

## TRABAJANDO EL ATLETISMO EN EDUCACIÓN PRIMARIA WORKING ATHLETICS IN PRIMARY EDUCATION

### **Autor:**

Castro, M.<sup>(1)</sup>; Zurita, F.<sup>(2)</sup>

### **Institución:**

<sup>(1)</sup>Universidad Internacional de La Rioja [manuel.castro@unir.net](mailto:manuel.castro@unir.net)

<sup>(2)</sup> Universidad de Granada [felixzo@ugr.es](mailto:felixzo@ugr.es)

### **Resumen:**

El presente trabajo desarrolla una propuesta didáctica dentro del área de Educación Física en el curso de 6º de primaria en el que se aborda el trabajo de las acciones motrices individuales desde el punto de vista del Atletismo y bajo una metodología de aprendizaje cooperativo enmarcado en el ámbito de la LOMCE. En él se utiliza la estructura del puzzle de Aronson y se pretende mejorar las competencias lingüística, social y cívica, aprender a aprender y la matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. A través de la propuesta se ha intentado mejorar tanto la autonomía en el aprendizaje por parte de los alumnos como su capacidad de trabajar en equipo, así como la educación en valores que tanta importancia tiene en el carácter propio del centro en el que se va a aplicar. La aplicación de la unidad didáctica supone para los alumnos un trabajo muy distinto al que están acostumbrados en las clases de educación física, pero les va a ayudar a aprender a analizar los gestos que realizamos y van a comprender la importancia de ser respetuosos con las personas con las que están trabajando.

### **Palabras Clave:**

Atletismo; Aprendizaje cooperativo; Puzzle de Aronson.

### **Abstract:**

The present work develops a didactic proposal within the area of Physical Education in the course of 6th grade in which the work of the individual motor actions is approached from the point of view of Athletics and under a cooperative learning methodology framed in the field of the LOMCE. It uses the structure of the puzzle of Aronson and aims to improve linguistic, social and

civic skills, learning to learn and mathematics and basic skills in science and technology. Through the proposal has been tried to improve both the autonomy in learning by students and their ability to work as a team, as well as education in values that is so important in the character of the center in which it is going to Apply. The application of the didactic unit supposes for the students a very different work to the one that they are accustomed in the classes of physical education, but it is going to help them to learn to analyze the gestures that we made and they will understand the importance of being respectful with the people with those who are working.

**Key Words:**

Athletics; Cooperative learning; Puzzle of Aronson.

## 1. Introducción

En el presente trabajo se pretende desarrollar una unidad didáctica en la que a través de una metodología de aprendizaje cooperativo se profundice por parte de los alumnos en un deporte tan completo como el Atletismo mejorando sus capacidades en diferentes competencias básicas. Para ello se utilizará la estrategia metodológica del puzzle.

Puede resultar paradójico que en un deporte individual como el atletismo apliquemos una metodología cooperativa. El porqué de dicha decisión se basa en que en la actualidad los alumnos muestran una deficiente expresión tanto oral como escrita, que el uso de las nuevas tecnologías cada vez aísla más a los niños y adolescentes y considero fundamental mejorar sus habilidades sociales y prepararles para un futuro en el que les va a resultar imprescindible el saber trabajar en equipo. A través de esta metodología los alumnos, además de conocer diferentes técnicas atléticas tendrán que ser capaces de explicar a sus compañeros aquel ejercicio en el que les toque cumplir el rol de experto, por lo que tendrán que relacionarse con sus compañeros, expresarse verbalmente con ellos, no tan solo sabiendo ejecutar un ejercicio, sino siendo también capaces de explicarlo y corregir aquellas acciones de los compañeros que no sean del todo correctas.

Con la intención de que la propuesta didáctica pueda ser aplicada en cualquier centro educativo, con independencia de los equipamientos de que disponga se planteará el trabajar pruebas atléticas que no requieran de un material específico o que dicho material pueda adaptarse de una forma sencilla para llevar la propuesta al aula.

De este modo se trabajarán cinco ejercicios diferentes como son las salidas de velocidad, carreras de relevos, triple salto y dos ejercicios relacionados con las carreras de vallas; uno de la acción de la pierna de ataque y otro de la acción de la pierna de impulso.

En un tiempo en el que la tendencia en educación es el fomentar el trabajo cooperativo, resulta interesante plantear una propuesta didáctica en esa línea.

