



**TRABAJO FIN DE GRADO**  
**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**  
**CURSO ACADÉMICO 23/24**  
**CONVOCATORIA JUNIO**

**COORDINA TU CUERPO CON EL ATLETISMO**

AUTOR: Téllez Ortiz David

DNI: 51232472H

En Madrid, a 06 de junio de 2024

# ÍNDICE

## RESUMEN

1.	Introducción .....	4
2.	Objetivos .....	5
3.	Metodología .....	6
4.	Marco Teórico.....	7
4.1	Atletismo.....	7
4.1.1	Definición del atletismo .....	7
4.1.2	Historia del atletismo.....	8
4.1.3	Reglamento.....	9
4.1.4	Bloques principales del atletismo.....	9
4.1.5	Disciplinas del atletismo.....	10
4.2	Educación Física.....	12
4.2.4	Legislación de la Educación en Primaria .....	12
4.2.5	Definición e iniciación deportiva de Educación Física en Primaria.....	13
4.2.6	Modelos educativos.....	14
4.2.7	Atletismo en el aula de Educación Física.....	14
4.2.8	Desarrollo y coordinación motriz en el alumnado.....	15
5	Desarrollo.....	16
5.1	Preliminar .....	16
5.2	Temporalización .....	17
5.3	Contextualización de la propuesta .....	18
5.4	Contextualización dentro del currículum educativo. ....	19
5.5	Metodología.....	22
5.6	Desarrollo de actividades.....	25
5.7	Recursos.....	30
5.8	Atención a la diversidad .....	30
5.9	Evaluación .....	31
6	Conclusiones .....	32
7	Referencias Bibliográficas .....	35
8.	Anexos.....	39
8.1	Anexo 1. Ejemplo de tabla de fases del desarrollo .....	39
8.2	Anexo 2. Ejemplo tabla de evaluación .....	40

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Metodología. Fuente: elaboración propia. ....	7
Tabla 2. Temporalización. Fuente: elaboración propia. ....	17
Tabla 3. Sesiones Diciembre. Fuente: elaboración propia. ....	25
Tabla 4. Sesiones Enero. Fuente: elaboración propia. ....	27
Tabla 5. Sesiones Febrero. Fuente: elaboración propia. ....	28

## RESUMEN

Para poder realizar correctamente cualquier actividad física, necesitamos lograr un equilibrio corporal óptimo, en el que nuestro cuerpo se posicione de manera adecuada, alcanzando de esta manera el máximo potencial posible durante la acción o acciones que realicemos. Es por ello que, la base de este TFG se centra en la correcta postura, coordinación y ejecución de los movimientos de los alumnos durante las sesiones que serán practicadas durante la asignatura de Educación Física.

Para que esta idea se lleve a cabo correctamente, se utilizará como tema principal una propuesta de investigación relacionada con la iniciación al atletismo, sirviendo como fuente de inspiración para todos los contenidos y actividades que se van a desarrollar durante las diferentes sesiones. Este destacado deporte posee un amplio repertorio de pruebas físicas que permitirán trabajar y mejorar el desarrollo de los estudiantes. Principalmente se busca que, a través de esta propuesta de intervención, los alumnos adquieran las cualidades físicas y mentales básicas con las cuales puedan desenvolverse correctamente en cualquier situación, conociendo mejor tanto su cuerpo y motricidad, como su mente, potenciando así sus características personales.

Palabras clave: coordinación – motricidad – atletismo – intervención – movimiento.

## ABSTRACT

To perform any kind of physical activity, we need to achieve an optimal body equilibrium, where our body stays properly in order to achieve the best results during the action or actions that we perform. That is way the base of this project is settle in the proper position, coordination and execution of the movements in the P.E subject.

To carry out this idea in a proper way, we will use the basis of athleticism as a source of inspiration and will cover all the contents of this great sport, which involves different physical activities that will be optimal to work in the development of the students. We are looking for that through this intervention purpose, students acquire the physical and mental qualities that allow them to involve in any situation, by knowing the body his motricity and improving its qualities.

Keywords: coordination – motricity – athleticism – intervention – movement.

## 1. Introducción

Durante la época como estudiantes, son muchas las clases de Educación Física que se reciben año tras año, las cuales tienen como objetivo que los discentes vayan aprendiendo a gestionar su comportamiento y a mejorar sus capacidades físicas. Es por ello que, diferentes situaciones como respetar a sus compañeros tras ganar, gestionar la frustración al perder, trabajar en equipo, desarrollar sus habilidades motrices, progresar practicando un deporte, mejorar la conducta, etcétera, favorecerán a su bienestar y a su formación.

Asimismo, todos los deportes que forman parte de nuestras vidas incentivan a las personas que los practican a tener un comportamiento ejemplar y se les intenta inculcar buenos valores. Gracias a esto, las actividades deportivas consiguen ser una gran fuente de inspiración, llena de diversión, motivación y aprendizaje que ayudará a cualquier individuo a desarrollarse tanto física, como mentalmente.

En el presente proyecto se desarrollarán las capacidades motrices básicas enmarcada en el atletismo. La finalidad de esta será lograr que todo el alumnado alcance una coordinación óptima. En este deporte se trabajan una gran variedad de habilidades, distribuidas en las distintas disciplinas que se practican en las pruebas de saltos, carreras y lanzamientos. Todas estas opciones permiten que en los colegios existan muchas opciones variadas de juegos y actividades que se pueden poner en práctica.

Durante la época de estudiante, así como en la etapa de profesor, se puede observar a innumerables niños que progresaban bastante bien en su desarrollo físico y en sus habilidades coordinativas, pero por otra parte, también se puede apreciar como muchos alumnos presentan enormes dificultades de coordinación, sin tener respuesta alguna en su corrección. Esto provoca que tengan serios problemas a lo largo de sus vidas y en caso de no apuntarse a deportes extraescolares, donde muchos inconvenientes motrices desaparecen, no mejorarán jamás. Posiblemente esta falta de coordinación se deba a que ya no se juega tanto en la calle, como se hacía hace no muchos años atrás, aunque a su vez, también podría ser provocado porque existe un gran número de estudiantes que nunca han estado apuntados a ninguna actividad extraescolar, donde se potencian mucho sus cualidades físicas y donde se corrigen sus carencias poco a poco. Ciertamente es, que actualmente la mayoría del tiempo los niños se la pasan jugando con los videojuegos, metidos en las redes sociales o tumbados viendo la televisión, siendo esto un problema grave que se debe corregir, sobre todo porque afecta tanto de manera física como mental en sus vidas y su desarrollo. Este problema, que sigue estando a la orden del día, podría ser el principal causante de que muchos profesionales investiguen acerca de temas relacionados con los deportes, la educación y la evolución mental y corporal. Con lo cual, ser capaces de valorar y buscar soluciones a los problemas del alumnado con dificultades coordinativas debe ser muy gratificante. Para ello, se desarrollará en las sesiones el atletismo y se partirá de la idea de mejorar la coordinación y potenciar las cualidades físicas y mentales del alumnado. Concretamente se busca una correcta ejecución de los movimientos cuando practiquen este deporte, centrando el foco en la técnica del

movimiento y sin entrar de lleno en perfeccionar sus cualidades ni estructura motriz. Simplemente se busca que sean capaces de realizar las actividades con una postura adecuada, un posicionamiento correcto y la mente despierta. Durante la propuesta, se dará la situación de que haya alumnos/as sin ninguna dificultad a la hora de realizar las actividades, mientras que otros tendrán que esforzarse más para alcanzar los objetivos. Con lo cual, el docente tendrá en cuenta en la evaluación tanto las diferencias individuales, como la actitud que se muestre, además del trabajo en equipo o el esfuerzo que realicen. Asimismo, se mostrará más apoyo para el alumnado que lo necesite porque la idea es impartir una enseñanza individualizada.

Son muchas las investigaciones que se han realizado sobre el seguimiento y desarrollo de los alumnos, tanto en la etapa de Primaria como en Secundaria. Por ejemplo, el test motor de Pérez et al. (2015), realizado a más de 1500 alumnos de Educación Primaria en Castilla la Mancha, en el que los estudiantes tuvieron que realizar 8 pruebas físicas distintas, donde se podría apreciar las cualidades y carencias de todos ellos. De esta manera, fueron capaces de estudiar y analizar los resultados durante las pruebas y posteriormente, quedando así, un registro sólido de información. Además, se quiere resaltar que los alumnos que participaron no estaban elegidos concretamente para realizar el estudio, si no que todos ellos pudieron realizar sus actividades correspondientes junto al resto de la clase, es decir, no se siguieron los criterios de Azorín y Sánchez (1986), los cuales siguieron un método por muestreo en el que estudiaban a un número de alumnos en específico.

Sin embargo, en la propuesta de intervención en el presente trabajo no se realizarán pruebas o test específicos, si no que se trabajará con todos y cada uno de los alumnos, sin selecciones ni estudios milimétricos debido a que no se busca la idea de que parezcan pruebas profesionales, ni tampoco provocar situaciones que puedan incomodar o presionar en exceso a ciertos alumnos. Muchos de ellos es posible que no aguanten bien la presión o que simplemente no se les dé bien realizar este tipo de pruebas físicas y al final, lo que se puede provocar, es que terminen muy desmotivados. Por lo tanto, el objetivo principal será siempre trabajar desde un enfoque lúdico, sin esperar conseguir que nuestros discentes salgan del colegio siendo figuras de renombre como Usain Bolt o Elaine Thompson, sino que adquieran los conocimientos básicos para que logren una coordinación correcta lo antes posible. Concretamente, esta propuesta se llevará a cabo en el área de Educación Física y se tendrá en cuenta el currículo. Además, tendrá una estructura similar a la que se establece en cualquier colegio de España.

## **2. Objetivos**

El objetivo general del presente trabajo será identificar y corregir las carencias en la coordinación del alumnado en el atletismo. De esta manera, se intentará evitar posibles manías que perjudiquen su evolución y se buscará eliminar cualquier mala postura que afecte en la estructura de su cuerpo. A través de esta propuesta de intervención, se

pretende resolver un problema que persiste desde hace años en los estudiantes. Asimismo, se tendrán que desarrollar los siguientes objetivos específicos:

- Plantear y resolver un problema sobre la coordinación.
- Desarrollar una propuesta educativa mediante el atletismo.
- Profundizar en los conocimientos deportivos.

### **3. Metodología**

Con el fin de garantizar una evolución positiva, en el presente trabajo se ha decidido indagar acerca del atletismo y sus múltiples disciplinas debido a que a través de éstas se puede establecer un plan de trabajo centrado en la coordinación, en el que se aprovechen los saltos, las carreras y los lanzamientos.

Tras la investigación y recogida de información, se ha planteado al equipo directivo la propuesta de intervención y se desarrollará en el curso 23/24.

Una vez establecido la planificación del proyecto, se ha implementado realizando todas las actividades de las sesiones, además de las excursiones. Finalmente, se ha evaluado tanto la propuesta como el alumnado que participó en esta, en concreto, el tercer curso de Educación Primaria. Al tratarse de una investigación cíclica, los procesos deberán ir despacio y cumplirse correctamente, aportando información y aprendizaje tanto para los alumnos como para los maestros.

