



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

## “ATLETISMO EN EL PROGRAMA EL DEPORTE EN LA ESCUELA: PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN”

AUTORÍA <b>FRANCISCO JESÚS MARTÍN RECIO</b>
TEMÁTICA <b>DEPORTES</b>
ETAPA <b>E.S.O.</b>

### Resumen

El objeto del presente artículo es presentar una planificación y evaluación práctica y útil del atletismo en los programas del deporte en la escuela, orientada a los monitores o técnicos deportivos encargados de impartir las sesiones prácticas. Esta herramienta puede ser utilizada y modificada a su vez por el profesor/a de EF, que en la mayoría de los casos suele ser el coordinador del programa.

### Palabras clave

Educación Física (EF), Programa Deporte en la Escuela (PDE), Atletismo, Planificación y Evaluación.

### 1. MARCO CONTEXTUAL.

Los deportes individuales son un contenido popular y muy vinculado a nuestro entorno social, que goza en general del interés y motivación del alumnado. Se ubican en el bloque de contenidos de Juegos y Deportes en la ESO y de Habilidades deportivas en el Bachillerato, atendiendo a la normativa actual.

#### 1.1. Conceptos

Definir deporte ha sido una tarea abordada por numerosos autores desde distintas perspectivas, siendo además un término confuso y polisémico. Hernández Moreno (1994) señala que el deporte es toda situación motriz de competición, reglada, con carácter lúdico e institucionalizado. En base a esta sencilla propuesta y teniendo en cuenta a Cagigal (1981) podemos afirmar que las características definitorias del deporte son:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

- ❑ Situación motriz: implica actividad física.
- ❑ Juego: los deportes nacen como juegos, teniendo un carácter lúdico, libre y voluntario.
- ❑ Competición: deseo de superación y de alcanzar rendimiento elevado.
- ❑ Tiene un marcado carácter competitivo, se convierte en su esencia.
- ❑ Reglamentación: a través de reglas codificadas y estandarizadas que fijarán la actividad y su desarrollo.
- ❑ Institucionalización: organización y control por parte de instituciones oficiales que fijan su desarrollo y reglamento (IAAF, ITF, FIFA ... )

Según Parlebás (2001) los deportes individuales son aquellos en los que el deportista se encuentra sólo en el espacio, donde ha de vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas que puedan ser comparadas con otros, que también las ejecutan en igualdad de condiciones. Por tanto son actividades psicomotrices, es decir, puede que el deportista esté compitiendo con otros en el mismo tiempo y espacio (carrera de 100 metros lisos), pero no se produce una interacción esencial como acontece por ejemplo en una competición deportiva de equipo.

El **atletismo** es un deporte individual que implica un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Se trata del arte de superar el resultado de los adversarios en velocidad, resistencia, distancia o en altura.

## 1.2. Características y clasificaciones de los deportes individuales

Los distintos medios en los que se desarrollan (agua, nieve, tartán, asfalto ... ) les confiere características muy diversas, que no permiten establecer numerosos aspectos comunes. No obstante, consideramos estos:

- ❑ Gran complejidad en el mecanismo de ejecución.
- ❑ El rendimiento deportivo depende de la ejecución técnica y del desarrollo de las capacidades físicas.
- ❑ Ponen de manifiesto el nivel individual de cada deportista .
- ❑ El hecho competitivo se basa en la superación de uno mismo .
- ❑ En numerosos deportes individuales se emplean implementos o aparatos (disco, vallas, pértiga o jabalina en atletismo, el potro o las anillas en gimnasia artística, brújula o mapa en orientación, esquís y bastones en esquí ... )



Partiendo de la clasificación de los deportes de Parlebás (2001), además de considerar la utilización o no de implemento u objeto en el desarrollo de la acción se consideran los siguientes tipos de deportes individuales.

DEPORTES INDIVIDUALES			
EN UN MEDIO FIJO		EN UN MEDIO FLUCTUANTE	
<u>Sin manipulación de Objeto</u>	<u>Con manipulación de objeto</u>	<u>Sin manipulación de objeto</u>	<u>Con manipulación de objeto</u>
Triple salto, longitud, 5000 m. natación en piscina	Disco, jabalina, peso, salto con pértiga ...	Natación en aguas libres, pruebas de campo a través ...	Carrera de orientación, ala- delta, surf, parapente, windsurf, paracaidismo ...