Por otro lado, con el desarrollo de las nuevas tecnologías parece que cada vez les cuesta más relacionarse y expresarse, es importante que trabajen la competencia lingüística y mejoren sus habilidades sociales, responsabilizándose de sus tareas y asumiendo un orden que les va a ser necesario para la vida futura.

Se planteará un método de coevaluación para la unidad didáctica que aportará a los alumnos la posibilidad de reflexionar sobre el proceso de aprendizaje en el que habrán participado.

## **2. Marco teórico**

El deporte es un poderoso instrumento para la educación en valores debido a lo lúdico de su naturaleza, por la capacidad de provocar vivencias y la gran cantidad de interacciones que se dan en él. Además, en los tiempos actuales, la relevancia e influencia que presentan los medios de comunicación es muy importante y llega a todo el mundo independientemente de las culturas (Martínez, 2008).

La escuela tiene la importante tarea de formar personas de una forma integral; de, además de transmitirles conocimientos, darles la oportunidad de adquirir una serie de valores que les van ayudar en su vida adulta. En ese sentido Cecchini, Fernández, González y Aruza (2008) argumenta que los educadores, y sobre todo los profesores de educación física, dadas las características de la asignatura y lo que significa el deporte para los alumnos, tenemos la posibilidad de influir en ellos de una manera muy positiva a través del trabajo en valores.

Las situaciones que realmente van a dar al deportista la posibilidad de aprender son aquellas que le dan una posibilidad de comprometerse y desarrollar sus capacidades, por encima de si su acción es eficiente desde el punto de vista motriz o si obtiene buenos resultados. Si esa experiencia favorece la formación de aspectos de su personalidad y el asimilar valores, entonces estamos ante la capacidad educativa del deporte (Suárez, 2014).

La actividad deportiva es una de las actividades que más nos puede ayudar a fomentar valores en los adolescentes (Domínguez, 2011). El atletismo, en concreto, va a fomentar en los alumnos unos valores muy relacionados con lo que se espera del deporte y la actividad física (superación, capacidad de esfuerzo, sacrificio,...) muy diferentes de los que en la actualidad se pueden apreciar en el mundo de deportes más mediatizados como puede ser el fútbol en el que destacarán otros contravalores como la agresividad, el ganar a toda costa, la falta de respeto por el rival. En la sociedad actual, donde hay una crisis de valores, cada vez se hace más grande esa diferencia (López, 2006).

En el desarrollo de la unidad didáctica va a tener una importancia vital que los alumnos sean capaces de interpretar los principales errores que sus compañeros cometen en su ejecución para poder corregirles y conseguir que al final todos realicen correctamente todos los ejercicios.

La metodología del puzzle o rompecabezas tiene su origen en los trabajos publicados en 1978 por el autor americano Elliot Aronson. Esta técnica es muy aplicable para las áreas de conocimiento en las que los contenidos pueden ser divididos en diferentes partes.

Martínez y Gómez (2010) hacen una enumeración de los diferentes objetivos que ésta técnica puede pretender alcanzar: a nivel general mejorar el aprendizaje cooperativo, aumentar el rendimiento académico, favorecer el aprendizaje significativo y autodirigido, fomentar la autonomía en el aprendizaje y atender a la diversidad de intereses, valores, motivaciones y capacidades del alumnado; a nivel relacional el tratar de sacar el mayor rendimiento posible de las tutorías, tanto individuales como grupales, desarrollar la solidaridad y el compromiso cívico de los alumnos, desarrollar las habilidades sociales y aprender a relacionarse con los otros con asertividad; en torno a las actitudes de los alumnos fomentar una actitud positiva entre los alumnos y la constancia el estudio.

El marco legal a nivel estatal de dicha unidad didáctica será la actual ley educativa en nuestro país, Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la

mejora de la ley educativa (LOMCE) y el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Por lo tanto, para el presente trabajo se ha planteado como objetivo principal desarrollar una unidad didáctica para la asignatura de educación física en 6º de primaria en la que se mejoren diferentes cualidades básicas a través de la aplicación de una metodología de aprendizaje cooperativo.

### **3. Propuesta didáctica**

La presente propuesta didáctica tendrá como título “Desarrollando el atletismo entre todos”, quedando implícito en el título la necesidad de cooperar para lograr un fin común.