Se sugiere que durante los meses de Diciembre, Enero y Febrero de años posteriores, la propuesta se vuelva a llevar a cabo debido a los gratificantes resultados obtenidos, de manera que se aborde un número aún mayor de disciplinas para que los discentes puedan aprender y mejorar con el tiempo suficiente. Además, cada día serán evaluados contando con unos resultados semanales y mensuales, en los que la participación, la motivación, el esfuerzo y la evolución premiarán a todos aquellos alumnos que se tomen en serio el proyecto.

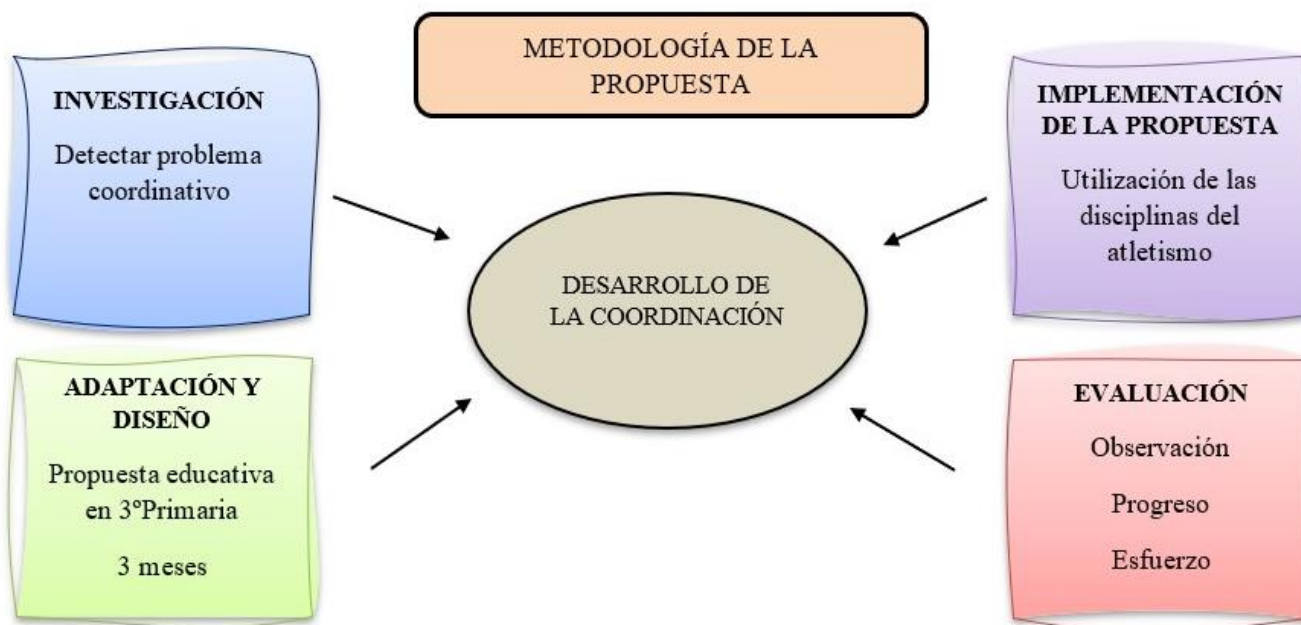


Tabla 1. Metodología. Fuente: elaboración propia.

## 4. Marco Teórico

### 4.1 Atletismo

#### 4.1.1 Definición del atletismo

Si hablamos de atletismo, definirlo no es tarea sencilla, ya que existen varias maneras de precisar su significado. Proveniente del griego, Aethlos significa esfuerzo, es decir, este deporte contiene un conjunto de disciplinas que para ser dominadas requieren trabajo, constancia, habilidad y disciplina, sin estas cualidades, entre muchas otras, no se consigue absolutamente nada (Gómez-Mármol & Valero, 2013).

Siguiendo con la búsqueda de una descripción que pueda ser muy precisa, encontramos a muchos autores como Bássoli et al. (2021), que definen el atletismo como “el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura” (p. 39).

Por otro lado, otros autores como Hornillos (2000), entienden que el atletismo se trata de un deporte fundamental, porque los gestos motrices que se realizan en sus pruebas están directamente relacionados con la naturaleza humana. Saltos, carreras, lanzamientos entre otros, proporcionan una riqueza motriz para las personas que, desde el punto de



vista educativo, tras su correcta adquisición y su adecuada puesta en práctica, favorecen el carácter formativo de los alumnos.

Cabe destacar, que tanto en el atletismo como en cualquier situación que requiera una actividad física, si queremos alcanzar los objetivos que nos marcamos, necesitamos una técnica precisa, cuanta más técnica tengamos, mejores serán los resultados y menos nos costará alcanzarlos. Por ello, se deben adquirir un conjunto de procedimientos, acciones y protocolos que son imprescindibles para lograr resultados óptimos (Gómez-Mármol & Valero, 2013).

#### 4.1.2 Historia del atletismo

Para Hernández y Carballo (2013), el atletismo surgió en la antigua Grecia con la intención de servir como entretenimiento gracias a sus prácticas culturales. “En la obra de numerosos autores aparece con frecuencia una referencia a un pasado de gloria de la humanidad, el arte y el deporte, ciertamente perdido y bastardeado por la modernidad y el progreso. Ese pasado tiene como origen preciso la Grecia 21 Clásica. “Nadie es capaz de negar el esplendor de la cultura de Pericles o de Alejandro, ni tampoco el de otros períodos que reconocen en aquella su antecedente inspirador” (p. 87).

Profundizando más en los orígenes, las disciplinas de los Juegos Olímpicos que se realizaban en la Antigua Grecia no son consideradas pruebas deportivas porque se trataban de prácticas corporales lúdicas, con una estructura distinta a los deportes que conocemos hoy en día (Alabarces, 2009).

Sin embargo, es en Inglaterra donde surgieron las bases del atletismo actual siendo las primeras pistas de atletismo de tierra, marcándose con cuerdas y estacas. Los primeros atletas provenían de las clases altas, compitiendo en diferentes pruebas entre las cuales la carrera de medio fondo era la que más realizaban los competidores de la época (Rius, 2018).

Debido a la gran popularidad que tuvieron las prácticas atléticas entre los jóvenes de aquella época, llegaron incluso a ser practicadas también por el rey Enrique VIII. Como resultado de la gran fama obtenida, se crearon las primeras reglas del atletismo sirviendo de guía a partir de los siglos XIX y XX (Mazzeo & Mazzeo, 2008).

También, cabe resaltar el gran impulso que proporcionaron las universidades para el atletismo mediante la figura de Thomas Arnold, quien estableció muchas de las normas de las actividades físicas (Hornillos, 2000).

Posteriormente, el atletismo se expandió hacia Europa, América y el resto del mundo gracias a su gran evolución y desarrollo en sus atletas, siendo cada vez más profesionales (Olivier, 2008).

El atletismo también llegó a España, concretamente en el año 1915, cuando se creó la Federación Regional Catalana y el primer campeonato que se realizó en este país fue en 1917, concretamente en San Sebastián (Calzada, 1999).

### 4.1.3 Reglamento

La Federación Internacional de Atletismo (IAAF) o también conocida como *World Athletics*, fue fundada en 1912 por varios países de todo el mundo: Estados Unidos, Francia, Suecia, Noruega, Rusia, Canadá, Alemania, Chile, Austria, Dinamarca, Finlandia, Bélgica, Gran Bretaña, Egipto y Hungría (Rius, 2018).

Dos años después, en 1914, se crea el primer Reglamento Técnico con la intención de que los miembros de la Federación (IAAF) lo aprobasen, para posteriormente ponerlo en práctica durante las competencias nacionales provenientes (Mazzeo & Mazzeo, 2008).

Es por ello que, la *World Athletics* determina, actualiza, dirige y supervisa todas las competiciones que se llevan a cabo en las diferentes pruebas de atletismo para adaptarse a la evolución del deporte y proporcionar seguridad a los atletas (Mazzeo & Mazzeo, 2008).

Como consecuencia, el Reglamento de Competición de la *World Athletics* (2022) recoge las siguientes características principales:

- El Reglamento de competición determina las normas que se llevan a cabo durante las pruebas, además de designar el personal encargado de supervisar cada una de las disciplinas deportivas que se llevan a cabo a través de los Delegados, Árbitros, Jueces, Jefes de pista, Técnicos...recogiendo también la Normativa de los Récords Oficiales y Mundiales.
- El Reglamento Técnico recoge las normas relacionadas con la vestimenta, el calzado, los dorsales, instalaciones deportivas, inscripciones, descalificaciones, dopaje, etcétera.
- Los Sistemas de Medición, siendo el manual o la Foto *Finish*.

### 4.1.4 Bloques principales del atletismo

Según Valero & Gómez-Mármol (2019), el atletismo es un deporte que agrupa un conjunto de disciplinas en tres grandes bloques: carreras, saltos y lanzamientos, dentro de cada bloque se engloban una serie de pruebas.

Siguiendo a Valero & Gómez-Mármol (2019), “cada una de estas pruebas se puede subdividir en otras más concretas como las carreras lisas, que se dividen en pruebas de velocidad, medio fondo y fondo” (p. 29).

Centrándonos en las características y reglamento de los tres grandes bloques del atletismo, encontramos que, en las carreras, se repite una acción periódica en cada una de las acciones motrices realizadas. La correcta frecuencia en el ritmo y la amplitud de las zancadas, son aspectos fundamentales para alcanzar mejores resultados (Calzada, 1999).

Por otro lado, refiriéndonos al bloque de saltos, destacan las habilidades motrices que permiten suspender el cuerpo en el aire y en las que existen varios factores clave para lograr unos resultados mejores, siendo estos: la velocidad inicial, la resistencia, los ángulos, la distancia desde que comienzas a correr hasta que realizas el salto, el centro de gravedad del sujeto, etcétera (Campos & Gallach, 2004).

Finalmente, en el bloque de lanzamientos se requieren ciertas destrezas que permiten lanzar artefactos hacia diferentes lugares, teniendo gran variedad con objetos ligeros, pesados, lineales e incluso pudiendo algunos instrumentos ser capaces de planear. La clave para la obtención de mejores resultados dependerá del ángulo de lanzamiento, la precisión, la potencia que se ejerza, la aceleración del objeto y la altura obtenida. Todo esto, sin dejar de lado las condiciones aerodinámicas y climatológicas (Rius, 2005).

#### **4.1.5 Disciplinas del atletismo**

En el atletismo existen un conjunto de disciplinas que se agrupan en tres bloques principales, siendo la carreras, saltos y lanzamientos. Cada uno de estos bloques, posee sus pruebas específicas. Además, la Marcha y las Pruebas combinadas como el Dcatlon y Heptalon también se practican (Valero & Gómez-Mármol, 2019).