Tabla 1. Clasificación de los deportes individuales según material y medio

Los deportes individuales en un medio fijo se caracterizan por:

- ❑ Alta organización de las tareas.
- ❑ Escasa implicación del mecanismo perceptivo y decisonal.
- ❑ Mayor facilidad en la homologación de los resultados.

Además los deportes individuales pueden ser clasificados en función de la presencia de otros deportistas durante el desarrollo de la acción:

- ❑ Actuación en solitario: lanzamiento de martillo, de disco o de peso, salto de longitud, triple salto, salto de altura, tiro con arco, etc.
- ❑ Actuación simultánea: esquí de fondo, pruebas de fondo o de velocidad en atletismo (5000 m., 10000 m.), natación, etc.

### 1.3. Adaptaciones y orientaciones para su tratamiento didáctico

Los deportes individuales y el atletismo en concreto, a través de una serie de adaptaciones pueden ser incluidos en el marco escolar, de manera que se conviertan en un medio idóneo para la ocupación del tiempo de ocio de nuestro alumnado.

#### 1.3.1 Características generales de los deportes individuales en la escuela

Según Posada (2000) los deportes individuales en la escuela deben reunir las siguientes características:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

- ❑ Tratamiento lúdico y participativo.
- ❑ Enfoque global, pero sin olvidar propuestas analíticas.
- ❑ Enfoque multideportivo: contacto con todas las modalidades del atletismo (carreras, saltos y lanzamientos). Es conveniente evolucionar desde planteamientos globales a un tratamiento más específico de las especialidades deportivas individuales.
- ❑ Adecuación a las características de los niños y niñas.
- ❑ Vinculado a la educación en valores y por tanto a los temas transversales: educación para la salud, educación para la paz, coeducación, educación intercultural, educación moral y cívica, etc.
- ❑ Integración de los niños/as con necesidades educativas especiales.
- ❑ Debe buscar la implicación cognitiva del alumnado, a través de una técnica de enseñanza por indagación, con estilos como el descubrimiento guiado, de manera que el alumno/a descubra por sí mismo la forma idónea de ejecución técnica (por ejemplo que descubra la importancia y la forma idónea del braceo, de la posición del tronco o la altura de las rodillas en las pruebas de velocidad...).
- ❑ Es conveniente adaptar los implementos utilizados a las características de nuestro alumnado. De esta forma se utilizarán martillos o discos de 1 o 2 kg de material ligero, jabalinas de espuma... Se puede fomentar la creación de los propios materiales, siempre bajo condiciones de seguridad, desarrollando así la educación del consumidor como tema transversal (disco, martillo, pértiga...).

Según Vázquez (2000) debemos posibilitar un deporte coeducativo, dónde se garantice el éxito y la participación de todos/as, sin discriminación por razón de sexo, con cuidado en el vocabulario empleado e incluso presentando modelos deportivos femeninos (Marta Domínguez, Maite Martínez ...).

Es interesante dotar de autonomía conforme se avanza en la etapa, llegando incluso el alumnado a organizar sus propios torneos y competiciones deportivas individuales.

### 1.3.2. Tratamiento de la reglamentación

Las normas empleadas en los deportes deben ser concebidas como herramientas del profesor/a de Educación Física para incidir en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Evidentemente el reglamento será flexible y adaptable a cada situación. En general se tendrá en cuenta las siguientes premisas:

- ❑ Fomento del respeto a las reglas y a la actuación de los jueces. Puede ser positivo que los alumnos/as vivan el rol de juez.
- ❑ Realización de reflexiones y análisis del reglamento de los deportes individuales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

- Adaptación de las reglas a las características de nuestros alumnos/as: espacio de juego, tiempo, móvil, participantes, dificultad... Se progresará desde reglas sencillas hacia la utilización del reglamento oficial del deporte practicado.

### 1.3.3. Tratamiento de la competición

La competición es entendida por nuestro alumnado en muchas ocasiones de forma inadecuada debido al deporte espectáculo; por ello es fundamental un tratamiento educativo de la competición, no sólo en nuestras clases sino también en el PDE.