#### **Objetivos**

Esta propuesta didáctica plantea los siguientes objetivos:

- Desarrollar la técnica del puzzle de Aronson para introducir elementos teóricos de atletismo.
- Conocer y tener la capacidad de explicar diferentes ejercicios de técnica específica de diversas pruebas atléticas.
- Promover las relaciones sociales entre los alumnos de clase.
- Mejorar la competencia lingüística de los alumnos mediante la explicación a los compañeros de diferentes ejercicios atléticos.
- Lograr la participación activa de todos los alumnos de la clase mediante la distribución de las tareas en las diferentes sesiones.
- Realizar correctamente diferentes ejercicios de técnica en Atletismo.

#### **Contenidos**

Los contenidos a desarrollar en la unidad didáctica serán aquellos que se establecen en el primer bloque de contenidos en relación a las acciones

motrices individuales en entornos estables y más en concreto con aquellas relacionadas con el atletismo:

- Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.
- Salidas en carreras de velocidad.
- Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos, diferenciación entre pierna de ataque y pierna de impulso.
- Carreras de relevos: conocimiento de las diferentes zonas, el reglamento de dichas pruebas, organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.
- Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, exploración de la zona de impulso, conocimiento de las distintas técnicas de salto.
- Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.
- Triple salto: conocimiento de la secuencia correcta a realizar, batida correcta, extensión de la pierna a la hora de batir en cualquiera de los saltos, estabilización de los movimientos.
- Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos.

## **Metodología**

La enseñanza pretende que los alumnos sean capaces de aplicar los conocimientos que se les enseñan a las situaciones que los requieran, y para que eso sea posible, los alumnos deben aprender previamente estos

conocimientos y conservarlos hasta que los necesiten. Pero no siempre son capaces de recordar la información que necesitan, a pesar de haber dedicado tiempo y esfuerzo a su estudio. Este problema puede resolverse, al menos en parte, si se aplican las estrategias adecuadas.

El recuerdo depende:

- De la atención prestada a lo que se pretende recordar. Esta atención va a depender de diferentes factores como la novedad, la forma de presentación y el contenido de la información.
- De los conocimientos previos sobre lo que se pretende aprender y de cómo éstos están organizados.
- Del significado de la nueva información. Si se mejora la comprensión, se mejorará el recuerdo. Debemos integrar la nueva información con la que ya se conoce mediante algún tipo de esquema o estrategia que facilite su recuperación.

Esto puede conseguirse organizando la información de forma que permita una mejor comprensión, presentándolo de una manera organizada y promoviendo estrategias para organizar dicha información.

Por esto, la metodología a utilizar va a ser, básicamente de aprendizaje cooperativo, mediante el uso de la técnica del puzzle, aunque para completar la unidad didáctica y en concreto poder terminar de construir el atletismo, se realizarán sesiones con una metodología más tradicional en la que el profesor explicará una serie de normas de seguridad y cómo realizar correctamente una serie de ejercicios y los alumnos practicarán dichos ejercicios.

## **Temporalización**

La propuesta didáctica se va a aplicar en el tercer trimestre y va a estar comprendida por catorce sesiones de una duración de 45 minutos. Por ese motivo, teniendo en cuenta que se tienen dos sesiones de educación física a la semana, la unidad didáctica va a prolongarse siete semanas de clase.

La temporalización se muestra en la siguiente tabla.

SESIÓN	DESCRIPCIÓN	CONTENIDOS
Sesión 1	Introducción y formación de grupos	El puzzle de Aronson Conceptos básicos de atletismo
Sesión 2	Grupos de expertos	Salidas de velocidad Acción de la pierna de ataque Acción de la pierna de impulso Carreras de relevos Triple salto
Sesión 3	Grupos de expertos	Contenidos sesión 2
Sesión 4	Fase de grupos (rotación 1)	Contenidos sesión 2
Sesión 5	Fase de grupos (rotación 2)	Contenidos sesión 2
Sesión 6	Fase de grupos (rotación 3)	Contenidos sesión 2
Sesión 7	Fase de grupos (rotación 4)	Contenidos sesión 2
Sesión 8	Fase de grupos (rotación 5)	Contenidos sesión 2
Sesión 9	Preparación examen práctico	Contenidos sesión 2
Sesión 10	Examen práctico	Contenidos sesión 2
Sesión 11	Examen práctico	Contenidos sesión 2
Sesión 12	¡Los otros saltos!	Salto de altura Salto con pértiga
Sesión 13	¡También lanzamos!	Lanzamiento de peso Lanzamiento de disco
Sesión 14	Compitiendo...	Carreras de obstáculos y de relevos.