Siguiendo a Mazzeo & Mazzeo (2018) las disciplinas se agrupan en cuatro bloques:

- Pruebas de pista (velocidad, relevos, medio fondo y obstáculos).
- Pruebas de campo (salto y lanzamientos).
- Pruebas de calle (Marathón y Marcha).
- Pruebas combinadas (Decathlón y Heptatlón)

##### **4.1.4.1 Carreras**

Comenzando por el bloque de las carreras, se distinguen la marcha, las carreras lisas, las de obstáculos y los relevos. La marcha se entiende más como un tipo de desplazamiento, en vez de una carrera en sí misma (Valero & Gómez-Mármol, 2019).

Según Sebastiani (1999), existen diferentes tipos de acciones: las acciones cíclicas, siendo carreras y marcha. Las alteradas, siendo carreras de vallas. Y, acíclicas, siendo saltos y lanzamientos.

- Pruebas de velocidad. Son las más breves del atletismo, teniendo una distancia oficial de pista de 100-200 y 400 metros lisos, tanto en la categoría masculina, como la femenina. A pesar de su corta duración, son las más intensas y espectaculares. Las carreras de Medio Fondo se caracterizan por tener una distancia de 800 y 1.500 metros de longitud, mientras que las de Gran Fondo poseen 3.000-5.000 y 10.000 metros. Por otra parte, encontramos el Maratón, en el que las distancias recorridas son muchísimo más amplias que las de cualquier carrera de medio o gran fondo (Valero & Gómez-Mármol, 2019).
- Pruebas de obstáculos. Estas carreras consisten en recorrer diferentes distancias dependiendo del tipo de prueba que se realice, en las cuales los competidores deberán saltar por encima de vallas o superar obstáculos durante el recorrido. Las distancias de las pruebas pueden ser: 100 metros vallas (femenino), 110 metros vallas (masculino), 400 metros vallas (masculino – femenino) y 3.000 metros obstáculos, considerada carrera de Medio Fondo. (Rius et al., 2018).
- Carreras de relevos. Son competencias atléticas de carácter colectivo que se diferencian de las demás disciplinas al ser estas por equipos. Cuatro corredores de cada equipo se enfrentan entre sí, recorriendo cada uno de ellos una parte del tramo total del circuito. Al mismo tiempo, deberán pasarse el relevo o testigo, desde el primero hasta el último y correr con ello en la mano durante toda la carrera. Existen dos pruebas dentro de los relevos, los 4x100 metros lisos y los 4x400 metros lisos (Valero & Gómez-Mármol, 2019).

#### 4.1.4.2 Saltos

Calzada (1999) destaca diferentes tipos de saltos:

- Salto de altura. Los atletas deben superar la máxima distancia en el plano vertical intentando no tirar el listón. La barra se eleva si consiguen realizar el salto sin tirar el listón y para ello, disponen de tres intentos. Rius (2018) añade que este tipo de salto tiene tres fundamentos técnicos conocidos como la carrera, la batida y el vuelo.
- Salto de longitud. Los competidores tienen que conseguir la máxima velocidad posible durante el tramo de aceleración para posteriormente saltar a un banco de arena intentando alcanzar la mayor distancia posible. El salto deben realizarlo sin sobrepasar la batida situada en el suelo, donde se marca el límite de aceleración al que pueden optar.
- Triple salto. Los atletas deben correr durante la pista de aceleración hasta llegar a las planchas situadas en el suelo, donde deberán coger impulso realizando tres saltos para posteriormente alcanzar la máxima distancia posible.

- Salto con Pértiga. Los competidores utilizan una pértiga flexible con la que se impulsan para realizar un enorme salto vertical, con la intención de sobrepasar una barra que aumentará su altura dependiendo de si consiguen superarla con cada salto.

#### 4.1.4.3 Lanzamientos

Rius (2018) distingue y explica las disciplinas dentro de los lanzamientos:

- Lanzamientos de Peso. Consisten en lanzar una bola pesada a una gran velocidad con el objetivo de alcanzar la mayor distancia posible, dentro de un espacio concreto y tras realizar varios giros.
- Lanzamiento de Jabalina. Se realiza tras dos fases diferentes, una fase inicial de carrera en la que se lleva la jabalina en la mano mientras se coge velocidad y, posteriormente, lanzarla con el objetivo de conseguir la mayor distancia posible.
- Lanzamiento de Disco. Este tipo de lanzamiento se ejecuta girando sobre sí mismo, para posteriormente lanzar un disco metálico lo más lejos posible.
- Lanzamiento de Martillo. Consiste en lanzar a la distancia máxima posible un objeto metálico llamado martillo.

## 4.2 Educación Física

### 4.2.4 Legislación de la Educación en Primaria

Tras la aprobación de la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE), se reconoció por primera vez a la asignatura de Educación Física como una materia más dentro del currículo educativo.

Es por ello, que, esta ley es considerada como un punto fundamental y crítico en la etapa de la Educación Primaria (Ortiz & Torres 2009).

Si bien varias leyes fueron modificando diferentes elementos curriculares, no fue hasta el 2013 cuando se prueba la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) incluyendo la asignatura de Educación Física como materia específica.

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE).

Con el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo y en el Decreto 61/2022, de 13 de julio, se incluye un bloque más en los contenidos de Educación Física obteniendo un total

de 6, siendo estos: vida activa y saludable, organización y gestión de la actividad física, resolución de problemas en situaciones motrices, autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices, manifestaciones de la cultura motriz y por último interacción eficiente y sostenible. Además, las competencias que esta ley integra en el campo de Educación Física son varias: adopción de un estilo de vida activo, el conocimiento de la propia corporalidad, el acercamiento a las manifestaciones culturales de carácter motor, la integración de actitudes eco socialmente responsables y el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices.

#### **4.2.5 Definición e iniciación deportiva de Educación Física en Primaria**

La Educación Física es una asignatura del currículo educativo que busca constantemente integrar dentro de sus contenidos, diferentes experiencias motrices que logren estimular el desarrollo físico del cuerpo y el desarrollo neuronal del cerebro (Bássoli et al., 2021).

Además, esta asignatura se puede adaptar para que los alumnos adquieran habilidades y conocimientos de otras materias desde otro lugar que no sea el aula típica (Padial et al., 2022).

Mediante diferentes tipos de juegos, se incluyen dentro de la asignatura de Educación Física muchas actividades de fortalecimiento corporal, aeróbicas, anaeróbicas, de equilibrio, resistencia, flexibilidad y velocidad entre otras, con la finalidad de mantener y mejorar la salud tanto física, como mental de los discentes (Sánchez, 2014).

A su vez, a pesar de que en esta materia existe gran variedad de actividades innovadoras, como la expresión corporal o ejercicios cuyo fin es mejorar la salud, son los deportes los que ocupan el mayor número de horas en las programaciones educativas (Calero, 2013).

Por otra parte, buscando una definición precisa sobre la iniciación deportiva, Hernández & Carballo (2013) la define como el “proceso de enseñanza–aprendizaje seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional” (p.87).

Del mismo modo, Blázquez (1999), entiende como iniciación deportiva como “el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes” (p.19).

#### **4.2.6 Modelos educativos**

Desde el punto de vista didáctico, son varios los modelos educativos que han ido evolucionando las metodologías de iniciación deportiva en la Educación Primaria (Contreras, 2004).

El Modelo Tradicional se centraba completamente en la técnica y las sesiones se dividían en tres partes dedicadas al desarrollo de los gestos técnicos, las cualidades físicas y los juegos relacionados con las habilidades motrices que se trabajasen en cada momento (Calzada, 1999).

El Modelo de Proceso de Devís & Peiró (1997) se focaliza en los aspectos tácticos del juego centrados sobre todo en que los alumnos aprendiesen a practicar deportes de invasión, en los que existen dos tipos de planteamientos:

- El planteamiento Horizontal. Centrado en la iniciación multideportiva utilizando como recurso el juego modificado. Según Devís (1997), el juego modificado se trata de aquellos juegos que se encuentran dentro de la encrucijada del juego libre y el juego deportivo estándar, también conocido como deporte. Cabe mencionar que, aunque este juego posea unas reglas de inicio, ofrece un gran margen de variación y modificación sobre la marcha, así como la posibilidad de revivir e incluso construir y crear otros juegos nuevos. Asimismo, en el juego modificado se realiza una variación en las características de los juegos de los adultos, disminuyendo ligeramente la dificultad de estos para así poder adquirir un aprendizaje más completo. De esta manera, los estudiantes a medida que vayan adquiriendo mayor soltura, lograrán un progreso partiendo desde niveles sencillos hasta alcanzar y desenvolverse en niveles más complejos.

- El planteamiento Vertical. Centrado en el aprendizaje de los deportes individualmente, es decir, uno por uno, siguiendo una enseñanza secuencial y analítica (Usero et al., 1993).

#### **4.2.7 Atletismo en el aula de Educación Física**

Según el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, el enfoque que debe tener la Educación Física será el siguiente; “tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar”. (p. 710).

Durante los años que los alumnos pasan en el colegio, se debe garantizar un cierto grado de evolución motriz en su desarrollo, intentando alcanzar unos resultados que, como mínimo, demuestren un nivel estándar de calidad y así mismo, logren alcanzar una base sólida en su estructura motora. Para poder adquirir estas características, es necesario obtener un dominio de las habilidades motrices básicas, las cuales son imprescindibles en el ámbito físico (Pérez, 2015).

Es por ello que, el uso del atletismo en la Educación Primaria debe orientarse a la mejora de las capacidades físicas, ya que éstas son clave en el desarrollo motriz de los alumnos (Castañer & Camerino, 1991).

Cabe agregar que, gracias a un buen desarrollo de la competencia motriz, los alumnos mejorarán considerablemente su inteligencia en el momento de realizar diferentes actividades, logrando desenvolverse de una mejor manera y ser capaces de resolver situaciones adversas con mayor soltura y eficacia (Parlebas, 2001).

Así mismo, mencionar que cualquier actividad que se desarrolle sin que exista ningún vencedor por encima del resto de los compañeros, favorece el clima de competición en el aula (Lavega et al., 2013).

#### **4.2.8 Desarrollo y coordinación motriz en el alumnado**

La LOMLOE (2020) establece que se debe impartir una educación de calidad.

En el Real Decreto 157/ 2022, de 1 de marzo, se proponen seis bloques en los que se establecen los objetivos relacionados con la motricidad. A su vez, el segundo de los bloques denominado Organización y gestión de la actividad física. Se centra en la preparación motriz y los proyectos motores, antes, durante y después de las actividades físicas.

En relación con la coordinación motriz, existen muchos autores que la definen de diferentes maneras. Según Vidarte et al. (2018), es la capacidad de ordenar acciones motrices de manera eficaz y armónica.

Del mismo modo, según Cenizo et al. (2016), la coordinación motriz es la capacidad que tiene el cerebro para enviar la información necesaria de la acción que se va a realizar a los músculos.

Cabe destacar que, para ejecutar correctamente las actividades motrices en la enseñanza de la Educación Física, es necesario comenzar con prácticas sencillas para posteriormente incrementar la dificultad y realizar movimientos que requieran mayor coordinación (Bennasar-García, 2023).