Debemos incidir en un deporte jugado, dónde se elimine la idea de ganar a toda costa por una competición educativa, bien enfocada, en la que se pretende ganar pero siempre en un contexto de juego y sin eliminaciones por capacidad.

La competición deportiva deberá permitir experiencias de victoria a todos y todas a través de cambios en las normas, dónde se favorezca el compañerismo, el respeto y sin rechazar al perdedor en ningún momento.

No se dará excesiva importancia al resultado, sino que la competición educativa será motivante, además de permitir el conocimiento de las posibilidades y limitaciones personales .



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

## 2. JUSTIFICACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN

La inclusión del atletismo en el PDE por indicación de las instrucciones de la dirección general de participación y equidad en educación sobre el programa el deporte en la escuela para el curso 2008/2009, permite a su vez desde una perspectiva formativa la consecución de distintos objetivos de materia en EF, incidiendo así en una educación integral del alumnado.

Según Sánchez Bañuelos (2002) el deporte no es bueno ni malo, ya que por ejemplo puede generar desde actitudes de respeto a las normas a actitudes basadas en la trampa, etc. Es fundamental por tanto un tratamiento educativo para lo que es importante la actuación del docente y la utilización de una metodología adecuada.

De forma específica alcanza los siguientes objetivos de materia en la ESO:

- ❑ Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución (objetivo 7).
- ❑ Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad (objetivo 8).
- ❑ Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social (objetivo 10).

Contribuye a alcanzar distintas competencias básicas cómo la social y ciudadana, la competencia en el conocimiento e interacción con el medio físico y natural, la competencia cultural y artística, la competencia en aprender a aprender ...

En definitiva la inclusión del atletismo se justifica en el marco escolar y en el PDE ya que permite mejorar la autoestima, aumentar la superación, potenciar el autocontrol, el conocimiento propio de las posibilidades y limitaciones de cada alumno/a, la aceptación, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

### 3. FINALIDADES DE LA PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN

La inclusión de atletismo en el PDE no tiene como objetivo prioritario el aprendizaje deportivo específico, aunque su consecución es importante, siendo lo realmente fundamental alcanzar una serie de capacidades educativas. Las intenciones educativas van más allá que las de aprendizaje, son más globales y consiguen una educación integral en todos los ámbitos de la personalidad de nuestro alumnado.

Su consecución no sólo se realizará desde el deporte en sí, sino también de forma intradisciplinar con otros contenidos, por ejemplo con condición física a través de juegos atléticos, ...

#### 3.1. Intenciones Educativas

Señalada por diversos autores cómo Sánchez Bañuelos (2002) o Posada (2000), son las siguientes:

- ❑ Aumento de la motivación hacia la actividad física, valorando las modalidades del atletismo como una forma idónea de ocupación del tiempo libre.
- ❑ Incremento de las experiencias motrices y del repertorio motriz.
- ❑ Mejora del autocontrol y la autoestima.
- ❑ Desarrollo del espíritu de superación y perseverancia.
- ❑ Aceptación de las posibilidades y limitaciones personales.
- ❑ Conocimiento y aceptación de sí mismo.
- ❑ Incremento de la condición física general, en especial la vinculada a la salud y calidad de vida.
- ❑ Socialización a través del deporte, con valores de tolerancia, respeto, igualdad, juego limpio, etc.

#### 3.2. Intenciones de aprendizaje

Son las siguientes:

- ❑ Progreso en el dominio de las habilidades motrices específicas del atletismo.
- ❑ Participación en competiciones deportivas de atletismo.
- ❑ Conocimiento y práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del atletismo y sus modalidades.
- ❑ Incremento de las capacidades físicas básicas de forma específica al deporte.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

#### 4. MODELO DE PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN PARA EL ATLETISMO

Por planificación entendemos el desarrollo de un plan general organizado para obtener un objetivo determinado. La carencia de planificación en el ámbito de la iniciación y perfeccionamiento deportivo es habitual por parte de los monitores o técnicos deportivos en las distintas entidades: escuelas deportivas municipales, clubs deportivos o programas de el deporte en la escuela.