## Sesiones

Antes de presentar las sesiones, cabe puntualizar que debido al alto grado de parte teórica dentro de las sesiones en la parte del puzzle, la estructura de las sesiones no se va a corresponder a una estructura clásica dentro de lo que son las sesiones de educación física en las que distinguimos entre calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

En los ejercicios de carreras de relevos y triple salto, después de la explicación se realizarán las primeras repeticiones tratando de prestar atención a la ejecución técnica sin importar la velocidad en el ejercicio a modo de calentamiento.

En la parte final de estas sesiones, al tener que hacer la coevaluación, se aprovecha como vuelta a la calma.

Sesión 1: Introducción	
<p><b>Objetivos de la sesión:</b></p> <p><b>Realizar una evaluación de diagnóstico de los conocimientos previos de los alumnos sobre el atletismo.</b></p> <p><b>Explicar la dinámica del puzzle de Aronson.</b></p> <p><b>Hacer los grupos de trabajo tanto de la fase de expertos como de la fase de grupos.</b></p> <p><b>Justificar las pruebas elegidas para la dinámica del puzzle.</b></p>	<p><b>Desarrollo:</b> La primera sesión se desarrollará en el aula de clase y en ella se hará una introducción a la unidad didáctica, se preguntará a los alumnos sobre diferentes aspectos relacionados con el atletismo, con el fin de diagnosticar cuáles son los conocimientos previos de los alumnos. Se explicarán los diferentes tipos de pruebas atléticas que existen y se justificará el por qué de la elección de los ejercicios que se van a trabajar en la unidad didáctica, así como que para aprender dichos ejercicios se va a utilizar la técnica del puzzle. Se explicará dicha técnica y se establecerán los grupos de trabajo. Para ello dividiremos la clase de 25 alumnos en cinco grupos heterogéneos en cuanto al nivel académico, teniendo en cuenta que todos los grupos son mixtos y, en el caso de que haya alumnos con diferentes etnias o procedencias, se trataría de heterogeneizar al máximo los grupos.</p> <p>El profesor escribirá los nombres de los alumnos que configuran cada grupo en la pizarra y explicará que el primer alumno de cada grupo será el experto en el ejercicio de salidas de velocidad; el segundo de cada grupo será el experto del ejercicio de la acción de la pierna de ataque en las carreras de obstáculos; los terceros de cada grupo lo serán en el ejercicio de la acción de la pierna de impulso; los cuartos tendrán que dominar y explicar a sus compañeros las acciones a realizar en una carrera de relevos y, por último, los quintos serán los expertos en la prueba de tripla salto.</p> <p>Además, en esa primera sesión se explica que la información sobre cada uno de los ejercicios se entregará plastificada a los expertos para que puedan apoyarse en ella para explicar a los compañeros y se establecerán también unas responsabilidades dentro de cada grupo (ya sea de referencia o de experto).</p>
<p><b>Competencias a trabajar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Comunicación lingüística.</b></li> <li>- <b>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</b></li> <li>- <b>Aprender a aprender.</b></li> <li>- <b>Competencias sociales y cívicas.</b></li> </ul>	<p><b>Materiales: Pizarra, corcho de clase, plataforma educativa online</b></p>

Sesión 2: Grupo de expertos 1	
<b>Objetivos de la sesión:</b>  <b>Describir los espacios a utilizar en las sesiones. Comenzar con las explicaciones en los grupos de expertos.</b>  <b>Explicar correctamente el ejercicio que te ha tocado como experto.</b>  <b>Mejorar la competencia de aprender a aprender prestando atención a cómo podemos explicar mejor el ejercicio que nos ha tocado representar como expertos.</b>  <b>Mejorar las relaciones de respeto entre los compañeros.</b>  <b>Desarrollar la competencia lingüística.</b>	<b>Desarrollo:</b> Se comienza la sesión explicando en el aula de clase la disposición de cada uno de los grupos en el espacio del patio o pabellón, así como los materiales que cada grupo va a necesitar y cómo disponerlos en ese espacio para optimizar el espacio de trabajo sin que haya conflictos.
<b>Competencias a trabajar:</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>- Comunicación lingüística.</li><li>- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</li><li>- Aprender a aprender.</li><li>- Competencias sociales y cívicas.</li></ul>	<b>Materiales: 14 conos, un testigo y 8 vallas de cartón.</b>