Para Moya (2024) “la coordinación motriz ayuda a mejorar la postura corporal y a estar saludable mediante la intervención armónica, nerviosa, muscular y mental o sentimental; determinando una inteligencia motriz y adaptando a todas las situaciones que se presenten en la planificación” (p. 15).

Desde el punto de vista de autores como Redondo (2010), en la etapa de Primaria se deben trabajar tanto las habilidades de coordinación motriz gruesa, como las habilidades de coordinación motriz fina.

Mientras, Mori (2008) divide las capacidades motrices en perceptivas y físicas. Por un lado, respecto a las perceptivas, destacan la coordinación, el equilibrio y la



percepción espaciotemporal. Por otro lado, las físicas, que son la velocidad, la resistencia, la fuerza y la flexibilidad. Cabe mencionar que a medida que se desarrolla la evolución de los niños, sus movimientos cada vez van siendo más precisos.

## **5 Desarrollo**

### **5.1 Preliminar**

Durante varios años, son muchos los profesores de diferentes colegios los que se han dado cuenta de que un gran número de alumnos tienen una coordinación limitada y presentan problemas motrices que pueden atraer dificultades físicas en el futuro. Del mismo modo, no sólo existen estos inconvenientes desde edades tempranas, sino que muchas personas adultas presentan serias complicaciones tanto para realizar deporte, como para mantenerse medianamente coordinados al realizar una tarea que implique cualquier tipo de movilidad. Es por ello que, desde el departamento de Educación Física del Felipe IV se ha decidido plantear una propuesta educativa dedicada a corregir todos estos malos hábitos que tienen la mayoría de los discentes, intentando así, que desarrollen correctamente su motricidad desde que aún se encuentren en Primaria.

Por lo que se refiere a la implementación de la propuesta de investigación, se pretende realizar un proyecto centrado en desarrollar la motricidad de los alumnos y lograr que mejoren la coordinación de sus movimientos aprovechando las variadas disciplinas del atletismo. Gracias a este deporte, se podrá trabajar con el alumnado infinitas actividades relacionadas con las carreras, saltos y lanzamientos, dando libertad a los maestros para crearlas ellos mismos, o aprovechar otras ya existentes y adaptarlas. Esta aplicación sólo se ha realizado en los grupos de Educación Primaria, específicamente en las aulas de los estudiantes de tercer curso, siendo estas, 3A, 3B y 3C.

Así pues, todas las actividades que se van a realizar estarán divididas en varios bloques con sus respectivas sesiones, tratando en cada una de ellas diferentes ejercicios que se irán desarrollando poco a poco, a medida que pasen las clases de Educación Física. De esta manera, cuando los alumnos vayan adquiriendo correctamente los conceptos básicos que se les quiere transmitir, se avanzará hacia las siguientes actividades, dando por terminado el apartado hayan visto. Además, cabe volver a mencionar que todos los deportes, juegos, pruebas, que se lleven a cabo, estarán directamente relacionados con el atletismo y centrados en conseguir un progreso coordinativo apropiado dentro del área de Educación Física.

## 5.2 Temporalización

La propuesta de intervención se ha realizado con una duración equivalente a las horas habituales en las que se imparten las clases de Educación Física, es decir, tres días semanales, al igual que la mayoría de los centros españoles. Durante los meses de diciembre, enero y febrero, se han abordado todas las sesiones del proyecto, comenzando desde Diciembre y terminando en Febrero, aprovechando de esta manera, la época Navideña y logrando contextualizar una la gamificación también del juego *Mario & Sonic* en los Juegos Olímpicos de invierno.

Cada sesión, ha tenido una duración de entre 1 hora o 45 minutos, dependiendo de en qué momento de la mañana se haya impartido la clase, ya que, la primera, segunda y cuarta hora, poseen una duración de 60 minutos, mientras que la tercera y la quinta, tienen una duración de 45 minutos. Por otra parte, las excursiones se realizaron a lo largo de toda la mañana, en las que hubo viaje en transporte público hasta los lugares reservados.

Tras terminar la propuesta planteada en febrero, si el docente considera que los alumnos han adquirido los conocimientos necesarios y se han alcanzado los objetivos motrices marcados, se dejará deporte libre durante la primera semana del mes de marzo, como motivo de premio y recompensa hacia un buen comportamiento, y un buen trabajo realizado durante los meses previos. Esto sólo sucederá si al final de la propuesta se ha logrado alcanzar todos los objetivos marcados. Las salidas o excursiones que se realicen entre diciembre y febrero estarán relacionadas con los temas que se vayan trabajando durante las semanas del proyecto, de este modo, los alumnos podrán adquirir más información sobre los temas tratados en clase de una forma distinta, saliendo de la rutina.

A continuación, se muestra la tabla base de los meses en los que se estructura la propuesta. En cada hueco, el alumnado debió rellenar las sesiones, excursiones y trabajos que se realizaron a lo largo del proyecto.

HORARIO									
SEMANAS	DICIEMBRE			ENERO			FEBRERO		
1									
2									
3									
4									

Tabla 2. Temporalización. Fuente: elaboración propia.

### 5.3 Contextualización de la propuesta

A continuación, se va a exponer la propuesta que se ha llevado a cabo a lo largo del curso 2023/2024, en el colegio público CEIP Felipe IV de Navalcarnero, Madrid.

En relación con el contexto del centro, El Felipe IV se trata de un colegio público ubicado en la zona sur de Madrid, concretamente en la localidad de Navalcarnero. Para acceder al centro, es necesario disponer de vehículo propio o bien utilizar transporte público, ya sea de ruta propia, de la cual el centro ya dispone para la recogida de los alumnos, o, por otro lado, tomar líneas de autobús que conecten directamente con Navalcarnero, ya que en el pueblo no se dispone de líneas de Metro o Renfe.

El centro se sitúa en la calle Monteclaro, a escasos metros del Ayuntamiento Municipal, una zona de gran influencia en la que se encuentran viviendas unifamiliares y numerosos chalets adosados. Asimismo, el colegio cuenta con aparcamiento interno para los profesores y gran espacio alrededor para que los padres, abuelos o familiares puedan aparcar y dejar a los niños.

Algunas líneas de autobús que están próximas al Felipe IV son las siguientes:

- Línea de autobús 528
- Línea de autobús 529H
- Línea de autobús 545

Por otra parte, profundizando sobre la estructura y descripción interna del centro, este contiene dos edificios que separan las aulas del comedor, teniendo así cada uno de ellos su propia zona. Dentro del edificio principal hay dos plantas que dividen las aulas de Infantil y las aulas de Primaria. Por un lado, en la primera planta encontramos la jefatura de estudios, secretaría, enfermería, sala del conserje, salón de actos, aulas de Infantil y aula de apoyo para alumnos con necesidades especiales. Por otro lado, en la segunda planta encontramos las aulas de Primaria, el aula de Plástica, aula de refuerzo, baños para los niños/as, baño para los profesores/as y un despacho utilizado para clases de apoyo o trabajo personal de los docentes.

En la parte externa del colegio situada detrás del edificio principal, se encuentra un amplio espacio delimitado por diferentes zonas; rincones de arena para los alumnos de infantil, casetas blancas de uso exclusivo para discentes de cuarto curso de Educación Primaria, pista de fútbol y baloncesto, gimnasio, huerto y aula multisensorial para alumnos con necesidades específicas.

Del mismo modo, gracias al amplio espacio disponible en el colegio, se puede poner en práctica las diferentes actividades de la propuesta, pudiendo escoger tanto el gimnasio, como la pista principal para impartir las sesiones. Asimismo, el material del que se dispone en el centro es muy variado, pudiendo escoger todos los recursos necesarios para realizar los ejercicios. En las aulas de Primaria, se dispone también de

pizarra digital y proyector, para implementar actividades de *Kahoot*, o poder ver vídeos que complementen las explicaciones de los docentes, logrando una recepción más visual de los contenidos.

Respecto al grupo principal con el que se ha desarrollado la propuesta de investigación, cabe destacar que se trata de una clase de segundo ciclo, concretamente de tercero de Primaria, compuesto por 25 alumnos/as de entre 8-9 años. La clase se compone de 12 niños y 13 niñas entre los cuales hay un alumno con TEA.

En cuanto a la diversidad étnica, se cuenta con 2 alumnos de raza gitana, que necesitan clases de refuerzo y 5 alumnos marroquíes, de los cuales 2 también requieren atención específica por parte de un profesor de apoyo.

#### **5.4 Contextualización dentro del currículum educativo.**

El proyecto se sitúa en el marco legal de las siguientes leyes vigentes del Estado Español:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre que modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, por la que se debe ofrecer una educación de calidad.
- El Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- El Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa en la Educación Primaria.
- La Orden 130/2023, de 23 de enero, por la que se regulan aspectos de organización y funcionamiento, evaluación y autonomía pedagógica en la etapa de Educación Primaria.
- El Decreto 23/2023, de 22 de marzo, por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado en la Comunidad de Madrid.

Cabe destacar que tanto los objetivos de etapa, como los objetivos que se establecen para el alumnado, poseen un valor muy elevado y es por ello, por lo que la propuesta presente estará totalmente orientada y guiada en los elementos básicos de enseñanza y aprendizaje del currículum educativo.

Según los objetivos generales de etapa del Real Decreto 157/2022, en relación con la Educación Física encontramos los siguientes:

- a) Ser capaces de respetar las normas de convivencia.

b) Trabajar tanto de manera individual como en equipo, siendo autosuficientes y logrando un incremento en la confianza sobre sí mismos, pudiendo resolver situaciones a través del pensamiento crítico y el espíritu emprendedor.

c) Resolver cualquier conflicto de manera pacífica.

d) Respetar la diversidad y no discriminar a los compañeros sin que importe su etnia, orientación sexual o discapacidad, entre otros aspectos.

k) Utilizar la Educación Física como base para una buena higiene y una correcta alimentación para favorecer la salud.

En relación con los objetivos didácticos que deberán alcanzar en la propuesta, destacan:

En las sesiones donde se practicarán saltos:

- Aprender la técnica de los saltos.
- Coordinar el cuerpo durante los saltos.
- Adquirir las habilidades necesarias para realizar los saltos de las disciplinas del atletismo.
- Realizar saltos en diferentes superficies

En las sesiones donde se practicarán lanzamientos:

- Aprender la técnica de lanzamientos
- Coordinar correctamente el cuerpo durante los lanzamientos.
- Adquirir coordinación y precisión óculo – manual.
- Conocer el tipo de objeto que van a utilizar.

En las sesiones donde se practicarán carreras:

- Aprender la técnica de carrera.
- Saber gestionar sus capacidades físicas.
- Desarrollar la velocidad de reacción.
- Conocer las diferentes disciplinas en las carreras de atletismo.

Respecto a las competencias clave, cabe mencionar que según el Decreto 61/2022, existen ocho competencias que resultan imprescindibles para garantizar un correcto aprendizaje de los alumnos. Entre ellas, cabe desatacar la competencia en comunicación lingüística, competencia plurilingüe, competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería, competencia digital, competencia personal, social y de aprender a aprender, competencia ciudadana, competencia emprendedora y competencia en conciencia y expresiones culturales.