Planificar ayuda también a establecer relaciones causa-efecto entre los objetivos conseguidos y el trabajo realizado. Por desgracia, todavía sigue siendo frecuente en el ámbito de la actividad física y el deporte que el monitor o técnico deportivo se enfrente a su clase diaria con la mente en blanco, sin haber trazado un plan, o como mucho habiendo preparado la clase pero de forma aislada no dentro de un plan de actuación. El improvisar sobre la marcha conlleva la realización sin querer, de un número mayor de ejercicios sobre los aspectos que primero se nos vienen a la cabeza, situación que se repite día tras día y que lleva al grupo a unos resultados buenos en determinadas habilidades y muy malos en otras. Pero no planificar impide el análisis correcto de esos resultados. Vamos a tratar por tanto de integrar un modelo de planificación con un modelo de evaluación de manera que la interacción entre ambos modelos sea directa y continua.

##### 3.1. Delimitación de Objetivos

Los objetivos se van a estructurar en generales y específicos de cada etapa.

##### Generales

- ❑ Crear hábitos de práctica deportiva saludable.
- ❑ Respetar y aceptar las normas de comportamiento de clase así como las reglas de las diferentes actividades, no mostrando actitudes de discriminación por razón de sexo, capacidad o razón social.
- ❑ Conocer y consolidar los hábitos higiénicos de cuidado corporal en la actividad deportiva.
- ❑ Conocer y aplicar los aspectos reglamentarios del deporte.
- ❑ Participar en competiciones deportivas intercentros mostrando una actitud de juego limpio.

##### Específicos Etapa I

- ❑ Practicar de forma lúdica las diferentes habilidades de carreras, saltos, lanzamientos y marcha.
- ❑ Conocer y practicar las modalidades atléticas con adaptaciones en materiales y reglas.

- ❑ Participar en competiciones atléticas adaptadas vivenciando la situaciones de competición.
- ❑ Desarrollar la capacidades físicas básicas en relación a su desarrollo mediante juegos.

Específicos Etapa II

- ❑ Practicar de las diferentes modalidades atléticas mejorando sus el rendimiento motor.
- ❑ Conocer y poner en práctica el reglamento de las diferentes modalidades atléticas.
- ❑ Participar en competiciones atléticas vivenciando la situaciones de competición.
- ❑ Desarrollar y mejorar la capacidades físicas básicas en relación a su desarrollo mediante diferentes medios y métodos de entrenamiento.

**3.2. Delimitación de Contenidos**

Como se ha comentado en apartados anteriores, los contenidos van a ser los medios para la consecución de los objetivos propuestos. En las imágenes 1 y 2 se pueden observar los bloques de contenidos y contenidos de las etapas I y II.

PLANIFICACIÓN PDE		MEMBROS I			ETAPA I - ATLETISMO										MESES
CONTENIDOS ATLETISMO		NOMBRE Y APELLIDOS			FAMILIARIZACIÓN - INICIACIÓN										Tiempo Contenido
CONTE		L	X	V	L	X	V	L	M	V	L	X	V		
1.1	JUEGOS DE LANZAMIENTO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1.1.1	PERSECUCIÓN													0	
1.1.2	REFLEJOS													0	
1.1.3	CONCORDISTACIONES													0	
1.2	JUEGOS DE LANZAMIENTO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1.2.1	ENESTÁTICO													0	
1.2.2	EN GIRO													0	
1.2.3	EN DESPLAZAMIENTO													0	
1.3	JUEGOS DE SAJITO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1.3.1	A DOS PIERNAS													0	
1.3.2	A UNA PIERNA													0	
1.3.3	CON IMPLEMENTO													0	
1.3.4	CON CAIDA EN COLCACIONETA													0	
1.4	SITUACIONES PRECOMPETITIVAS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1.4.1	CARRERAS													0	
1.4.2	LANZAMIENTOS													0	
1.4.1	SAJITOS													0	
1.5	JUEGOS DE CONDICIÓN FÍSICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1.5.1	VELOCIDAD													0	
1.5.2	RESISTENCIA													0	
1.5.3	FUERZA													0	
1.5.4	FLEXIBILIDAD													0	
1.6	ACTIVIDAD FINAL O CULMINATIVA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1.6.1	RECREATIVA / DE CONTRASTE													0	
TOTAL SESIONES		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Imagen 1. Planificación Atletismo Etapa I