Sesión 3: Grupo de expertos 2	
<b>Objetivos de la sesión:</b>  <b>Afianzar las explicaciones en los grupos de expertos por parte de todos los integrantes del grupo, siendo capaces de detectar errores en la ejecución de los compañeros.</b>  <b>Alcanzar la correcta realización de los ejercicios en los grupos de expertos.</b>  <b>Mejorar la competencia de aprender a aprender prestando atención a cómo podemos explicar mejor el ejercicio que nos ha tocado representar como expertos.</b>	<b>Desarrollo:</b>  Se continúa en los grupos de expertos y los alumnos tendrán que ir, practicando en estos grupos el ejercicio que les ha tocado. Uno del grupo de expertos hace de profesor y explicará al resto de expertos el ejercicio. Estos lo realizarán y el experto que hacía de profesor deberá corregir si hay algún aspecto que está mal realizado.  Después cambian los papeles y es otro diferente el que hace de profesor, así hasta que todos han explicado y corregido al menos una vez. Al final de la sesión se vuelve a dedicar cinco minutos a la coevaluación de esta fase.
<b>Competencias a trabajar:</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>- Comunicación lingüística.</li><li>- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</li><li>- Aprender a aprender.</li><li>- Competencias sociales y cívicas.</li></ul>	<b>Materiales: 14 conos, un testigo y 8 vallas de cartón.</b>

Sesiones 4, 5, 6, 7, 8: Grupos de trabajo 1, 2, 3, 4 y 5.	
<p><b>Objetivos de la sesión:</b></p> <p><b>Trasmitir a los compañeros la información aprendida en los grupos de expertos.</b></p> <p><b>Lograr la correcta realización de los ejercicios por parte de todos los integrantes del grupo.</b></p> <p><b>Mejorar las relaciones de respeto entre los compañeros.</b></p> <p><b>Desarrollar la competencia lingüística.</b></p>	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Cada día le toca al experto de la prueba a trabajar en cada uno de los grupos el explicar a sus compañeros el ejercicio y realizar las oportunas correcciones.</p> <p>Al final de cada una de las sesiones, al igual que en la fase anterior, se dedicarán cinco minutos a realizar la coevaluación.</p>
<p><b>Competencias a trabajar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Comunicación lingüística.</b></li> <li>- <b>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</b></li> <li>- <b>Aprender a aprender.</b></li> <li>- <b>Competencias sociales y cívicas.</b></li> </ul>	<p><b>Materiales: 14 conos, un testigo y 8 vallas de cartón.</b></p>

Sesión 9: Preparación examen práctico	
<p><b>Objetivos de la sesión:</b></p> <p><b>Detectar posibles dificultades en la realización de los ejercicios por parte de los alumnos.</b></p> <p><b>Corregir posibles errores de ejecución.</b></p> <p><b>Lograr la correcta realización de los ejercicios por parte de todos los integrantes del grupo.</b></p>	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p><u>Calentamiento:</u> 3 min de trote suave. Ejercicios de técnica de carrera. Movilidad articular y estiramientos.</p> <p><u>Parte principal:</u> Se practican la secuencia de triple salto, la salida de velocidad y los ejercicios de acción de la pierna de ataque e impulso. Por último se practica por tríos el ejercicio de carreras de relevos.</p> <p><u>Vuelta a la calma:</u> Se realizan estiramientos.</p>
<p><b>Competencias a trabajar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Comunicación lingüística.</b></li> <li>- <b>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</b></li> <li>- <b>Aprender a aprender.</b></li> <li>- <b>Competencias sociales y cívicas.</b></li> </ul>	<p><b>Materiales: 14 conos, 8 testigos y 8 vallas de cartón.</b></p>

Sesión 10: Examen práctico de salidas de velocidad, triple salto y acción de las piernas de ataque e impulso.	
<b>Objetivos de la sesión:</b>  Realizar la evaluación mediante la realización práctica de los ejercicios.	<b>Desarrollo:</b> <u>Calentamiento:</u> 3 min de trote suave. Ejercicios de técnica de carrera. Movilidad articular y estiramientos. (mientras el profesor dispone el material necesario en el espacio) <u>Parte principal:</u> Realización del examen práctico. <u>Vuelta a la calma:</u> Se realizan estiramientos.
<b>Competencias a trabajar:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Comunicación lingüística.</li><li>- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</li><li>- Aprender a aprender.</li><li>- Competencias sociales y cívicas.</li></ul>	. Materiales: <b>4 vallas de cartón.</b>

