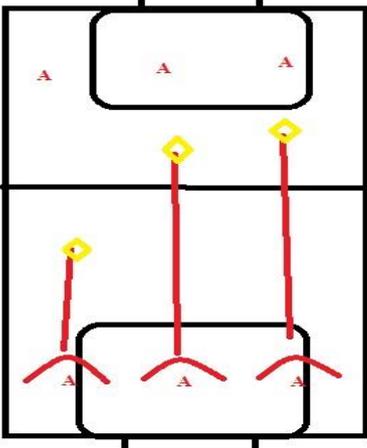
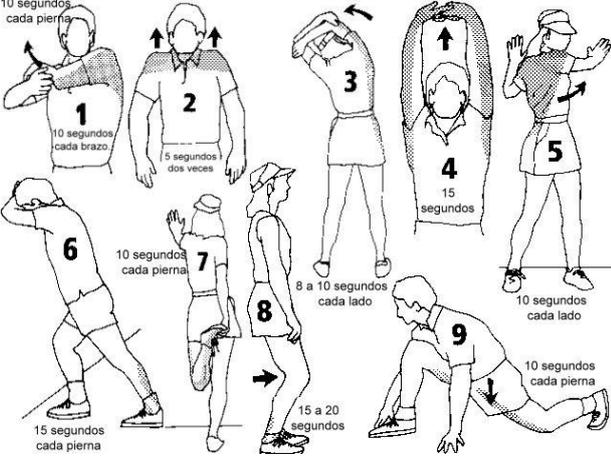


### Superando rascacielos:



### Basket jabalina:



	<p><b>Golazo jabalinero</b> Dividimos la clase en dos grupos, cada uno se organiza en torno a una de las porterías de fútbol sala de la pista polideportiva. De la portería se habrán colgado aros. Además, se delimitará una zona de lanzamiento. Si el alumno que lanza consigue meter la jabalina dentro de un aro conseguirá la puntuación indicada en el dibujo. Los lanzamientos se realizarán siguiendo la técnica del lanzamiento de jabalina incluyendo el desplazamiento sin superar la línea de lanzamiento. Se realizarán de forma rápida para que realicen la acción todos los integrantes del equipo. Una vez concluya el tiempo el equipo que más puntos consiga ganará el juego. (Posición inicial, desplazamiento, lanzamiento y recuperación).</p>	<p><b>Golazo jabalinero:</b></p> 
<p><b>Propuestas globales</b></p>	<p>Una vez se han trabajado las distintas cuñas técnicas que conforman el gesto completo del lanzamiento de jabalina, los alumnos se colocan por parejas. Uno de los dos se dedica a lanzar la jabalina, mientras el otro compañero otra marca con un cono el lugar donde cae el lanzamiento del compañero. Además, determina si es válido o nulo por ejecución de una técnica peligrosa. Más tarde intercambian los roles. (Gesto completo).</p>	 <p>10'</p>
<p><b>Reflexión y puesta en común</b></p>	<p>Los alumnos se ubican en círculo mientras realizan estiramientos de manera individual, se lleva a cabo una reflexión de la sesión. En este momento se solicita al alumnado que mediante la herramienta digital Socrative, respondan de manera individual a la pregunta desafío planteadas al inicio de la sesión. Respuesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuál es el único lanzamiento que realiza todas sus fases de cara al lugar de lanzamiento? El lanzamiento de jabalina.</li> </ul>	 <p>10'</p>

**Actividades de Refuerzo:**

Visualización de videos de la ejecución técnica de la disciplina. Además, se propondrán variaciones de menor dificultad para alumnos que requieran adaptación (reducción de altura o distancias y eliminación de cuñas técnicas como el deslizamiento o la recuperación).

**Actividades de Ampliación:**

Se propondrán variaciones de mayor dificultad para alumnos con gran dominio de ejecución de lanzamiento de jabalina. Se le introducirá elementos más pesados como pueden ser picas.

**Observaciones:**

Las normas de seguridad de la sesión son las siguientes:

- Realizar las cuñas técnicas manteniendo la seguridad propia y de los compañeros, siguiendo las indicaciones aportadas por el profesor al comienzo de la sesión.
- En las situaciones en las que se realiza lanzamiento con jabalinas lanzar siempre en la dirección que indica el profesor.
- No cruzarse por el lugar donde se realizan lanzamientos.
- Parar la jabalina con los brazos o dejar que caiga al suelo. En caso de cambiar jabalinas de goma espuma por picas, dejar que caiga al suelo siempre.