PLANIFICACIÓN PDE		NOMBRE Y APELLIDOS			ETAPA II - ATLETISMO								MES	
CÓDIGO	CONTENIDOS AFLE-15303	L	X	V	L	X	V	L	M	V	L	X	V	tiempo Contenido
2.1	CARRERAS	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
2.1.1	VELOCIDAD	5												5
2.1.2	RESISTENCIA Y MARCHA													0
2.1.3	VALLAS	5												5
2.2	SALTOS	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
2.2.1	LONGITUD	5												5
2.2.2	ALTURA	5												5
2.2.3	TRIPLE JETADA													0
2.3	LANZAMIENTOS	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
2.3.1	PESU													0
2.3.2	DISCO	5												5
2.3.3	MARTILLO													0
2.3.4	JARAINA													0
2.4	SITUACIONES COMPETITIVAS	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
2.4.1	CARRERAS	5												5
2.4.2	LANZAMIENTOS													0
2.4.3	SALTOS													0
2.5	CONDICIÓN FÍSICA	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15
2.5.1	VELOCIDAD	5												5
2.5.2	RESISTENCIA	5												5
2.5.3	FUERZA	5												5
2.5.4	FLUJIDIDAD													0
2.6	ACTIVIDAD FINAL DETERMINATIVA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2.6.1	DE CONTRASTE													0
TOTAL SESIÓN /LS		45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45

Imagen 2. Planificación Atletismo Etapa II

### 3.3. Estructuración de la Sesión

El siguiente nivel sería por tanto la sesión o clase, que en función de su duración podrá tener un mayor o menor número de Unidades Educativas (5 minutos). Dado que siempre se pierde algún tiempo en la organización y dosificación de las tareas, para ser más preciso en la planificación deberemos planificar en función del tiempo útil y no del tiempo real (Ver Tabla 2).

ESTRUCTURACIÓN SESIÓN	Distribución Temporal – UE
Calentamiento	5 minutos – 1 UE
Actividad Principal	40 minutos – 8 UE
Actividad Final	5 minutos – 1 UE
Vuelta la Calma	5 minutos – 1 UE
Tiempo Útil	55 minutos – 11 UE máximo
Tiempo Organización	5 minutos
Duración Total	60 minutos

Tabla 2. Estructuración temporal y por UE de la sesión



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

Características de las partes de la sesión:

- Actividad Introdutoria o de Calentamiento: En la cual el alumnado realiza la transición de la inactividad a la actividad de una forma adecuada, mediante calentamiento general con ejercicios de activación vegetativa (carrera intensidad baja) y movilidad articular con una duración de 5 minutos.
  - Actividad Principal: Se comenzará con el calentamiento específico con ejercicios de repaso de la sesión anterior o bien un juego motivante. En ella se tratan de cumplir el objetivo o los objetivos de la sesión mediante el trabajo de diferentes contenidos. La actividad debe ser continua con el fin de que el alumnado consiga el mayor tiempo de práctica motriz posible.
  - Actividad Final: La importancia de esta actividad radica en la posibilidad de utilizarla de elemento motivador para siguiente clase, por lo que la actividad a plantear podrá ser de dos tipos: actividad recreativa o actividad de contraste. En el primer caso ese tipo de actividad recreativa deja un buen recuerdo en el alumnado y ayuda a que tenga ganas de asistir a la siguiente clase. En el segundo caso se consigue el mismo efecto pero porque el alumno/a ha conseguido algún objetivo concreto, la satisfacción de conseguir lo pretendido también es buen reforzador.
- Vuelta a la Calma: Consistente en realización de estiramientos de los grupos musculares trabajados principalmente durante la sesión con una duración de 5 minutos.

Ahora será necesario organizar las sesiones a lo largo de un mes, para ello listaremos las habilidades deportivas en **bloques de contenidos** y en **etapas** utilizando para ello un archivo de Microsoft Excel para su control como se puede observar en las imágenes 1 y 2.