Sesión 11: Examen práctico de carreras de relevos.	
<b>Objetivos de la sesión:</b>  Realizar la evaluación mediante la realización práctica de los ejercicios.	<b>Desarrollo:</b> <u>Calentamiento:</u> 3 min de trote suave. Ejercicios de técnica de carrera. Movilidad articular y estiramientos. (mientras el profesor dispone el material necesario en el espacio) <u>Parte principal:</u> Realización del examen práctico. <u>Vuelta a la calma:</u> Se realizan estiramientos.
<b>Competencias a trabajar:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Comunicación lingüística.</li><li>- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</li><li>- Aprender a aprender.</li><li>- Competencias sociales y cívicas.</li></ul>	Materiales: <b>14 conos, un testigo.</b>

Sesión 12: ¡Los otros saltos!	
<p><b>Objetivos de la sesión:</b></p> <p><b>Dar a conocer a los alumnos el resto de pruebas atléticas de saltos.</b></p> <p><b>Realizar una primera aproximación al salto con pértiga.</b></p>	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Previo al calentamiento de explicará la evolución de la técnica del salto de altura.</p> <p><u>Calentamiento:</u> Trote suave, movilidad articular, estiramientos y juego de persecución.</p> <p><u>Parte principal:</u> Los alumnos practicarán con picas la primera impulsión con la "pértiga" apoyando la pica en una colchoneta y tratando de impulsarse al otro lado de la colchoneta sin pisarla.</p> <p><u>Vuelta a la calma:</u> Se realizan estiramientos.</p>
<p><b>Competencias a trabajar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación lingüística.</li> <li>- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</li> <li>- Aprender a aprender.</li> </ul>	<p><b>Materiales: 25 picas de 1,60 m y 5 colchonetas.</b></p>

Sesión 13: ¡También lanzamos!	
<p><b>Objetivos de la sesión:</b></p> <p><b>Dar a conocer a los alumnos las pruebas atléticas de lanzamientos.</b></p> <p><b>Introducir a los alumnos a la técnica de lanzamiento de peso y disco con giro y medio.</b></p> <p><b>Concienciar a los alumnos de la importancia de cumplir las normas de seguridad en las sesiones de lanzamientos.</b></p>	<p><b>Desarrollo:</b></p> <p><u>Calentamiento:</u></p> <p>Trote suave, movilidad articular, estiramientos y juego de lucha.</p> <p><u>Parte principal:</u></p> <p>Explicación de las normas de seguridad.</p> <p>Explicación de la técnica de lanzamiento en giro.</p> <p>Práctica de la técnica de lanzamiento.</p> <p><u>Vuelta a la calma:</u> Se realizan estiramientos.</p>
<p><b>Competencias a trabajar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación lingüística.</li> <li>- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</li> <li>- Aprender a aprender.</li> <li>- Competencias sociales y cívicas.</li> </ul>	<p><b>Materiales: Pelota de peso, disco y aros.</b></p>

Sesión 14: Compitiendo...	
<b>Objetivos de la sesión:</b>  <b>Combinar los ejercicios de carreras de relevos y de vallas realizando una pequeña competición en clase.</b>  <b>Practicar, a través de un juego el ejercicio completo de paso de vallas.</b>	<b>Desarrollo:</b> <u>Calentamiento:</u> Trote suave, movilidad articular, estiramientos y juego de persecución <u>Parte principal:</u> Realización por equipos de una carrera de relevos en un circuito montado en clase <u>Vuelta a la calma:</u> Se realizan estiramientos.
<b>Competencias a trabajar:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Comunicación lingüística.</li><li>- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</li><li>- Aprender a aprender.</li><li>- Competencias sociales y cívicas.</li></ul>	<b>Materiales: 4 vallas y 2 testigos.</b>

## Evaluación

En la propuesta didáctica planteada se utilizará tanto coevaluación (en la que se incluirá la autoevaluación), como heteroevaluación. La coevaluación permite mejorar la meta cognición a cerca del propio proceso de aprendizaje ya que los alumnos van a prestar atención a si los compañeros están pasando por diferentes estadios dentro del proceso de aprendizaje. La autoevaluación favorecerá la autonomía del estudiante. Resulta realmente interesante que no sea solo cuantitativa, sino que tenga un componente cualitativo que permita al alumno reflexionar sobre lo que ha trabajado (Tobón, Rial, Carretero, y García (2006).