Sin embargo, en lo que concierne a las competencias específicas, el Decreto 61/2022 establece cinco competencias que se asocian a cada ciclo y que poseen sus propios criterios de evaluación, permitiendo ser valoradas. Este trabajo se centrará en desarrollar las de segundo ciclo:

- 1) Adquirir un estilo de vida que sea saludable utilizando una serie de hábitos relacionados con el deporte y la actividad física para potenciar al máximo el desarrollo de la salud física, mental y social. Los criterios de evaluación son los siguientes:
  - Reconocer los beneficios de la actividad física
  - Establecer rutinas para una correcta postura corporal, una apropiada higiene, una alimentación apropiada...
  - Prevenir lesiones
  - Evitar la discriminación hacia cualquier persona
- 2) Conocer nuestro propio cuerpo para ser capaces de adquirir una correcta percepción motriz y desarrollo coordinativo a través de juegos variados, desde individuales con o sin oposición, como el atletismo, hasta cooperativos, como el fútbol o el béisbol. Los criterios de evaluación son los siguientes:
  - Realiza proyectos en los que se emplee un seguimiento de los resultados
  - Ser capaces de adoptar decisiones dependiendo de las situaciones que se sucedan tanto con los compañeros, como en los juegos que se practiquen, teniendo que ajustarse a determinados parámetros.
  - Aprender a desarrollar sus características motrices adquiriendo un dominio corporal elevado.
- 3) Lograr una actitud empática, en la que la conducta se autorregule tanto para el bien común, como para el propio y así poder trabajar bajo unos valores de respeto y deportividad. Además de saber dialogar y contrastar diferentes puntos de vista e ideas y de esa manera, afrontar las actividades con una actitud más positiva y con mayor perseverancia. Los criterios de evaluación son los siguientes:
  - Controlar la conducta evitando que esta sea negativa
  - Respetar las reglas y jugar limpio
  - Desarrollar habilidades de inclusión, resolver conflictos y evitar la violencia
- 4) Construir una cultura en la que se practiquen diferentes actividades relacionadas con expresión corporal, la improvisación, la danza, el deporte...en un mundo compuesto por personas de diferentes etnias y tradiciones diversas. Los criterios de evaluación son los siguientes:
  - Participar en los juegos que se realicen
  - Tener la mente abierta y conocer diferentes ambientes deportivos
  - Lograr transmitir y expresar a través del cuerpo
- 5) Adoptar una serie de actitudes, destrezas y hábitos correctos que mantengan sano el medio que nos rodea, para contribuir de la mejor manera posible en la conservación de múltiples espacios que se encuentran en el medio donde nos desarrollamos. Los criterios de evaluación son los siguientes:
  - Prevenir lesiones respetando el entorno en el que se practica la actividad motriz

Por último, según el Decreto 61/2022, en la Educación Física se comprenden los siguientes 6 bloques de contenidos y concretamente se desarrollarán durante la propuesta:

- Aplicación de las habilidades motrices básicas y del atletismo.
- Conocimiento de las diferentes disciplinas del atletismo.
- Respeto y aceptación del cuerpo.
- Trabajo en equipo.
- Cuidado del material.

Por otro lado, en la propuesta se llevarán a cabo los siguientes contenidos. Corregir, cuidado del cuerpo, respeto y aceptación del cuerpo, cuidar el material

## 5.5 Metodología

Desarrollar una metodología atractiva es uno de los fines más importantes en cualquier propuesta de intervención, ya que, si se logra combinar los contenidos educativos con un modelo de aprendizaje divertido y llevadero, los resultados de los discentes muy posiblemente alcancen mejores resultados. Además, esto no sólo motiva a los estudiantes, sino que también provoca que los docentes pongan más motivación y dedicación en su trabajo. Para lograr un proceso eficaz y positivo, se ha realizado una metodología activa, enfocada en conseguir que los estudiantes adquiriesen ciertas características básicas que son necesarias para su correcto desarrollo motriz. Asimismo, estas cualidades se han ido logrando poco a poco, durante las sesiones que se sucedieron durante los meses de diciembre hasta febrero, a través de un proceso constructivo centrado en diferentes juegos relacionados con el atletismo, donde el docente será un guía en el aprendizaje de sus alumnos.

Por otra parte, los discentes tuvieron que tomar un rol activo y participar en todas las actividades que se realizaron tanto en el aula, como fuera de ella, con el objetivo de que al mismo tiempo que mejoran sus cualidades físicas, también van siendo más independientes. Se realizaron actividades variadas, tanto individuales como grupales, para que a través de la colaboración se fortalezca el trabajo en equipo y al mismo tiempo, los niños adquieran diferentes roles.

Las tecnologías formaron parte del proyecto en todo momento, siendo utilizadas aplicaciones digitales como *Kahoot*, para aprender respondiendo preguntas sobre los contenidos impartidos y datos interesantes sobre los deportes que se fueron analizando durante las semanas, o *Winner*, una aplicación de gestión de campeonatos para poder realizar torneos, ligas y grupos, teniendo muchas opciones personalizables dentro de esta. La variedad de opciones tecnológicas es inmensa y se pretende implementar aún más en el programa de cara al futuro, para que los discentes tengan un aprendizaje mucho más esquemático y visual, aprovechando de esta manera todas las innovaciones que cada vez

más aparecen en la sociedad. De esta manera, los docentes también pueden trabajar, desarrollarse, aprender y mejorar lo máximo posible durante las sesiones.

Con respecto a la gamificación, se propuso una idea centrada en el videojuego de *Nintendo*, “*Mario y Sonic en los Juegos Olímpicos*”. Este juego es muy popular y está relacionado directamente con el deporte, concretamente con el atletismo. Sirvió de base para escoger ciertas pruebas que aparecen dentro del propio videojuego, para posteriormente ser realizadas durante las semanas que duró el proyecto. Además, fue divertido aprovechar a todos los personajes tan populares de estos juegos, ya que han logrado ser conocidos por millones de personas a lo largo de los años. Esta idea permite lograr una mayor inmersión por parte de los discentes, intentando alcanzar una ambientación que llegue ser acorde al tema seleccionado. Todo esto, se puso en práctica con la intención de crear un ambiente de motivación elevado, simulando un mundo fantástico donde hay que superar una serie de pruebas, tanto individuales como grupales.

Por lo tanto, el procedimiento metodológico que se llevó a cabo se estructuró en cuatro fases en las que gratamente se consiguió que los alumnos pudieran entender lo antes posible las explicaciones impartidas en el aula. Fue muy importante que tuviesen claro lo que se iba a realizar durante todo el proceso, y para ello, se les hizo entrega del mismo cronograma a todos. Las fases mantuvieron siempre el mismo proceso, comenzando con la fase previa, donde se explicaron las actividades que se iban a llevar a cabo y su correcta ejecución, siguiendo con la fase práctica, donde se realizaron de manera práctica las actividades, la cual fue simultánea a la fase práctica, en la cual se realizó también la fase de evaluación, donde el profesor fue poco a poco evaluando a los alumnos al mismo tiempo que sucedían las actividades. Por último, se completó la fase de gamificación, donde se establecieron los recuentos, las estrategias y el trabajo externo, entre otros. Cabe mencionar, que también se otorgarán diferentes premios durante las diferentes semanas que dura la propuesta. Todo esto se planteó desde un enfoque divertido, evitando una competitividad excesiva e intentando disfrutar al mismo tiempo que se mejoraba. Al finalizar cada mes, los estudiantes debieron afrontar una Segunda Gran Prueba y una Repesca u oportunidad extra, donde tuvieron que demostrar todo lo aprendido anteriormente para mejorar los resultados anteriormente conseguidos en las Pruebas Finales.

La propuesta fue realizada durante los meses de diciembre, enero y febrero.

- Fase Previa 1. Información sobre saltos en clase, vistazo a un vídeo explicativo de YouTube.
- Fase Práctica 2. Trabajaremos Salto de pies juntos y salto de longitud en el gimnasio.
- Fase Evaluación 3. Mejores alumnos. Alumnos que más les cuesta. Notas del progreso
- Fase Gamificación 4. Recuento de puntos, premios, pegatinas, *Kahoot*, *Winner*, etcétera.



El cronograma en el que se estructura todo el contenido completado durante los tres meses seleccionados del curso reflejó esquemáticamente todas las actividades que se pusieron en práctica para que los alumnos tuviesen claro lo que se estaba trabajando cada semana, como si de un horario escolar se tratase. A pesar de tener la información esquematizada, antes de cada clase se explicó lo que se iba a practicar durante los días próximos, comentando todo lo relacionado con las actividades, la gamificación y la puesta en común con toda la clase.

- En la primera fase, la fase previa, como se ha mencionado anteriormente se explicó todas las actividades que se realizaron durante cada semana. La planificación y preparación del proyecto se realizó en base a los diferentes bloques de contenidos de las áreas de Educación Física, teniendo una adaptación con el atletismo. Esta propuesta se centra en el desarrollo coordinativo de los alumnos en las diferentes actividades que se realicen, ya sean giros, saltos, carreras, equilibrios, flexibilidad, resistencia... Terminando con la fase previa, se estimó correctamente una duración total de 3 meses, en los que hubo tres sesiones relacionadas con una disciplina diferente del atletismo cada semana.
- La segunda fase se trata de la fase práctica, es decir, el momento en el que se ejecutaron las diferentes actividades. Esta fase tiene una conexión directa con la tercera, la fase de evaluación. A medida que se completaban los ejercicios, los alumnos iban siendo a su vez evaluados, para que al final del proyecto se pudiese apreciar sus mejoras. Las sesiones respetaron la temporalización y los casos en los que hubo dificultades de aprendizaje se vieron acompañados positivamente con las Segundas Pruebas o Pruebas de Repesca, en las que tuvieron nuevas oportunidades.
- La cuarta y última fase estuvo relacionada con la gamificación del proyecto. Actividades relacionadas con el juego de Mario y Sonic en los Juegos Olímpicos, medallas para los ganadores, dibujos, exposiciones, sistema de recuento de puntos, pegatinas especiales para los que mejores resultados obtuvieron y para todos aquellos que participaron, trabajos en clase tanto individuales como grupales relacionados con los ejercicios que se trabajaron durante las sesiones, además de los *Kahoot* preparados con preguntas relacionadas sobre las variadas disciplinas del atletismo.

Posteriormente, en los siguientes apartados se explica al completo toda la información sobre las sesiones que se han llevado a cabo durante el curso. Las actividades estuvieron sumergidas en un ambiente lúdico, acompañado de un aprendizaje con toques de competición, pero sin la intención de que los estudiantes se convirtieran en futuros profesionales de ninguna disciplina relacionada con el atletismo. A su vez, también se trató de buscar una participación elevada teniendo para ello una gran variedad de pruebas, materiales y características que pretendían atraer a todos los alumnos. Fue fundamental aumentar el nivel de interés de los discentes, ya que, si únicamente se tratasen los temas de un modo teórico, para después realizar las sesiones prácticas sin más, el clima sería aburrido y la motivación descendería rápido.