### 3.3. Evaluación del Proceso de Aprendizaje

Una vez aplicada la planificación, deberemos de confirmar si lo planificado se ha conseguido. A veces es necesario realizar modificaciones sobre la marcha ya que el contenido de la UE puede ser poco asequible para el nivel del alumnado en algunos casos o muy fácil en otros. Por este motivo, es muy importante dedicar la primera sesión de cada curso para realizar una **evaluación inicial** del grupo, para de esta forma, obtener la información necesaria para poder planificar nuestro trabajo adecuándolo a las características de nuestros alumnos y alumnas.

La planificación será un documento dinámico, que se irá modificando de acuerdo a los cambios efectuados por sesión. Con estos datos y los de la evaluación continua, analizaremos los resultados obtenidos, que nos permitirá optimizar el proceso de enseñanza y aprendizaje llevado a cabo.

En la tabla 3 se presentan los **criterios de evaluación** codificados en relación con los contenidos trabajados, y en la tabla 5 la planilla de evaluación por alumno.

ETAPA I FAMILIARIZACIÓN - INICIACIÓN ATLETISMO		ETAPA II PERFECCIONAMIENTO ATLETISMO	
CÓDIGO	CRITERIOS EVALUACIÓN	CÓDIGO	CRITERIOS EVALUACIÓN
<b>1.1</b>	<b>PARTICIPA ADECUADAMENTE EN JUEGOS</b>	<b>2.1</b>	<b>REALIZA CORRECTAMENTE TÉCNICAS</b>
1.1.1	PERSECUCIÓN	2.1.1	CARRERA DE VELOCIDAD
1.1.2	DE RELEVOS	2.1.2	RESISTENCIA y MARCHA
1.1.3	CON OBSTÁCULOS	2.1.3	VALLAS
<b>1.2</b>	<b>PARTICIPA ADECUADAMENTE EN JUEGOS</b>	<b>2.2</b>	<b>REALIZA CORRECTAMENTE TÉCNICAS</b>
1.2.1	DE LANZAMIENTO EN ESTÁTICO	2.2.1	SALTO DE LONGITUD
1.2.2	DE LANZAMIENTO EN GIRO	2.2.2	SALTO DE ALTURA
1.2.3	DE LANZAMIENTO EN DESPLAZAMIENTO	2.2.3	TRIPLE SALTO y PÉRTIGA
<b>1.3</b>	<b>PARTICIPA ADECUADAMENTE EN JUEGOS</b>	<b>2.3</b>	<b>REALIZA CORRECTAMENTE TÉCNICAS</b>
1.3.1	DE SALTO A DOS PIERNAS	2.3.1	LANZAMIENTO DE PESO
1.3.2	DE SALTO A UNA PIERNA	2.3.2	LANZAMIENTO DE DISCO
1.3.3	DE SALTO CON IMPLEMENTO	2.3.3	LANZAMIENTO DE MARTILLO
1.3.4	DE SALTO CON CAIDA EN COLCHONETA	2.3.4	LANZAMIENTO DE JABALINA
<b>1.4</b>	<b>PARTICIPA EN SITUACIONES PRECOMPETITIVAS</b>	<b>2.4</b>	<b>COMPITE CORRECTAMENTE</b>
1.4.1	DE CARRERAS	2.4.1	EN CARRERAS
1.4.2	DE LANZAMIENTOS	2.4.2	EN LANZAMIENTOS
1.4.3	DE SALTOS	2.4.3	EN SALTOS
<b>1.5</b>	<b>PARTICIPA ADECUADAMENTE EN JUEGOS</b>	<b>2.5</b>	<b>GRADO DESARROLLO</b>
1.5.1	VELOCIDAD	2.5.1	VELOCIDAD
1.5.2	RESISTENCIA	2.5.2	RESISTENCIA
1.5.3	FUERZA	2.5.3	FUERZA
1.5.4	FLEXIBILIDAD	2.5.4	FLEXIBILIDAD
<b>1.6</b>	<b>PARTICIPA ADECUADAMENTE EN ACTIVIDAD</b>	<b>2.6</b>	<b>REALIZA ADECUADAMENTE LA ACTIVIDAD</b>
1.6.1	RECREATIVA / DE CONTRASTE	2.6.1	DE CONTRASTE