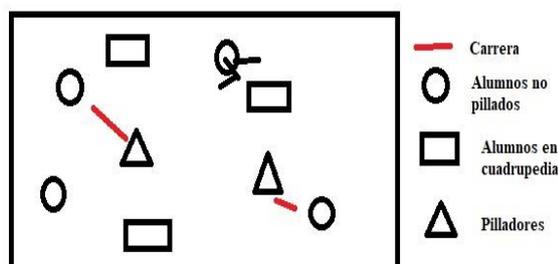
<b>Título Unidad Didáctica:</b> Somos Olímpicos practicando Atletismo <b>Sesión nº:</b> 9/ <b>Curso:</b> 4ºESO			
<b>Trimestre:</b> 2º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Carreras de obstáculos 2 <b>Duración:</b> 50´ <b>Tipo Sesión:</b> Desarrollo.			
<b>Instalaciones:</b> Pista Multideportiva <b>Material:</b> Vallas regulables, vallas agilidad, bancos suecos, petos, cuerdas y conos. <b>Nº Alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profundizar en el nivel del alumnado dentro de la técnica de paso de obstáculos.</li> <li>• Reconocer y aplicar los elementos técnicos relacionados con la disciplina atlética del paso de vallas.</li> <li>• Asumir y respetar las normas de seguridad establecidas durante la práctica del atletismo (Seguir las normas indicadas por el profesor durante la práctica (Ejemplo: Respetar el orden.)).</li> <li>• Demostrar o aprender las siguientes actitudes personales óptimas durante la práctica del atletismo: Trabajo en equipo, superación de inseguridades y apoyo al resto de compañeros.</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carreras de obstáculos.</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b>			
En función a la evidencia científica y al conocimiento de la metodología, se selecciona el Modelo Ludotécnico como la mejor disciplina para trabajar las distintas disciplinas que conforman el atletismo. Mediante el uso de esta metodología se pretende aumentar los niveles de motivación, participación y conseguir una asimilación de las diferentes técnicas de manera lúdica y divertida.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Asignación de tareas y Descubrimiento Guiado <b>Estrategia:</b> Mixta (analítico a global)			
<b>Agrupación:</b> global y grupos reducidos.			
<b>Posición Profesor:</b> Central, externa al grupo <b>Tipo Feedback:</b> Inmediato durante las propuestas ludotécnicas y retardado durante la reflexión y puesta en común.			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	Min.
Presentación y Desafío.	El profesor repasa y expone la disciplina a trabajar en el día, en este caso el Paso de vallas. El profesor pregunta a los alumnos sobre los elementos técnicos que componen el movimiento (Pierna de paso, pierna de ataque, brazos y tronco y pasos intermedios). Y pide a un alumno que realice la ejecución técnica del gesto mientras da feedback concurrente. Finalmente, se lanza la siguiente pregunta desafío, que será respondida en la reflexión y puesta en común:		10'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Se pasan todas las vallas con la misma pierna? ¿Con cuál?</li> </ul> Esta fase concluye con el calentamiento, en el que se realizan dos vueltas a la pista de trote suave y se lleva cabo movilidad articular.		

En esta fase se llevan a cabo propuestas globales para trabajar las distintas cuñas técnicas que componen el movimiento del paso de valla.

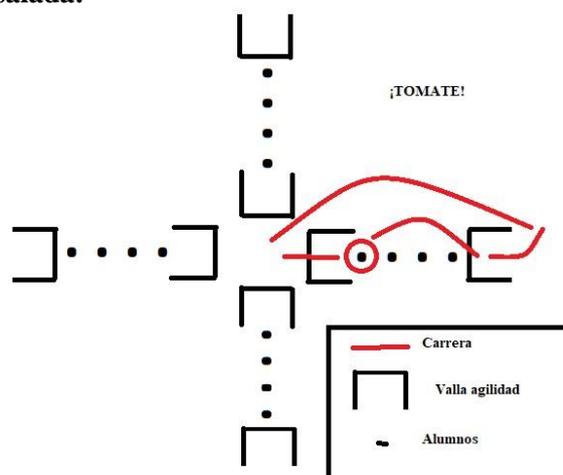
**Tula:** Los alumnos jugarán un pillapilla en el que antes de ser pillados, si gritan la palabra ¡TULA! Y se colocan en cuadrupedia los pilladores no podrán pillarles, sin embargo, los alumnos que ejerzan esta opción tendrán que mantenerse en cuadrupedia hasta que otro compañero de los que no pillan pase por encima de él, elevando la pierna de ataque y agrupando la pierna de paso. Los pilladores ganaran si consiguen pillar a todos, o pillar a algunos y que el resto estén en TULA. (Familiarización con gesto técnico, Pierna de ataque y pierna de paso).

**Ensalada:** Se hacen cuatro grupos de alumnos y estos se ubican formando una cruz en el suelo. Los alumnos de cada grupo forman una fila, de esta forma están frente a otros y tendrán un equipo a cada lado. Los alumnos sentados en estas filas tendrán una valla de agilidad delante del primero de la fila y otra detrás del último. El primero de la fila de cada equipo se nombrará tomate, el segundo se nombrará lechuga, el tercero será cebolla y el cuarto maíz. Cada vez que se diga el nombre de una de las verduras los cuatro alumnos a los que corresponda se levantarán pasaran la valla delantera con la pierna de ataque y de paso correctamente y realizando los apoyos con el metatarso (puntillas), correrán hacia la valla trasera y pasaran de la misma forma que la delantera y se sentarán en su sitio. El primero en sentarse se lleva un punto para su equipo. Si el profesor dice en algún momento ensalada, saldrán todos los integrantes del grupo, en el orden de fila y realizaran el recorrido, se llevará dos puntos el equipo que consiga que todos sus integrantes estén sentados primero. Ganará el juego el equipo que más puntos consiga. (Pierna ataque, pierna paso y pasos intermedios)

**Tula:**

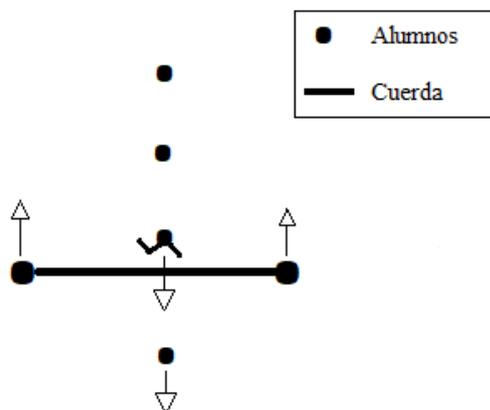


**Ensalada:**



**Pasa la cuerda:** Dos alumnos irán desplazándose por todo el espacio con una cuerda extendida y sujeta por ambos. Al comienzo la altura será baja y poco a poco la irán subiendo. El resto de los alumnos tendrán que pasar la cuerda como si de una valla se tratase intentando tocar la pierna de ataque con el brazo contrario a esta. Para ello tendrán que inclinar un poco el tronco. (Brazos y tronco, pierna ataque y pierna de paso)