## 5.6 Desarrollo de actividades

En este apartado se procede a explicar las actividades han sido desarrolladas en la propuesta de investigación, presentando además un esquema gráfico en el que se puede apreciar todas las sesiones que se realizaron durante cada semana, los meses en los que se llevó a cabo el proyecto y el nombre de cada práctica, tanto las grupales como las individuales.

A parte del gráfico y en relación más profunda con las sesiones, se ha tenido en cuenta determinados puntos que fueron fundamentales para la correcta cumplimentación de las actividades, destacando los siguientes: secuenciación de las actividades, temporalización, materiales utilizados, correcciones motrices básicas y conclusiones.

En el mes de diciembre se pusieron en práctica las actividades sobre los saltos y durante las vacaciones de Navidad estuvieron realizando el trabajo sobre saltos en casa. Cada semana tuvo 3 días de clase y durante los meses se tuvieron que alcanzar los siguientes objetivos planteados:

- Aprender la técnica de los saltos
- Corregir problemas de coordinación en los saltos
- Adquirir habilidades correctas de coordinación en los saltos
- Profundizar en los conocimientos de atletismo

SEMANAS	DICIEMBRE		
1	Aprender saltos	Practicar saltos	Prueba Salto de Longitud
2	Aprender saltos con obstáculos	Practicar saltos con obstáculos	Prueba “Salto de Vallas”
3	<i>Kahoot</i> sobre Saltos Repesca de puntos	Segunda Gran Prueba Saltos Longitud y “Vallas”	Dibujo libre de Mario & Sonic en JJOO de Invierno
4	Navidad Trabajo sobre saltos	Navidad Trabajo sobre saltos	Navidad Trabajo sobre saltos

Tabla 3. Sesiones Diciembre. Fuente: elaboración propia.

En este mes se pondrá en práctica las sesiones de saltos, tanto Salto de longitud, como Salto de vallas, relacionadas con el atletismo. Las actividades que se van a llevar a cabo son las siguientes:

¡Canguros vs Conejos!: se dividirá la clase en dos grupos en los que unos serán conejos y otros canguros. Durante la primera ronda los conejos deberán pillar a los canguros y de manera contraria en la siguiente ronda. Las reglas son que, para poder pillar a los contrarios, se debe ir siempre saltando con los pies juntos.

¡El suelo es lava!: se colocarán por toda el aula el mismo número de aros que de alumnos asistan a la clase. Saltando siempre con los pies juntos, los discentes deberán saltar de aro en aro sin salirse, ya que, si no, caerían en la lava y tendrían que estar una ronda derretidos, es decir, eliminados.

¡El desfiladero!: los profesores colocarán cuerdas en el suelo a una distancia corta simulando un acantilado. Los alumnos deberán saltar el acantilado de un lado a otro sin caer al abismo. Primero realizarán saltos a pies juntos porque la distancia del desfiladero será sencilla de superar, pero a medida que vayan completando el salto, la distancia del desfiladero aumentará y para superarlo deberán coger carrerilla y saltar lo máximo posible sin ya tener que hacerlo con los pies juntos.

¡Los Reyes del salto!: en este divertido juego, los discentes deberán sortear el máximo de obstáculos posibles y en el menor tiempo, para ello, se colocarán en 4 filas de 6 alumnos cada una e irán saliendo en su respectivo turno para sortear el circuito de obstáculos que crearán los profesores. Deberán superarlo rápido y bien, chocando la mano al compañero para que pueda salir. El grupo que gane recibirá 4 puntos, el siguiente 3 puntos, 2 el penúltimo y 1 el último. Los que más puntos consigan, serán los Reyes del salto.

¡Kahoot, dibujos y trabajos!: durante la tercera semana de Diciembre, se realizará un *Kahoot* en clase para ver que alumnos han adquirido correctamente los conceptos y las características sobre los saltos. Además, dispondrán también de una sesión entera para crear un dibujo relacionado con la temática del mes que tendrá valor en la evaluación. Finalmente, durante las Navidades, deberán crear un pequeño trabajo sobre la prueba de Salto de Longitud y Salto de Vallas, que les ocupe máximo 1 hoja y en donde investiguen por su cuenta información relacionada con estas modalidades.

¡Repesca de puntos!: se dedicará el tiempo que sobre del día que se realice el *Kahoot*, para aquellos alumnos que quieran volver a practicar los saltos, de esa manera, podrán mejorar y afrontar la Segunda Gran Prueba de mejor manera. Durante la Segunda Gran Prueba, todos los alumnos realizarán de nuevo las pruebas de Salto de Longitud y de Obstáculos, pudiendo subir sus notas y mejorar así su evaluación.

¡Grandes Pruebas!: tanto en la prueba final de salto de longitud como en la de obstáculos, cada alumno tendrá la oportunidad de demostrar lo aprendido en las prácticas anteriores y deberá afrontar de manera individual la última fase. Todos dispondrán de 3 oportunidades durante cada prueba y serán evaluados dependiendo de sus resultados. Cada estudiante situará sus datos en sus tablas y los días de Gran Prueba, el enfoque de

la clase estará totalmente gamificado en Mario & Sonic en ellos JJOO, para que el clima de trabajo sea más llevadero y la motivación incremente.

Por otro lado, durante el mes de enero, tras la vuelta de Navidad, se pusieron en práctica las sesiones de lanzamiento de disco y peso, buscando que los discentes fueran capaces de alcanzar los siguientes objetivos establecidos:

- Aprender la técnica de lanzamientos
- Descubrir los diferentes objetos que se utilizan en las disciplinas
- Ejecutar correctamente lanzamientos con precisión
- Mejorar la técnica de giro

SEMANAS	ENERO		
1	Navidad	Navidad	Navidad
2	Aprender lanzamientos de Disco	Practicar Lanzamientos de Disco	Prueba Lanzamiento de Disco
3	Aprender lanzamientos de Peso	Practicar lanzamientos de Peso	Prueba de lanzamiento de Peso
4	Kahoot sobre lanzamientos Repesca de puntos	Segunda Gran Prueba Disco y Peso	Excursión Parque Polvoranca

*Tabla 4. Sesiones Enero. Fuente: elaboración propia.*

En este mes se llevará a cabo las sesiones de lanzamientos, tanto de Disco, como de Peso, relacionadas con el atletismo. Las actividades que se van a llevar a cabo son las siguientes:

¡Cadena peonza!: los alumnos se colocarán unos detrás de otros, en varias filas. El último de cada fila deberá girar tres veces en el sitio, simulando una peonza, para posteriormente chocar la mano a su compañero de delante y que este haga lo mismo.

¡Balón gironero!: los alumnos deberán jugar una partida de balón prisionero, pero con variantes. Antes de lanzar la pelota, se debe girar mínimo 1 vez y máximo 3, para evitar mareos. Si la partida se alarga en exceso, se finalizará con el juego base.

¡Giro + pase!: en este ejercicio que sirve tanto para lanzamiento de disco, como de peso, los alumnos deberán colocarse por parejas y antes de pasar el frisbee o bola, tienen que dar 3 giros, al igual que en la disciplina de lanzamiento.

¡Los 3 orbes!: el profesor hará entrega de 3 pelotas (orbes), a tres discentes. Esos tres alumnos tendrán que perseguir a sus compañeros, pero la única forma de pillarlos será darles con la pelota. Cada orbe invoca una postura, es decir, si te pillan con el orbe de color rojo, tienen que sentarse con las piernas cruzadas, si te pillan con el orbe azul, deberán sentarse con las piernas en alto y si te pillan con el orbe amarillo, se tumban boca abajo. Cada vez que lanzan la pelota, los tres alumnos que pillaban podrán volver a cogerla o huir, en caso de huir los demás podrán ir a por ella y ser los que pillan.

¡Kahoot y Repesca de puntos!: durante esta sesión, se realizará un *Kahoot* para asentar aún más los conceptos sobre lanzamientos y tras ello, se realizarán pruebas de repesca de puntos para la Segunda Gran Prueba de lanzamiento de Disco y Peso.

¡Grandes Pruebas y Excursión!: ambas Pruebas, de Disco y Peso, tendrán el mismo formato que las Pruebas del mes de Diciembre. Por otra parte, la excursión al Parque Polvoranca de Alcorcón se realizará durante toda la mañana y aprovecharemos para practicar lanzamientos.

Con respecto al mes de febrero, este se centró en las disciplinas de carreras de velocidad, relevos y resistencia, debiendo alcanzarse los siguientes objetivos:

- Aprender la técnica de carrera en las diferentes pruebas
- Corregir errores de coordinación al correr
- Saber pasar correctamente el stick en la prueba de relevos
- Adquirir nuevos conocimientos sobre las carreras de atletismo

SEMANAS	FEBRERO		
1	Aprender Técnica de carrera	Practicar Velocidad	Prueba Carrera Velocidad
2	Aprender a correr en Relevos	Practicar Relevos	Prueba Carrera Relevos
3	Aprender a gestionar la Resistencia	Practicar cómo mejorar la Resistencia	Prueba Carrera Resistencia
4	<i>Kahoot</i> sobre carreras Repesca de puntos	Segunda Gran Prueba Velocidad Relevos y Resistencia	Excursión Móstoles el Soto

Tabla 5. Sesiones Febrero. Fuente: elaboración propia.

Durante este mes se pusieron en práctica las sesiones relacionadas con las carreras de velocidad, relevos y resistencia. Las actividades que se van a llevar a cabo son las siguientes:

¡Salva tu seta!: los alumnos se colocarán por parejas y cada miembro de la pareja tendrá una seta que colocará en el suelo, a unos 20 metros de distancia con su compañero. A la señal, deberán correr a sprint para coger ambos la seta contraria de su compañero. El primero en cogerla, habrá salvado su seta y a medida que avance el juego se pondrán setas nuevas que se acumularán para el ganador.

¡Relevos rivales!: tras realizar 8 equipos de 3 personas en cada uno, se situarán 4 a un lado de la pista y 4 al otro lado, dejando espacio entre cada equipo. El objetivo de la actividad es ir a sprint desde un lado al otro de la pista y chocar al compañero del grupo de enfrente para darle el relevo. Saldrán de uno en uno y no dejarán de dar el relevo hasta que termine el último. Es decir, tanto el equipo de enfrente como tu equipo deberán correr al máximo para conseguir ganar favoreciendo así tanto al equipo rival como al suyo propio.

¡El Gran Cañón!: los alumnos se situarán a los lados de un largo espacio recto que el profesor creará con diferentes materiales, ya sean cuerdas, sillas, o cualquier cosa que simule ser el Gran Cañón. Deberán afrontar la prueba en solitario pasando por el espacio lo más rápido posible para que los compañeros no les consigan golpear con las pelotas que les lanzarán mientras realizan la prueba.

¡Policías vs Ladrones!: este mítico juego servirá para que además de pasarlo bien y trabajar en equipo, los discentes incrementen su resistencia, ya que se trata de una pilla pilla constante en el que si te paras te pillarán rápidamente para llevarte a la cárcel. Tanto policías como ladrones deberán ser rápidos, pero también tendrán que gestionar su resistencia para no acabar fundidos y ser presa fácil o no lograr pillar a nadie. Los alumnos que sean pillados rápido y nadie logre salvar de la cárcel, serán liberados para que no estén tanto tiempo parados.