Tabla 3. Criterios Evaluación Etapas I y II

Nº	ALUMNOS/A S - EVALUACIÓN I ETAPA	Criterios	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
1º	LETICIA	1.1	SI	SI										
Nota	PASA A ETAPA II	1.1.1	SI	SI										
2º	ANDREA	1.1.2	SI	SI										
Nota	PERMANECE EN ETAPA I	1.1.3	SI	SI										
3º	LUISA	1.2	SI	NO										
Nota		1.2.1	SI	SI										
4º	LAURA	1.2.2	SI	SI										
Nota		1.2.3	SI	NO										
5º	ROCÍD	1.3	SI	NO										
Nota		1.3.1	SI	SI										
6º	GEMA	1.3.2	SI	SI										
Nota		1.3.3	SI	NO										
7º	CLARA	1.3.4	SI	NO										
Nota		1.4	SI	SI										
8º	MARTA	1.4.1	SI	SI										
Nota		1.4.2	SI	SI										
9º	ANA	1.4.3	SI	SI										
Nota		1.5	SI	SI										
10º	LUCÍA	1.5.1	SI	SI										
Nota		1.5.2	SI	SI										
11º	YOLANDA	1.5.3	SI	SI										
Nota		1.5.4	SI	SI										
12º	PATRICIA	1.6	SI	SI										
Nota		1.6.1	SI	SI										

Tabla 4. Planilla Evaluación Proceso Enseñanza por alumno/a

### 3.4. Delimitación de Etapas

El PDE va estar estructurado en dos etapas de acuerdo con el desarrollo en el aprendizaje de los alumnos y alumnas (familiarización-iniciación y perfeccionamiento), y diferentes categorías según edad y sexo. En la siguiente tabla se exponen de forma resumida estas etapas y categorías.

ETAPA	CARACTERÍSTICAS	CATEGORÍAS
I	"FAMILIARIACIÓN E INICIACIÓN AL ATLETISMO"	BENJAMÍN MIXTA ALEVÍN MIXTA
II	"PERFECCIONAMIENTO EN EL ATLETISMO"	INFANTIL MASCULINA – FEMENINA CADETE MASCULINA - FEMENINA

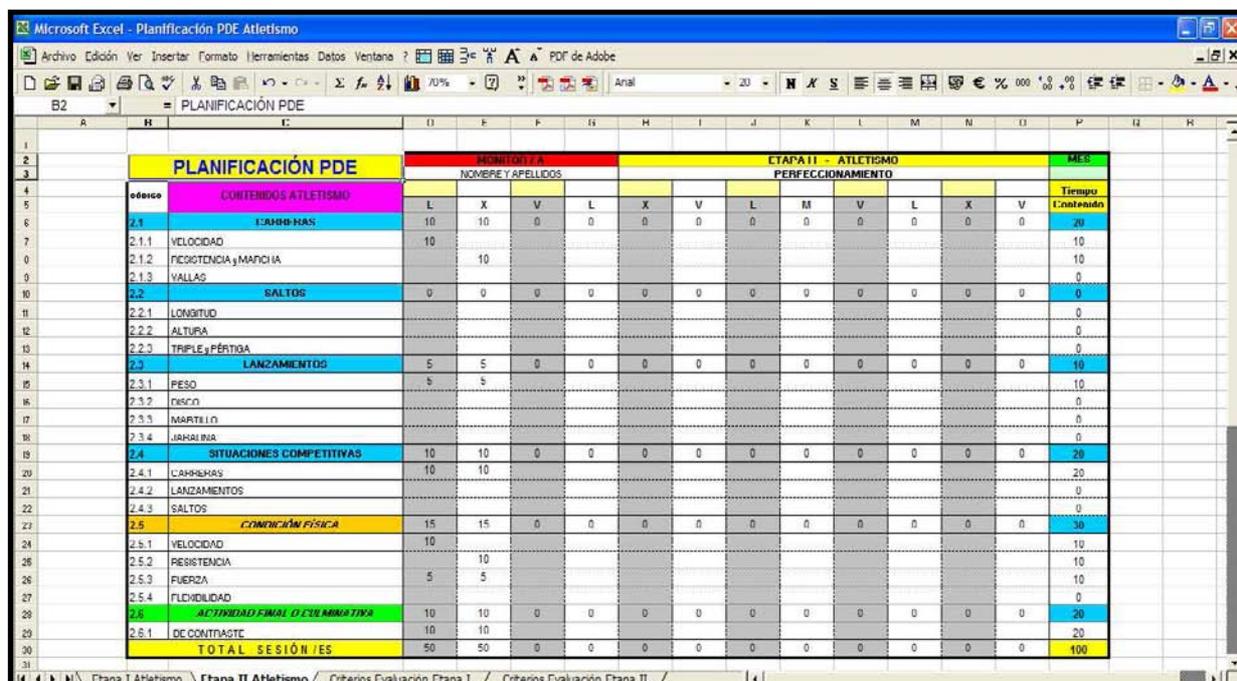
Tabla 6. Delimitación Etapas y Categorías