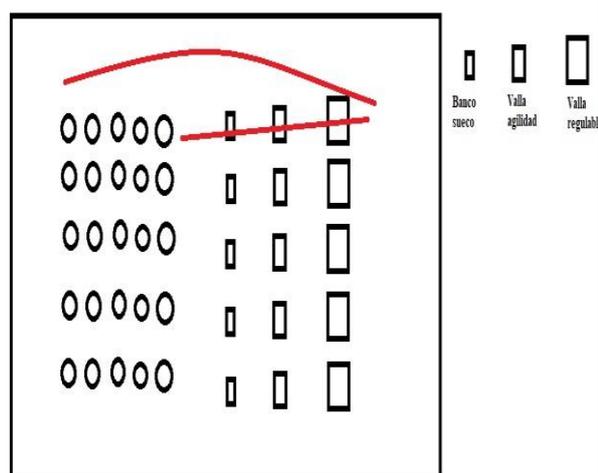
**Pasa la cuerda:**

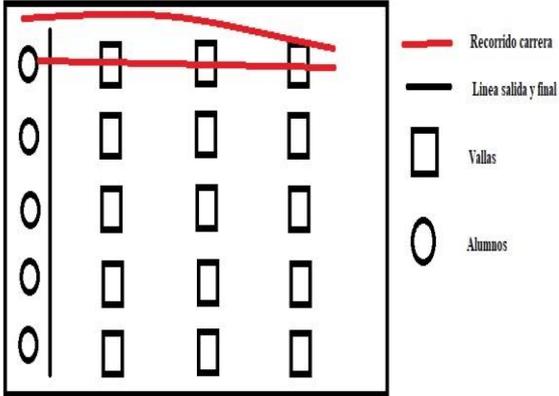
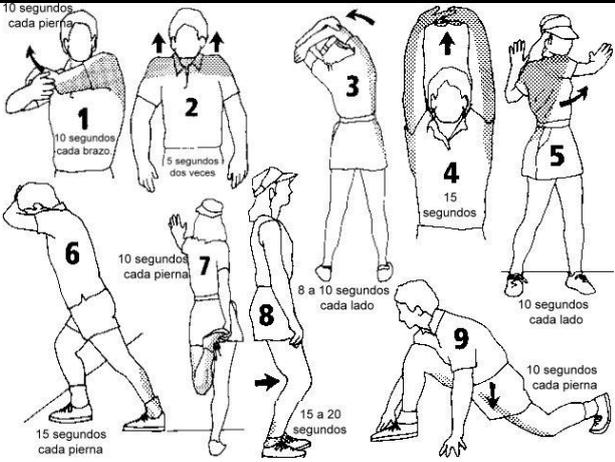


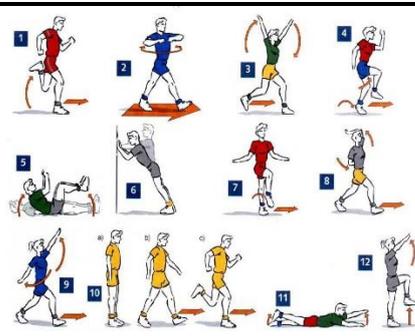
**Mini competición de super vallistas:**

Los alumnos se colocarán en equipos del mismo número de personas, en este caso cinco equipos de cinco personas. El objetivo de la competición será la realización de una carrera de relevos con obstáculos. Se organizarán por filas y cada una de las filas tendrá delante un banco sueco (menor altura), cuatro pasos después una valla de agilidad (altura intermedia) y cuatro pasos más adelante una valla regulable (altura más alta). Una vez superen los tres obstáculos volverán por fuera y chocarán la mano al compañero que saldrá y realizará el mismo recorrido. Ganará el equipo que antes consiga que todos realicen el recorrido (Pierna de paso, pierna de ataque, brazos y tronco y pasos intermedios).

**Mini competición de super vallistas:**



<p><b>Propuestas globales</b></p>	<p>Una vez se han trabajado las distintas cuñas técnicas que conforman el gesto completo del paso de vallas, los alumnos realizan una competición por series. Cada serie compuesta por cinco alumnos, de cada serie el más rápido se clasifica para la final. (Gesto completo)</p>		10'
<p><b>Reflexión y puesta en común</b></p>	<p>Los alumnos se ubican en círculo mientras realizan estiramientos de manera individual, se lleva a cabo una reflexión de la sesión. En este momento se solicita al alumnado que mediante la herramienta digital Socrative, respondan de manera individual a la pregunta desafío planteadas al inicio de la sesión. Respuesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Se pasan todas las vallas con la misma pierna? ¿Con cuál? Sí, con la pierna de ataque, que debe ser siempre la misma.</li> </ul>		10'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Visualización de videos de la ejecución técnica de la disciplina. Además, se propondrán variaciones de menor dificultad para alumnos que requieran adaptación como posibilidad de pasar en todo momento obstáculos de baja altura o incluso el paso de un objeto simulado sin que este aparezca.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Se propondrán variaciones de mayor dificultad para alumnos con gran dominio de ejecución de paso de obstáculos, como aumento de la altura del tamaño de los obstáculos.</p>			
<p><b>Observaciones:</b> Las normas de seguridad de la sesión son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar las cuñas técnicas manteniendo la seguridad propia y de los compañeros, siguiendo las indicaciones aportadas por el profesor al comienzo de la sesión.</li> <li>• En las situaciones de carrera no comenzar hasta que el profesor lo indique.</li> <li>• No cruzarse por el lugar donde está ejecutando una acción técnica un compañero.</li> <li>• Cumplir el orden y los tiempos de ejecución.</li> </ul>			