En esta propuesta didáctica, con el fin de que no sea una evaluación aleatoria o subjetiva, se van a utilizar las rúbricas con el fin de delimitar los aspectos del movimiento técnico que se van a pedir al alumno y cómo se han de realizar, permitiendo identificar fácilmente si se están cumpliendo o no y en qué grado, si de una manera superficial o con una gran eficacia (Aschbacher, Herman y Winters, 1992). Además, para lograr que sea lo más completa posible, se plantea utilizar diferentes herramientas de evaluación, así como plantear una coevaluación en la que participen tanto los alumnos como el profesor.

Castro, M.; Zurita, F. (2018). Trabajando el atletismo en Educación Primaria. *Trances*, 585 10(4):571-590.

A ese respecto se realizará, durante la fase del puzzle una planilla de coevaluación cada día en la que cada alumno evaluará a cada uno de los componentes de su grupo, incluyéndose a sí mismo. Al final de la fase del puzzle se realizará un examen práctico en el que se realizarán los cinco ejercicios trabajados en las sesiones anteriores. Las rúbricas estarán en todo momento accesibles a los alumnos en la plataforma de intranet y se colgarán en el tablón de clase para que puedan ser consultadas en cualquier momento por los alumnos y les permita hacerse una autoevaluación en cualquier momento del proceso de aprendizaje.

En el caso de que algún alumno esté lesionado o no pueda realizar el examen práctico se le evaluaría de esta parte haciéndole valorar a sus compañeros mientras hacen el examen, realizando las correcciones oportunas a aquellos que realcen mal algún aspecto de la práctica.

La calificación final en la unidad didáctica tendría los siguientes componentes:

- 50% de la nota proviene del examen práctico (cada una de las rúbricas serían un punto del anota final).
- 30% de la nota obtenido de las planillas de coevaluación.
- 20 % de la nota se obtiene de una rúbrica de desempeños que el profesor aplicará al trabajo de la unidad didáctica.

## **Competencias clave**

De las siete competencias que encontramos en el currículo, la presente unidad didáctica va a focalizar su atención en la de comunicación lingüística debido a que, por la metodología escogida los alumnos van a tener que expresarse con sus compañeros y transmitir a sus compañeros una parte de la información aportada por el profesor, explicando uno de los ejercicios a desarrollar en el examen. En esta competencia se valorará que el alumno use correctamente los términos técnicos propuestos en la información entregada para la elaboración de las explicaciones, que sepa expresarse correctamente con los compañeros,

utilizando un tono de voz adecuado a las características del espacio en el que se desarrolla la clase, orientándose correctamente, haciendo incidencia en aquellos puntos más importantes.

Muy relacionado con lo expresado anteriormente, los alumnos, a través del trabajo en la unidad didáctica van a mejorar las competencias sociales y cívicas ya que los alumnos van a relacionarse con un número importante de compañeros, van a tener que resolver los conflictos que surjan de esa relación, cumplir una serie de normas, de plazos, cumpliendo con la Recomendación del Parlamento Europeo y del Consejo de 18 de diciembre de 2006 sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente incluida dentro del preámbulo de la LOMCE.

Por otro lado, tal y como la citada ley pretende, va a ser una herramienta para fomentar la igualdad entre los alumnos y crear una escuela integradora, multicultural que garantice la igualdad de oportunidades. Respecto a esta competencia se valorará el que los alumnos cumplan con los roles establecidos, que respeten a los compañeros en las explicaciones, que traten correctamente el material y se preocupen por cuidar su buen estado, que tengan una actitud correcta, que respeten las normas de la clase, que se muestren tolerantes con las opiniones de los demás o que acepten las correcciones de los compañeros.