¡Kahoot, Repesca y Grandes Pruebas!: estas sesiones ya han sido explicadas anteriormente y en este caso, serán exactamente iguales, pero relacionadas con las carreras de velocidad, relevos y resistencia.

¡Excursión al Soto, Móstoles!: finalizando el proyecto, se realizó una visita a la pista de entrenamiento y competición de Móstoles. Allí, los alumnos pasaron una mañana divertida practicando atletismo. (Véase en anexo 1).

## 5.7 Recursos

Durante las diferentes actividades que se desarrollaron en la propuesta de investigación, fueron fundamentales determinados materiales que, dependiendo de cada sesión, se necesitaron para llevar a cabo todos los juegos. Al realizar variadas actividades, el material utilizado en cada circunstancia variaba, teniendo una relación directa con el deporte o la especialidad que se trabaja en cada situación concreta. Además, se debe disponer del suficiente espacio para poder desarrollar la propuesta de manera eficiente y unas instalaciones óptimas para que el trabajo sea más ameno.

Por otro lado, las excursiones y salidas que se realizaron estuvieron dedicadas al aprendizaje de nuevas destrezas para el alumnado, como es el caso del viaje a la pista de atletismo del Soto, donde aprendieron de primera mano cómo trabajan los profesionales. En las excursiones, se busca que los discentes disfruten de una actividad diferente en la que aprendan a desenvolverse en otros ambientes, donde puedan mejorar aún más su coordinación gracias a los profesionales que les ayuden. Es necesario tener todas las salidas bien organizadas y todos los detalles preparados con los lugares a los que se quiere ir, teniendo claro el número de niños que van a asistir, que los pagos estén bien realizados, que los trayectos en autobús sean puntuales y que por supuesto, se respete la normativa de los lugares.

Respecto a los recursos que se utilizaron durante las diferentes sesiones del proyecto, destacan:

- Material Diciembre: aros, petos, colchonetas, conos, chinos y bancos.
- Material Enero: pelotas, petos, conos, petos y discos.
- Material Febrero: conos, cuerdas de comba cortas y largas, stick, conos, setas y petos.

## 5.8 Atención a la diversidad

En el Felipe IV se cuenta con suficientes profesionales muy cualificados que día a día se encargan de implementar, acompañar, adaptar técnicas e impartir métodos de enseñanza específicos, a cualquier alumno que tenga diversidad. Se trata de un centro preferente de alumnos/as TEA desde hace más de 6 años. Además, estos profesores especializados en el apoyo de estudiantes con dificultades elevadas de conducta, problemas de aprendizaje, evolución tardía o, en algunos casos, incluso nula, son fundamentales para alcanzar un progreso necesario en todos esos estudiantes con necesidades concretas. Asimismo, cabe mencionar que no sólo ayudan a los alumnos, sino que también favorecen al resto de docentes cuando imparten sus clases rutinarias, pudiendo estos enfocarse más hacia todo el grupo y manteniendo un buen ritmo durante las clases. Los maestros siempre deben tener en cuenta a todos y cada uno de los alumnos

que forman parte de su grupo, tengan o no diversidad, e incluirlos en todas las actividades que se realicen. También es imprescindible educar en valores y respeto, logrando así que todos los niños formen un grupo sólido y se mentalicen desde edades tempranas de que todos merecemos ser incluidos. Sin embargo, en algunas ocasiones resulta complicado que ciertos discentes con determinadas dificultades participen en determinados juegos y es por ello que, durante los tres meses que dura el proyecto, los profesores de PT, estarán acompañando las sesiones y proporcionando apoyo tanto a los estudiantes con necesidades individuales, como a los propios maestros, manteniendo un ritmo dinámico en las actividades.

En los tres grupos de tercero de Primaria donde se realizó la propuesta de investigación, encontramos algunos alumnos con diversidad, pero ninguno de ellos presentó ningún problema para poder desarrollar las diferentes actividades que se llevaron a cabo. Dos alumnos con autismo estuvieron acompañados de los profesores de apoyo, ya que, de esa manera su concentración aumentaba y podían desenvolverse mejor durante los ejercicios que se practicaron. La presencia de estos docentes facilitó el dinamismo de las sesiones y provocó una reacción positiva en ellos.

## 5.9 Evaluación

La evaluación se centró en una observación progresiva realizada poco a poco, a medida que avanzaban las sesiones. En ella se valoró la evolución general de los alumnos y se tuvo en cuenta las dificultades que el alumnado pudiera tener. Debido a los 3 días semanales en los que se imparte la asignatura de Educación Física, los estudiantes tuvieron tiempo para adaptarse y poder reprender los fallos que iban cometiendo, además de corregir sus dificultades coordinativas. Otro aspecto muy importante en el cual se centró la evaluación fue la motivación, los discentes demostraron interés elevado durante las actividades, mostrando un buen comportamiento ejemplar que así se vio reflejado en la evaluación. También se valoró la capacidad de trabajo en equipo y que, durante las clases dentro del aula realizando juegos como *Kahoot* o trabajos escritos, demostrasen que adquirieron los conocimientos mínimos.

Lo más importante de todo, es que los niños sean capaces de desempeñar las actividades con la mejor coordinación posible, porque la base de la propuesta de investigación se centra en ese aspecto por encima de lo todo lo demás, por lo tanto, la correcta ejecución de las pruebas, una evolución positiva en la coordinación, un comportamiento óptimo y una actitud correcta tanto de manera individual como en grupos, han sido los puntos principales para evaluar en el proyecto.

Por otro lado, se valoraron también los resultados obtenidos en *Kahoot* y en el trabajo escrito final, donde tuvieron que elegir la sesión que más les haya gustado de las



que se realizaron y preparar un pequeño proyecto final en el que de manera libre, se buscó información sobre el deporte seleccionado para exponerlo posteriormente en el aula.

Respecto a la tabla de evaluación en la que se agrupan los bloques principales que los discentes deben cumplir lo mejor posible, se implementa una idea relacionada con los personajes del videojuego *Mario & Sonic* en los JJOO, en la que se puede apreciar una serie de ítems principales para cumplimentar. Desde el primer día en el que se explicó el proyecto, los alumnos ya sabían que actividades se iban a trabajar durante la propuesta educativa, teniendo claro que, como mínimo, debían obtener una valoración que estuviese dentro de los niveles medio o alto. Es decir, todos los estudiantes que cumplieren los objetivos correctamente, pero sin tener un nivel muy elevado, obtuvieron un resultado situado entre los niveles de *Bowser* (nivel medio) y *Yoshi* (nivel alto). Por otro lado, todos aquellos alumnos que no cumplieren los objetivos mínimos y que apenas mejorasen en todo el proyecto o que no pusieran interés, obtendrían unos resultados en el nivel *Wario* (nivel bajo). Finalmente, sólo los discentes con mayores cualidades y actitudes podrían obtener el nivel *Mario & Sonic* (nivel alto), en el que se deja constancia de que se han superado los objetivos con creces.

Dentro de este contexto, los alumnos estarán más motivados y eso permitirá que su actitud ayude con la adquisición de niveles positivos. (Véase anexo 2).

## 6 Conclusiones

Con el fin de garantizar un correcto desarrollo coordinativo para todos los alumnos que realicen el proyecto durante los próximos años, la importancia que conlleva esta propuesta de intervención es elevada, ya que, se busca alcanzar unos objetivos muy marcados teniendo la incertidumbre constante de si todos los discentes serán capaces o no, de mejorar su motricidad, o de si al menos, lograrán adquirir una mínima evolución en su coordinación. Es por ello, que la responsabilidad que se quiere asumir poniendo en práctica este proyecto, será equiparable al trabajo y esfuerzo que se deberá aplicar en todas y cada una de las sesiones que forman parte de la propuesta, queriendo conseguir así, que todo funcione de la mejor manera posible.

Por lo tanto, cualquiera de los profesionales que formen parte de este propósito deberá ofrecer un desempeño ejemplar, teniendo muy claros tanto los fines que se quieren alcanzar, como el método para poder adquirirlos correctamente. Para contribuir de manera eficiente en el desarrollo, se deberá tener paciencia, cualidad que deberá ir acompañada de una gran motivación para no dejar de lado a ningún estudiante, a pesar de que este sea más capaz o menos que sus compañeros. Considerando que el objetivo inmediato que se busca es el de mejorar las aptitudes físicas y psíquicas de todos los alumnos, utilizando para ello el atletismo y sus disciplinas más importantes, la palabra

que destaca y la cual será la más relevante para este proyecto será “TODOS”, todos los alumnos sin excepción alguna deberán tener la atención que merecen.

Es preciso mencionar que las actividades que se llevarán a cabo durante las clases de Educación Física, así como las excursiones que se van a realizar han pasado previamente por un análisis cauteloso y una meditación sosegada, estando todas las ideas completamente relacionadas con los objetivos planteados. Debido a la cantidad de problemas de coordinación que acompañan a miles de alumnos, y ya no sólo a los niños, sino que también a los adultos, se pretende corregir desde edades tempranas todas aquellas incorrectas manías que generan descoordinación. Es por ello que, desde el punto de vista de los docentes profesionales en la educación, se pretende lograr en todo el mundo una dedicación mucho más elevada en estos aspectos motrices.

Resulta imprescindible utilizar una gamificación atractiva para que todas las sesiones enganchen a los estudiantes, haciendo que las clases sean más dinámicas y lúdicas. Por lo tanto, se espera que tanto el atletismo, con sus múltiples opciones para desarrollar las diferentes pruebas que sucederán durante las clases, así como la idea de implementar una gamificación relacionada con el videojuego de *Mario & Sonic* en los Juegos Olímpicos, logren atrapar a los alumnos para que se esfuercen y participen lo máximo posible. El colegio Felipe IV cuenta con los materiales necesarios para que la puesta en práctica de las sesiones sea correcta, además de que cuenta con los profesionales necesarios para ello.

En consecuencia, con ciertos aspectos como la evaluación o el trabajo de Navidad sobre los saltos, no se deberá tener una obsesión elevada con ello, porque mientras que los discentes pongan de su parte y muestren un esfuerzo básico, nadie obtendrá un suspenso o nota negativa en los resultados. Por la parte que corresponde con el trabajo de saltos, al ser este un pequeño análisis sobre lo visto en clase, los estudiantes tendrán total libertad para realizarlo y al igual que las sesiones prácticas, todos podrán obtener buenas notas si hacen entrega de un trabajo decente.

A su vez, resulta necesario mencionar que todas las salidas que se realicen estarán organizadas por el centro y se avisará con tiempo de sobra a todos los padres para evitar cualquier malentendido, además, para resolver cualquier gestión, duda o problema, las oficinas del colegio estarán disponibles y el AMPA facilitará la comunicación con las familias. A su vez, durante las dos salidas que se van a realizar, tanto al Parque Polvoranca de Alcorcón, como a la pista de atletismo de Móstoles, el Soto, los alumnos deberán llevar ropa deportiva para realizar actividades activas y ropa de cambio por cualquier circunstancia que pueda suceder.