<b>Título Unidad Didáctica:</b> Somos Olímpicos practicando Atletismo <b>Sesión n.º:</b> 10/ <b>Curso:</b> 4ºESO			
<b>Trimestre:</b> 2º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Salto de altura 2 <b>Duración:</b> 50´ <b>Tipo Sesión:</b> Desarrollo.			
<b>Instalaciones:</b> Pista Multideportiva <b>Material:</b> Conos, bancos, pelotas de rítmica o foam, saltómetro, cuerda y colchoneta quitamiedos (mayor grosor). <b>N.º Alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profundizar en el nivel del alumnado en la técnica de Fosbury Flop durante el salto de altura.</li> <li>• Reconocer y aplicar los elementos técnicos relacionados con la disciplina atlética del salto de altura utilizando la técnica del Fosbury Flop.</li> <li>• Asumir y respetar las normas de seguridad establecidas durante la práctica del atletismo (Seguir las normas indicadas por el profesor durante la práctica (Ejemplo: Respetar el orden.)).</li> <li>• Demostrar o aprender las siguientes actitudes personales óptimas durante la práctica del atletismo: Trabajo en equipo, superación de inseguridades y apoyo al resto de compañeros.</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto de altura mediante la técnica de Fosbury Flop.</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b>			
En función a la evidencia científica y al conocimiento de la metodología, se selecciona el Modelo Ludotécnico como la mejor disciplina para trabajar las distintas disciplinas que conforman el atletismo. Mediante el uso de esta metodología se pretende aumentar los niveles de motivación, participación y conseguir una asimilación de las diferentes técnicas de manera lúdica y divertida.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Asignación de tareas y Descubrimiento Guiado <b>Estrategia:</b> Mixta (analítico a global)			
<b>Agrupación:</b> global, grupos reducidos y parejas.			
<b>Posición Profesor:</b> Central, externa al grupo <b>Tipo Feedback:</b> Inmediato durante las propuestas ludotécnicas y retardado durante la reflexión y puesta en común.			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Presentación y Desafío.	El profesor repasa y expone la disciplina a trabajar en el día, en este caso el salto de altura, así como la técnica a ejecutar el Fosbury Flop. Además, se recuerdan los elementos técnicos que componen el gesto técnico (Carrera, batida, vuelo y recepción). En este punto, el profesor selecciona a un alumno para realizar la ejecución del gesto técnico y da feedback concurrente delante de todos los alumnos Finalmente, se lanza la siguiente pregunta desafío, que será respondida en la reflexión y puesta en común:		10'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuántos brazos intervienen en la batida 2,1 o ninguno?</li> </ul> Esta fase concluye con el calentamiento, en el que se realizan dos vueltas a la pista de trote suave y se lleva cabo movilidad articular.		

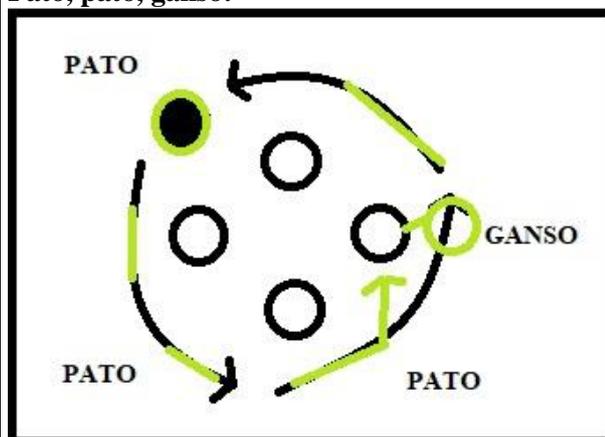
En esta fase se llevan a cabo propuestas globales para trabajar las distintas cuñas técnicas que componen el movimiento del salto de altura.

**Pato, pato, ganso:** Los alumnos agrupados en grupos de cinco como durante todas las sesiones de la unidad didáctica, jugaran al pato, pato, ganso. Los alumnos formarán un círculo sentado en el suelo del terreno de juego. Uno de ellos, permanece de pie, y comienza a dar vueltas al círculo por fuera de sus compañeros. Al pasar por cada compañero, toca su cabeza y dice pato o ganso. En caso de decir pato, no ocurre nada, el que está de pie sigue la trayectoria curva y el sentado se mantiene igual. En caso de decir ganso, el sentado tendrá que levantarse y perseguir al que está de pie. Este tendrá que correr en curva llegando hasta el sitio en el que se sentaba el compañero y ocupar su lugar sentándose. Si es pillado antes de llegar permanece de pie. (Carrera aproximación)

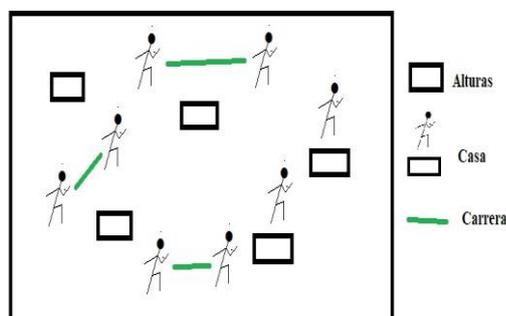
**San Fermín:** Los alumnos organizados de manera grupal jugaran un pillapilla en el que habrá bancos en el suelo repartidos por el terreno de juego. Los pilladores llevaran petos para identificarlos. Si un jugador salta batiendo con un pie, encima del banco no podrá ser pillado. Pero si es pillado, el pillador le dará el peto y cambiaran el rol. Como máximo los alumnos pueden estar encima del banco un tiempo de quince segundos. (Batida)