#### 4. ACTUACIÓN DEL PROFESOR DE EF

Una vez presentado el modelo de planificación y evaluación en el apartado anterior, la función del docente de EF, que normalmente es el coordinador del PDE, sería la de presentar este modelo a los monitores o técnicos encargados de impartir la actividad deportiva, explicar su utilización y mensualmente controlar estas planificaciones realizadas en Microsoft Excel.

Esta planificación con sus respectivas criterios de evaluación será un instrumento práctico para los monitores o técnicos en la realización de su trabajo y para el docente de EF el controlar de una forma sencilla la actividad realizada durante el PDE, y que indirectamente servirá para la consecución de objetivos didácticos recogidos en el currículo de la EF en la ESO y Generales de Etapa como se reflejaba en el apartado primero correspondiente a la justificación.

A continuación se presenta un ejemplo de planificación correspondiente a una semana reflejándose en ella la distribución temporal utilizada por bloques de contenidos y contenidos específicos.



PLANIFICACIÓN PDE		MONITOR/A			ETAPA II - ATLETISMO						MES			
NOMBRE Y APELLIDOS					PERFECCIONAMIENTO									
Edad	CONTENIDOS ATLETISMO	L	X	V	L	X	V	L	M	V	L	X	V	Tiempo Contenido
2.1	CAHRERAS	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
2.1.1	VELOCIDAD	10												10
2.1.2	RESISTENCIA y MANEJO		10											10
2.1.3	YALLAS													0
2.2	SALTOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2.2.1	LONGITUD													0
2.2.2	ALTURA													0
2.2.3	TRIPLE y PÉRTIGA													0
2.3	LANZAMIENTOS	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
2.3.1	PESO	5	5											10
2.3.2	DISCO													0
2.3.3	MARTILLO													0
2.3.4	JARALINA													0
2.4	SITUACIONES COMPETITIVAS	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
2.4.1	CAHRERAS	10	10											20
2.4.2	LANZAMIENTOS													0
2.4.3	SALTOS													0
2.5	CONDICIÓN FÍSICA	15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30
2.5.1	VELOCIDAD	10												10
2.5.2	RESISTENCIA		10											10
2.5.3	FUERZA	5	5											10
2.5.4	FLUIDIDAD													0
2.6	ACTIVIDAD FINAL DE EVALUACIÓN	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
2.6.1	DECONTRASTE	10	10											20
TOTAL SESIONES		50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100

Imagen 3. Distribución temporal durante una semana.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 – JUNIO DE 2009

## BIBLIOGRAFÍA

**Arellano, R. (1996).** Evaluación por criterio y su relación con la planificación en la enseñanza de la natación. Universidad de Granada.

**Blázquez, D. (1990).** Evaluar en EF. Barcelona. Inde.

**Blázquez, D. (1998).** La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona. Inde.

**Sánchez, F. (2002).** *Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid. Prentice-Hall.

**Parlebas, P. (2001).** Juegos, deporte y sociedad. Barcelona. Paidotribo.

**Polischuk, V. (1996).** Atletismo: Iniciación y perfeccionamiento. Madrid. Librería deportiva.

**Posada, F. (2000).** *Ideas prácticas para enseñanza de la Educación Física*. Lérida. Agonós.

**Torres, J (1999).** La actividad física para el ocio y el tiempo libre. Granada. Proyecto Sur.

**Viciano, J. (2001).** Planificar en Educación Física. Universidad de Granada.

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Francisco Jesús Martín Recio
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. SÉNECA, CÓRBODA, CÓRDOBA.
- E-mail: fjmrecio@hotmail.com