Respecto a lo que se espera lograr siempre que se implemente la propuesta, se pretende que como mínimo el objetivo principal se cumpla y que cualquier alumno sea capaz de mejorar su coordinación y motricidad. Es posible que haya casos de estudiantes que no mejoren o que no pongan ni ganas, ni interés. Como este tipo de casos puede ser que vayan ligados, todos los discentes que pongan un esfuerzo considerable durante las sesiones que se realicen serán recompensados en la evaluación, a pesar de que no consigan

siempre el objetivo de la actividad. Todo suma y las ganas y el esfuerzo se premian. Sin embargo, todos aquellos alumnos que no pongan de su parte, a pesar de que se intente motivarlos, tendrán resultados negativos, ya no solo a nivel de puntuación, sino que su progreso y desarrollo coordinativo seguirá siendo el mismo de siempre, sin mejora alguna, así que, desaprovecharán una propuesta que les podría ayudar. Estos casos de alumnos que no ponen absolutamente nada de su parte suelen ser escasos, por lo que se espera que todos los alumnos puedan alcanzar las bases del proyecto.

Por otro lado, se espera por la parte de los docentes, aprender lo máximo posible acerca de esta propuesta que se pondrá a prueba sobre el desarrollo motriz y la coordinación, además de trabajar con alumnos de tercero de primaria y practicar diferentes sesiones con la temática de atletismo. Se busca también que el tema seleccionado para gamificar la propuesta funcione y enganche a los alumnos, ya que, este aspecto puede ser el más importante para aportar un dinamismo elevado y una gran diversión durante los tres meses del curso.

Finalmente, se espera también que se pueda volver a realizar un proyecto de tal envergadura con alumnos de otros cursos y que funcione tanto con los de tercero, como con cualquier clase del centro. Al mismo tiempo, si los resultados de la propuesta son positivos, podría ser compartida y utilizada por otros docentes de diferentes centros, ciudades o incluso regiones.

## 7 Referencias Bibliográficas

- Alabarces, P. (2009). El deporte en América Latina. *Razón y Palabra*, (69), 1-19.
- Azorín Poch, F., & Sánchez-Crespo Rodríguez, J. L. (1986). Técnicas de Muestreo. *S/N Edición, Alianza Editorial SA, Madrid*, 70-110.
- Bássoli de Oliveira, A. A., Gonçalves Santana, D. M & Matias de Souza, V. F. (2021). El movimiento como puerta de acceso al aprendizaje (Movement as an access door for learning). *Retos*, 41, 834-843.
- Bennasar-García, M. I. (2023). Actividades lúdicas para mejorar la coordinación motriz en la educación primaria. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0*, 27(1), 231-251.
- Blázquez, D. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (4.ª ed.). Inde.
- Calzada, A. (1999). *Manuales para la enseñanza: Iniciación al atletismo*. Gymnos.
- Campos, J., & Gallach, J. E. (2004). *Las técnicas del atletismo: Manual práctico de enseñanza* (1.ª ed.). Paidotribo.
- Castañer, M. y Camerino, O. (1991). *La Educación Física en la enseñanza primaria* (4.ª ed.). Publicaciones Inde.
- Cenizo Benjumea, J. M., Ravelo Afonso, J., Morilla Pineda, S., Ramírez Hurtado, J. M., & Fernández-Truan, J. C. (2016). Diseño y validación de instrumentos para evaluar coordinación motriz en Primaria. (2016). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(62), 203-219.
- Contreras, O. R. (2004). *Didáctica de la educación física: Un enfoque constructivista* (1.ª ed.). Inde.
- Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, núm. 169, de 18 de julio de 2022.
- Devís, J., & Peiró, C. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados* (2.ª ed., Vol. 103). Inde.
- Durán Céspedes, W. Á., & Saraví, J. R. (2023). El atletismo: un análisis desde la perspectiva de la praxiología motriz. *Acción Motriz*, 32(1), 109-117.

Durán Céspedes, W. Á., & Saraví, J. R. (2023). *El atletismo: un análisis de su lógica interna, en relación con la enseñanza y entrenamiento* [Tesis de posgrado]. Universidad Nacional de la Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

Gómez-Mármol, A., & Valero Valenzuela, A. (2013). El atletismo desde una perspectiva pedagógica. *Acción motriz*, 11(1), 39-46.

Gómez-Mármol, A., & Valero Valenzuela, A. (2022). El atletismo desde una perspectiva pedagógica. *Acción Motriz*, 11(1), 39-45. Recuperado de: <https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/64>

Hernández, N. F., & Carballo, C. G. (2013). Acerca del concepto de deporte: alcances de su(s) significado(s). *Educación Física y Ciencia*, 6, 87-102.

Hornillos, I. (2000). *Atletismo* (Vol. 564). Inde Publicaciones.

Lavega, P., Filella, G., Lagardera, F., Mateu, M., & Ochoa, J. (2013). Juegos motores y emociones. *Culture and Education*, 25(3), 347-360.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 295, de 10 de diciembre de 2013.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 340, de 30 de diciembre de 2020, páginas 122868 a 122953 (86 págs.).

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

Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo.

López Ros, V. (2013). Las habilidades motrices básicas en educación primaria Aspectos de su desarrollo. *Tándem. Didáctica de la Educación Física. Universidad de Girona*, (43), 89-96.

Mazzeo, E. (2008). *Atletismo para todos. Carreras, saltos y lanzamientos*. Stadium.

Moya, A. (2024). *La gamificación en la coordinación motriz de escolares de educación general básica media* [Tesis]. Universidad Técnica de Ambato.

Muñoz Díaz, J. C. (2022). La educación física en la lomloe. *EmásF: revista digital de educación física*, 13(78), 74-95.

Núñez, U. C., & Hernández, J. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica: Aplicación a la Educación Física Escolar y el Entrenamiento Deportivo* (Vol. 504). Inde.

Oliver, A. (2008). *Cuaderno de atletismo: La evolución del entrenamiento de la resistencia* (Vol. 55). RFEA.

Padial-Ruz, R., Rejón-Utrabo, M. C., Chacón-Borrego, F. & González-Valero, G. (2022). Revisión de intervenciones de actividad física para la mejora de las funciones ejecutivas y el rendimiento académico en preescolar. (2022). *Apunts. Educación Física y Deportes*, 149, 23-36.

Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de Praxiología Motriz* (1.<sup>a</sup> ed.). Paidotribo.

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 4, de 04/01/2007.

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, n. 52, de 2 de marzo de 2022. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/con>

Redondo Villa, C. (2010). «Coordinación y equilibrio: base para la educación física en primaria». *Innovación y Experiencias Educativas*, (37).

*Reglamento Técnico de Competición: Reglas de Competición. Libro C-C.1.* (2020). World Athletics.

*Reglamento de competición y técnico. Enmiendas Noviembre 2023.* (2022). World Athletics.

Rius, J. (2018). *Metodología y técnicas de atletismo* (1.<sup>a</sup> ed.). Paidotribo. Edición digital. [METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE ATLETISMO - Joan Rius Sant - Google Libros](#)

Robles Mori, H. (2008). La coordinación y motricidad asociada a la madurez mental en un grupo de niños de 4 a 8 años. *Avances en psicología*, 16(1), 139-154.

Ruiz Pérez, L. M. (1995). *Competencia Motriz: Elementos para Comprender el Aprendizaje Motor en Educación Física Escolar* (Vol. 1). Gymnos.

Ruiz Pérez, L. M. (2001). De las habilidades motrices fundamentales a la motricidad adulta. Recuperado de: Ruiz, L. M., (2001). *Desarrollo, comportamiento motor y deporte*, 57-94. Síntesis.

Ruiz Pérez, L. M. (2004). Competencia motriz, problemas de coordinación y deporte. *Revista de Educación. Universidad de Castilla-la Mancha*, (335), 21-33.

Ruiz-Pérez, L. M., Rioja-Collado, N., Graupera-Sanz, J. L., Palomo-Nieto, M., & García-Coll, V. (2015). GRAMI-2: desarrollo de un test para evaluar la coordinación motriz global en la educación primaria. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(1), 103-111.

Sebastiani Obrador, E. M. (1999). La enseñanza de los deportes individuales. Modelos de intervención pedagógica. *EmásF: Revista digital de Educación Física*, 7(42). Recuperado de: Blázquez, D. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (4.ª ed.). Inde.

Usero, F., y Rubio, A. (1993): Juego al rugby. *Madrid: Escuela Nacional de Entrenadores de la FER-Consejo Superior de Deportes*.

Valero Valenzuela, A., & Gómez-Mármol, A. (2016). Los deportes individuales. Sus características y taxonomía. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 7(42), 38-48.

Vidarte-Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., & Parra-Sánchez, J. H. (2018). Coordinación motriz e índice de masa corporal en escolares de seis ciudades colombianas. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 21(1), 15-22. <https://doi.org/10.31910/rudca.v21.n1.2018.658>

## 8. Anexos

### 8.1 Anexo 1. Ejemplo de tabla de fases del desarrollo

SALTO DE LONGITUD	
FASE 1	Deberán apuntar brevemente la información que ellos consideren importante sobre los saltos de longitud
FASE 2	Deberán apuntar las actividades que realicemos en las clases prácticas
FASE 3	Deberán poner una cara dependiendo de cómo sea su evaluación y de cómo se sienten realizando los saltos, algunos ejemplos: ¡MUY BIEN! 😊 BIEN 😊 ¡VAMOS A MEJORAR! 😞
FASE 4	Deberán poner sus logros durante la sesión ¡He conseguido 2 pegatinas de Mario y Sonic! ¡He conseguido 8 puntos en <i>Kahoot!</i> He logrado el tercer mejor salto en la prueba de Salto de Longitud



## 8.2 Anexo 2. Ejemplo tabla de evaluación

ÍTEM	NIVEL WARIO (Bajo)	NIVEL BOWSER (Medio)	NIVEL YOSHI (Alto)	NIVEL MARIO & SONIC (Leyenda)
DESARROLLO COORDINATIVO	No se ha logrado mejorar nada	Se ha logrado mejorar algo	Se ha mejorado bastante	Eres un atleta total
MOTIVACIÓN	No pone ganas ni esfuerzo	Las ganas y el esfuerzo podrían ser mejores	Pone ganas y se esfuerza	Eres un ejemplo
COMPORTEAMIENTO	Tiene una mala actitud	Su actitud puede mejorar	Tiene una actitud buena	Eres un ejemplo
TRABAJO EN EQUIPO	No ayuda a los compañeros ni trabaja con ellos	Le cuesta trabajar con sus compañeros y no se preocupa mucho por el equipo	Ayuda al equipo y juega en equipo	Eres un capitán total
EXTRAS	No hace los trabajos ni participa en los <i>Kahoot</i>	Le faltan trabajos o <i>Kahoot</i> por hacer	Ha realizado todos los trabajos y <i>Kahoot</i>	¡Cumples con todo y con creces!