**El puente de relevos:** Los alumnos agrupados de nuevo en grupos reducidos de cinco componentes, participaran en una carrera de relevos. La peculiaridad de la carrera será que tendrán que realizar el puente (Brazos y pies apoyados en el suelo, mientras el suelo está en supinación). Todos los componentes crearan una fila haciendo el puente, menos el primero. Este tendrá que pasar por debajo de los puentes de sus compañeros hasta colocarse el último de la fila. Una vez ocupe esta posición

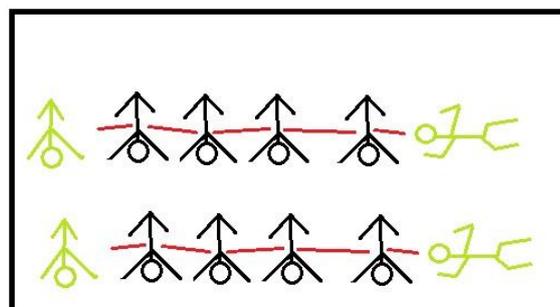
**Pato, pato, ganso:**

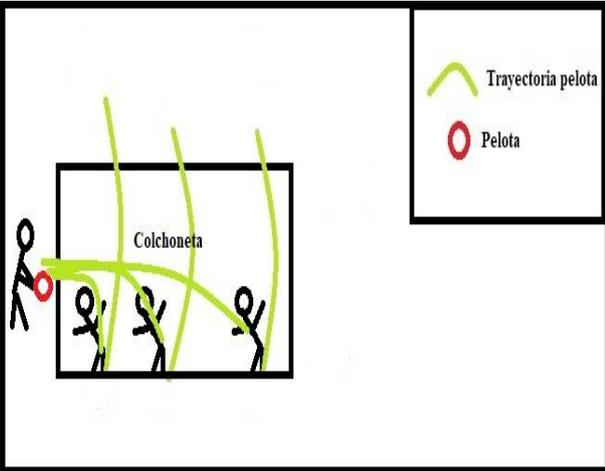
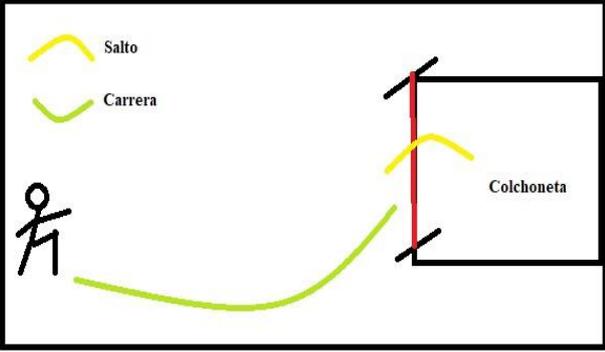
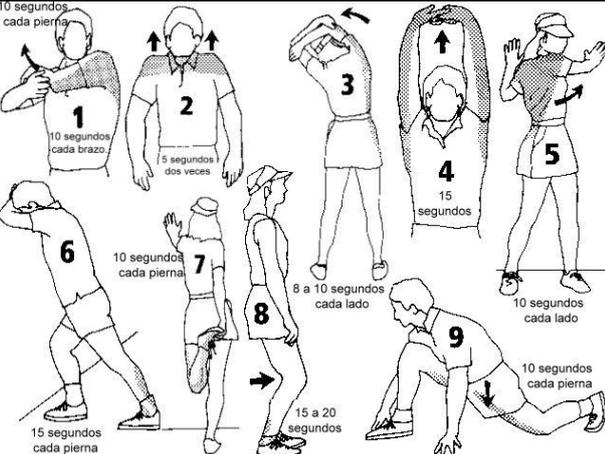


**San Fermín:**



**El puente de relevos:**



	<p>repetirá la acción el siguiente. El objetivo será llegar a la línea final marcada como meta y conseguirá la victoria el equipo que consiga llegar en primer lugar. (vuelo: posición de puente franqueando el listón)</p> <p><b>Remate acrobático:</b> Los alumnos se dispondrán en una gran fila, un compañero se colocará frente a ellos con una gran cantidad de pelotas. Cuando el compañero de la fila avance, el de las pelotas lanzara una pelota al aire. El otro tendrá que rematar la pelota lo más alto posible con los pies, realizando un remate acrobático de fútbol. El objetivo será elevar las piernas lo más alto posible y caer a la colchoneta con la espalda, brazos abiertos y las piernas ligeramente abiertas (Vuelo y Recepción).</p>	<p><b>Remate acrobático:</b></p> 	
<p><b>Propuestas globales</b></p>	<p>Una vez se han trabajado las distintas cuñas técnicas que conforman el gesto completo del salto de altura, los alumnos realizan el gesto completo. Se formarán dos filas una para zurdos y otra para diestros y realizarán saltos a la colchoneta superando la cuerda colocada a modo de listón en el saltómetro. Realizaran el ejercicio de forma consecutiva durante el tiempo de propuestas globales. (Gesto completo mediante técnica Fosbury Flop).</p>		<p>10'</p>
<p><b>Reflexión y puesta en común</b></p>	<p>Los alumnos se ubican en circulo mientras realizan estiramientos de manera individual, se lleva a cabo una reflexión de la sesión. En este momento se solicita al alumnado que mediante la herramienta digital Socrative, respondan de manera individual a la pregunta desafío planteadas al inicio de la sesión. Respuesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuántos brazos intervienen en la batida 2,1 o ninguno? Los dos brazos.</li> </ul>		<p>10'</p>
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Visualización de la ejecución técnica de la disciplina a trabajar. Además, se propondrán variaciones de menor dificultad para alumnos que requieran adaptación como la posibilidad de trabajar con las técnicas de tijeras o rodillo ventral, de menor dificultad técnica.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b></p>			