La tercera competencia a la que se prestará especial atención será la de aprender a aprender. Al trabajar en cooperativo, el profesor cambiará su rol tendiendo a ser más un acompañante y guía en el proceso de aprendizaje y los alumnos se convertirán en los auténticos protagonistas de dicho proceso. (Mayordomo y Onrubia, 2015). Es importante que los alumnos muestren interés por comprender la información que se les presenta en la información y sintetizar aquello que es más importante para entender la dinámica del ejercicio a hacer. Utilizarán los recursos aprendidos para dar feed-back a sus compañeros, A través del análisis de lo que otros están haciendo y de tratar de corregirlos van a activar mecanismos que les van a permitir entender más fácilmente los ejercicios y su técnica. El hecho de que como expertos tengan

que explicar a sus compañeros también les va a obligar a plantearse si están entendiendo correctamente las acciones de los ejercicios.

Además se tendrá en cuenta la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología ya que van a estar directamente involucradas en todo lo que tenga que ver el conocimiento del cuerpo humano, de su funcionamiento, de la toma de conciencia de sus movimientos, así como los aspectos higiénicos y relacionados con la salud respecto a unos correctos hábitos.

#### **4. Conclusiones**

En el trabajo se ha desarrollado una propuesta didáctica dentro del área de Educación Física para aplicarla en un curso de 6º de primaria utilizando una metodología de aprendizaje cooperativo con la intencionalidad de que los alumnos aprendieran a trabajar en equipo, a asumir responsabilidades individuales y pretendiendo que la propuesta fuese un canal de sociabilización y de integración de la totalidad del alumnado.

Para poder dar una coherencia a la investigación, resultaba imprescindible el profundizar teóricamente en los diferentes aspectos que debían ser considerados en el trabajo como, por ejemplo, el aprendizaje cooperativo, la técnica concreta a utilizar, el marco legal de aplicación del trabajo o el centro en el que se llevaría a cabo la propuesta.

Es fundamental, dentro del ámbito en el que se va a aplicar la unidad didáctica, un centro concertado de carácter religioso, el remarcar la importancia del trabajo en valores. El autoconocimiento, comprender las diferencias personales y respetarlas van a ser un punto clave para el buen funcionar de la unidad didáctica.

Finalmente, en el desarrollo de la propuesta en sí, se ha tratado de ser muy precisos en las explicaciones de todo el proceso para lograr que la propuesta pueda ser aplicada de una forma sencilla en cualquier otro contexto.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aschbacher, P., Herman, J. y Winters, L. (1992). *A practical guide to alternative assessment*. EEUU: Alexandria: ASCD.
2. Cecchini, J. A., Fernández, J. L., González, C. y Arruza, J. A. (2008). Repercusiones del programa delfos de educación en valores a través del deporte en jóvenes escolares. *Revista De Educación*, (346), 167-186.
3. Domínguez, M. (2011). La familia. *Eje primario fundamental en la trasmisión de valores. En: Influencia de la familia en el entorno pedagógico*. La Habana. Editorial Deportes.
4. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la ley educativa (LOMCE). Boletín Oficial del Estado. Madrid, 10 de diciembre de 2013, núm. 295, pp. 97858 – 97921.
5. López, J. L. (2006). Educación en valores mediante el fútbol y el atletismo a través de los medios de comunicación: Dos ejemplos contrapuestos. *Tándem: Didáctica De La Educación Física*, (21), 59-66.
6. Martínez, J. y Gómez, F. (2010) La técnica puzzle de Aronson: descripción y desarrollo. En Arnaiz, P.; Hurtado, M<sup>a</sup>.D. y Soto, F.J. (Coords.) 25 Años de Integración Escolar en España: Tecnología e Inclusión en el ámbito educativo, laboral y comunitario. Murcia: Consejería de Educación, Formación y Empleo.
7. Martínez, L. (2008). *Educación física, transversalidad y valores*. Barcelona: Wolters Kluwer España.
8. Mayordomo, R. M. y Onrubia, J. (2015). *El aprendizaje cooperativo*. Barcelona: UOC.

9. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado. Madrid, 1 de marzo de 2014, núm. 52, pp. 19349 – 19420.
10. Suárez Rodríguez, M. (2014). Estudio de los valores en la iniciación deportiva en atletas cubanos. Archivos De Medicina Del Deporte: *Revista De La Federación Española De Medicina Del Deporte y De La Confederación Iberoamericana De Medicina Del Deporte*, (160), 92-98.
11. Tobón, S., Rial, A., Carretero, M.A. y García, J.A. (2006). *Competencias, calidad y educación superior*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.