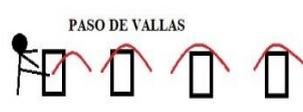
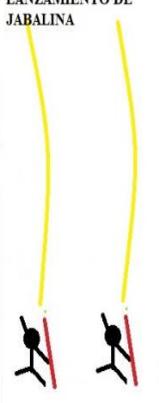
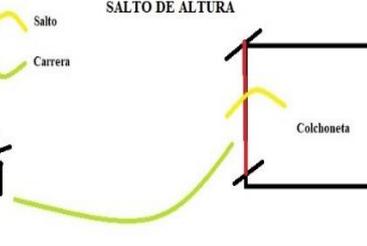
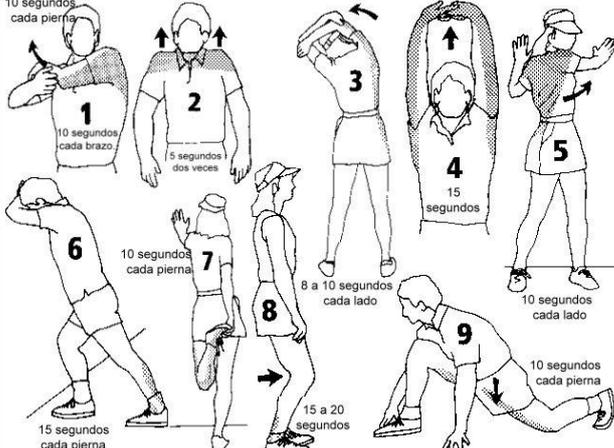
Se propondrán variaciones de mayor dificultad para alumnos con gran dominio de ejecución como subir la altura para la ejecución.

**Observaciones:**

Las normas de seguridad de la sesión son las siguientes:

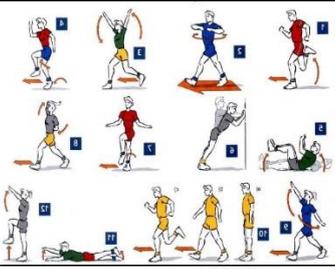
- Realizar las cuñas técnicas manteniendo la seguridad propia y de los compañeros, siguiendo las indicaciones aportadas por el profesor al comienzo de la sesión.
- En las situaciones de carrera no comenzar hasta que el profesor lo indique.
- No cruzarse por el lugar donde está ejecutando una acción técnica un compañero.
- Cumplir el orden y los tiempos de ejecución.

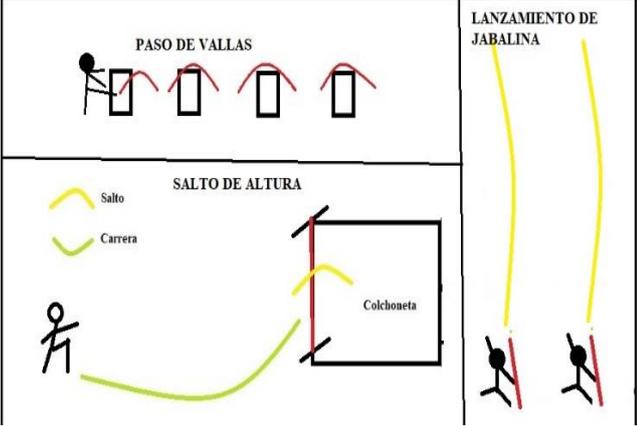
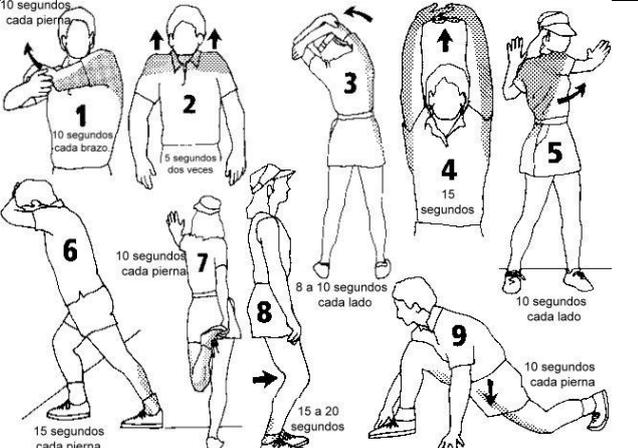
<b>Título Unidad Didáctica:</b> Somos olímpicos practicando atletismo <b>Sesión n°:</b> 11/ <b>Curso:</b> 2021/2022			
<b>Trimestre:</b> 2º			
<b>Nombre de la Sesión:</b> Aprendemos atletismo coevaluado <b>Duración:</b> 50' <b>Tipo Sesión:</b> Evaluativa			
<b>Instalaciones:</b> Pista polideportiva <b>Material:</b> Jabalinas escolares, cuerdas, conos, saltómetro, colchoneta quitamiedos (mayor grosor), vallas regulables y hojas de observación proporcionadas por el profesor			
<b>N.º Alumnos/as:</b> 25			
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llevar a cabo una detección del nivel del alumnado de algunas de las disciplinas que forman el atletismo (Lanzamiento de jabalina, Paso de Vallas y Salto de Altura) mediante la coevaluación del alumnado.</li> <li>• Reconocer y aplicar los elementos técnicos relacionados con algunas de las disciplinas atléticas (Peso, Vallas y Altura).</li> <li>• Asumir y respetar las normas de seguridad establecidas durante la práctica del atletismo (Seguir las normas indicadas por el profesor durante la práctica (Ejemplo: Lanzamientos siempre a la misma dirección.)).</li> <li>• Demostrar o aprender las siguientes actitudes personales óptimas durante la práctica del atletismo: Trabajo en equipo, superación de inseguridades y apoyo al resto de compañeros.</li> </ul>			
<b>Contenidos desarrollados:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzamiento de jabalina.</li> <li>• Salto de Altura.</li> <li>• Carreras con obstáculos.</li> </ul>			
<b>Justificación de la Metodología:</b>			
La metodología empleada para esta sesión es la Enseñanza recíproca, ya que el profesor ha controlado la ejecución técnica durante las siete sesiones anteriores a esta proporcionando feedback en cada una de ellas. La elección de esta metodología tiene su fundamento en que durante la sesión los alumnos corregirán uno al otro mediante la coevaluación de las de las disciplinas atléticas propuestas para la sesión, con las hojas de observación proporcionadas por el docente.			
<b>Estilo Enseñanza:</b> Mando directo y asignación de tareas <b>Estrategia:</b> Global <b>Agrupación:</b> Grupos			
<b>Posición Profesor:</b> Central, fuera del grupo <b>Tipo Feedback:</b> Retardado			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	Se pedirá al alumnado que caliente de manera autónoma siguiendo el calentamiento de las sesiones anteriores (trote y movilidad articular). Una vez los alumnos han calentado, se les pide que mediante el teléfono móvil entren en la herramienta digital Edpuzzle para llevar a cabo unas actividades de repaso (mediante Classroom se les habrá informado de que tienen que traer el teléfono móvil y del código de clase para que puedan realizar las actividades, en este caso “umumien”). Los alumnos tendrán que ver 3 videos en los que se analizan las técnicas del paso de vallas, el lanzamiento de jabalina y el salto de altura. Se hará hincapié en que presten		15'

	<p>atención ya que tendrán preguntas durante el video, además es importante para la posterior evaluación de sus compañeros. Posteriormente al visionado, los alumnos se agruparán en los grupos de cinco personas que se les han indicado en Classroom. El profesor entregará a cada miembro del grupo una hoja de observación de una de las fases de cada gesto técnico con la que tendrá que evaluar a sus compañeros (Cada alumno tendrá cuatro hojas de cada disciplina, en total doce).</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Salto de altura</th> <th colspan="3"></th> </tr> <tr> <th rowspan="2" style="text-align: center;">Fase</th> <th rowspan="2" style="text-align: center;">Cuñas técnicas</th> <th colspan="3" style="text-align: center;">Calificación</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">Genial (1)</th> <th style="text-align: center;">Bien (0,5)</th> <th style="text-align: center;">Aun no (0)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center;">Carrera de aproximación</td> <td style="text-align: center;">Realiza la carrera previa al salto en curva.</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Orienta el cuerpo hacia el interior de la curva.</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="5">Alumno evaluado</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Alumno evaluador</td> </tr> </tbody> </table> <p><i>Ejemplo hoja entregada a alumno.</i></p>	Salto de altura					Fase	Cuñas técnicas	Calificación			Genial (1)	Bien (0,5)	Aun no (0)	Carrera de aproximación	Realiza la carrera previa al salto en curva.				Orienta el cuerpo hacia el interior de la curva.				Alumno evaluado					Alumno evaluador					
Salto de altura																																			
Fase	Cuñas técnicas	Calificación																																	
		Genial (1)	Bien (0,5)	Aun no (0)																															
Carrera de aproximación	Realiza la carrera previa al salto en curva.																																		
	Orienta el cuerpo hacia el interior de la curva.																																		
Alumno evaluado																																			
Alumno evaluador																																			
<p><b>Parte principal</b></p>	<p>Los grupos de alumnos se colocarán en la posta que prefieran y comenzarán la evaluación. Cuando todos estén evaluados cambiarán de posta. Disponen de dos sesiones para evaluar por lo que no prima la velocidad sino la calidad de observación. El profesor dispondrá de todas las fases en la misma hoja e ira de posta en posta valorando las ejecuciones.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>PASO DE VALLAS</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>LANZAMIENTO DE JABALINA</p>  </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>SALTO DE ALTURA</p>  </div>	<p>30'</p>																																
<p><b>V. Calma</b></p>	<p>Los alumnos guardaran las hojas de observación para acabar la evaluación en la siguiente sesión. Se culminará la sesión con estiramientos de manera autónoma en base a los ejercicios practicados en las sesiones anteriores.</p>		<p>5'</p>																																
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Los alumnos que no sepan realizar la observación de manera autónoma podrán repetir la actividad de Edpuzzle y solicitar ayuda a compañeros que vayan acabando.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Los alumnos que realicen la sesión de manera eficaz podrán ayudar a compañeros que no tengan tanta habilidad para realizar la observación.</p>																																			
<p><b>Observaciones:</b> Las normas de seguridad de la sesión son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar las cuñas técnicas manteniendo la seguridad propia y de los compañeros, siguiendo las indicaciones aportadas por el profesor al comienzo de la sesión.</li> </ul>																																			

- En las situaciones de carrera no comenzar hasta que el profesor lo indique.
- No cruzarse por el lugar donde está ejecutando una acción técnica un compañero.

Cumplir el orden y los tiempos de ejecución.

<b>Título Unidad Didáctica:</b> Somos olímpicos practicando atletismo <b>Sesión n°:</b> 12/ <b>Curso:</b> 2021/2022																														
<b>Trimestre:</b> 2º																														
<b>Nombre de la Sesión:</b> Terminamos con atletismo coevaluado <b>Duración:</b> 50' <b>Tipo Sesión:</b> Evaluativa y culminativa																														
<b>Instalaciones:</b> Pista polideportiva <b>Material:</b> Jabalinas escolares, cuerdas, conos, saltómetro, colchoneta quitamiedos (mayor grosor), vallas regulables y hojas de observación proporcionadas por el profesor																														
<b>N.º Alumnos/as:</b> 25																														
<b>Objetivos didácticos de la sesión:</b>																														
<ul style="list-style-type: none"> <li>Llevar a cabo una detección del nivel del alumnado de algunas de las disciplinas que forman el atletismo (Lanzamiento de jabalina, Paso de Vallas y Salto de Altura) mediante la coevaluación del alumnado.</li> <li>Reconocer y aplicar los elementos técnicos relacionados con algunas de las disciplinas atléticas (Peso, Vallas y Altura).</li> <li>Asumir y respetar las normas de seguridad establecidas durante la práctica del atletismo (Seguir las normas indicadas por el profesor durante la práctica (Ejemplo: Lanzamientos siempre a la misma dirección.)).</li> <li>Demostrar o aprender las siguientes actitudes personales óptimas durante la práctica del atletismo: Trabajo en equipo, superación de inseguridades y apoyo al resto de compañeros.</li> </ul>																														
<b>Contenidos desarrollados:</b>																														
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lanzamiento de jabalina.</li> <li>Salto de Altura.</li> <li>Carreras con obstáculos.</li> </ul>																														
<b>Justificación de la Metodología:</b>																														
La metodología empleada para esta sesión es la Enseñanza recíproca, ya que el profesor ha controlado la ejecución técnica durante las siete sesiones anteriores a esta proporcionando feedback en cada una de ellas. La elección de esta metodología tiene su fundamento en que durante la sesión los alumnos corregirán uno al otro mediante la coevaluación de las de las disciplinas atléticas propuestas para la sesión, con las hojas de observación proporcionadas por el docente.																														
<b>Estilo Enseñanza:</b> Mando directo y asignación de tareas <b>Estrategia:</b> Global <b>Agrupación:</b> Grupos																														
<b>Posición Profesor:</b> Central, fuera del grupo <b>Tipo Feedback:</b> Retardado																														
<b>Parte</b>	<b>Descripción</b>	<b>Descripción gráfica</b>	<b>Min.</b>																											
<b>Calentamiento</b>	Se pedirá al alumnado que caliente de manera autónoma siguiendo el calentamiento de las sesiones anteriores (trote y movilidad articular). Una vez acaben se organizarán en grupos y continuarán con la evaluación de la o las disciplinas que les falten por ejecutar/evaluar.	 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Salto de altura</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">Fase</th> <th rowspan="2">Cuañas técnicas</th> <th colspan="3">Calificación</th> </tr> <tr> <th>Genial (1)</th> <th>Bien (0,5)</th> <th>Aun no (0)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Carrera de aproximación</td> <td>Realiza la carrera previa al salto en curva. Orienta el cuerpo hacia el interior de la curva.</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Alumno evaluado</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Alumno evaluador</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Salto de altura				Fase	Cuañas técnicas	Calificación			Genial (1)	Bien (0,5)	Aun no (0)	Carrera de aproximación	Realiza la carrera previa al salto en curva. Orienta el cuerpo hacia el interior de la curva.				Alumno evaluado					Alumno evaluador					5'
	Salto de altura																													
Fase	Cuañas técnicas	Calificación																												
		Genial (1)	Bien (0,5)	Aun no (0)																										
Carrera de aproximación	Realiza la carrera previa al salto en curva. Orienta el cuerpo hacia el interior de la curva.																													
Alumno evaluado																														
Alumno evaluador																														
		<i>Ejemplo hoja entregada a alumno.</i>																												

<b>Parte principal</b>	<p>Los grupos de alumnos se colocarán en la posta que prefieran y comenzarán la evaluación. Cuando todos estén evaluados cambiarán de posta. Tendrán que culminar la evaluación durante esta sesión. El profesor realizará su evaluación al igual que en la primera sesión evaluativa, mientras pasa por las distintas postas. Si los alumnos terminan y el profesor no ha podido evaluarlos, les pedirá que realicen la acción a los que le falten por evaluar.</p>	 <p>Diagramas de actividades físicas: PASO DE VALLAS, SALTO DE ALTURA, and LANZAMIENTO DE JABALINA.</p>	40'
<b>V. Calma</b>	<p>Los alumnos entregaran las hojas de evaluación al profesor y se culminará la sesión con estiramientos de manera autónoma en base a los ejercicios practicados en las sesiones anteriores.</p>	 <p>Diagramas de estiramientos numerados del 1 al 9 con tiempos de ejecución.</p>	5'
<p><b>Actividades de Refuerzo:</b> Los alumnos que no sepan realizar la observación de manera autónoma podrán repetir la actividad de Edpuzzle y solicitar ayuda a compañeros que vayan acabando.</p> <p><b>Actividades de Ampliación:</b> Los alumnos que realicen la sesión de manera eficaz podrán ayudar a compañeros que no tengan tanta habilidad para realizar la observación.</p>			
<p><b>Observaciones:</b></p> <p>Las normas de seguridad de la sesión son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar las cuñas técnicas manteniendo la seguridad propia y de los compañeros, siguiendo las indicaciones aportadas por el profesor al comienzo de la sesión.</li> <li>En las situaciones de carrera no comenzar hasta que el profesor lo indique.</li> <li>No cruzarse por el lugar donde está ejecutando una acción técnica un compañero.</li> </ul> <p>Cumplir el orden y los tiempos de ejecución.</p>			