



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

PROPUESTA MULTIDISCIPLINAR PARA LA INICIACIÓN AL ATLETISMO EN LA ESCUELA PRIMARIA

Jorge Paredes Giménez

Maestro de Educación Física, Valencia, España.
Email: jorgeparedesjimenez@gmail.com

Gema Barchín Galiano

Maestra de Educación Infantil. Monitora de Atletismo. Valencia, España.
Email: barchingemita@hotmail.com

RESUMEN

Este trabajo tiene como objetivo exponer la importancia del atletismo, puesto que es un deporte muy completo y multidisciplinar, con el cual, partiendo de sus generalidades y particularidades, conseguimos una vida escolar y personal, saludable y satisfactoria. Por ello, llevamos a cabo una selección de diferentes actividades y juegos en los que participa todo el alumnado de educación primaria. A través de esta propuesta pretendemos que nuestro alumnado se eduque, se socialice y crezca en valores tan importantes como la superación, el esfuerzo y la recompensa. Además, a través de este proyecto relacionado con el atletismo se busca acercar a todas las familias del centro escolar el área de educación física, con la intención de que la conozcan, la respeten y se impliquen.

PALABRAS CLAVE:

Deporte; educación; atletismo; comunidad educativa

INTRODUCCIÓN.

¿Por qué elegir este deporte?, ¿por qué la importancia de introducirlo en nuestras sesiones?, ¿a qué edades introducirlo?, ¿cómo se realiza este proyecto?, etc. De esta manera, observando nuestro entorno deportivo y cultural, contemplamos que tal vez no se le ha otorgado al atletismo el suficiente valor educativo, afirmando que es un deporte muy competitivo y donde únicamente prima la supremacía del más fuerte, el más rápido, el mejor saltador, etc. Según Turró-Ortega (2013) no se puede negar la realidad del elemento competitivo, pero en este tipo de pruebas prima la socialización, por lo tanto, una correcta educación deportiva servirá de perfeccionamiento social. Es decir, la competición como una herramienta que fomente las relaciones personales.

Por ello, si buscamos más allá del deporte de competición, descubriremos la esencia del atletismo en actitudes como la mejora de uno mismo y la lucha tanto individual como colectiva (cooperación, compañerismo, etc.). De esta manera, el alumnado conseguirá sus propias metas marcadas teniendo en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje, en función de su nivel de desarrollo, conocimiento, capacidades, intereses, motivaciones y necesidades, para conseguir así su desarrollo armónico de la personalidad y con ello su desarrollo integral. En otras palabras, educación inclusiva: todo el alumnado aprende junto, independiente de sus condiciones personales, sociales o culturales, incluso aquellos que presentan discapacidad. Así realizamos el aprendizaje del atletismo potenciando una gran variedad de habilidades, en busca de un desarrollo multilateral, generando efectos positivos sobre la salud y la condición física. Todo ello, se consigue a través de juegos y actividades lúdicas en las que se potencia el trabajo en equipo (carácter socializador).

En definitiva, se trata de presentarlo a toda la Comunidad Educativa de la manera más atractiva y lúdica posible, a través de diferentes juegos y talleres. Pretendemos acercar a nuestro alumnado a un mundo deportivo donde todos tienen cabida, tanto a nivel individual como colectivo.

1. FUNDAMENTACIÓN Y DISCIPLINAS DEL ATLETISMO.

1.1. HISTORIA Y DELIMITACIÓN CONCEPTUAL.

Descubrir el origen del atletismo no es una tarea sencilla, seguramente al escuchar esta palabra nos venga a nuestra mente imágenes de dioses virtuosos griegos y grandes circos romanos. Hablamos de una historia datada en tiempos de la Antigua Grecia (776 A.C.). Las primeras competiciones de atletismo en las que participaban solo hombres, se organizaron de manera sencilla, agrupadas en determinadas disciplinas llamadas pruebas combinadas. Con el paso del tiempo, se han ido estructurando los juegos y añadiendo nuevas disciplinas, llegando a los juegos olímpicos que hoy todos conocemos. Asimismo, el número de pruebas ha ido cambiando con el tiempo y con las mentalidades de las sociedades (Paredes-Giménez & Barchín-Galiano, 2015).

Se puede definir el atletismo como un deporte que abarca numerosas disciplinas, agrupadas en carreras, lanzamientos, saltos, pruebas combinadas y marcha. Esta variedad de pruebas demuestran las distintas habilidades físicas y técnicas existentes para el desarrollo de las mismas (Paredes-Giménez & Barchín-Galiano, 2015).

1.2. FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR.

En primer lugar y para conocer el mundo del atletismo, debemos comenzar por comprender la definición de deporte y ubicarlo a nivel legislativo en el marco curricular de nuestro sistema educativo.

El deporte es definido por Gómez-Mora (2003) como la actividad lúdica sujeta a reglas fijas y controladas por organismos internacionales que se practica de forma individual y colectiva, siendo a nivel macrosocial, uno de los elementos característicos, definidores y definitivos de nuestra época. De esta manera, con el potencial educativo que tiene la práctica deportiva, se debe entender por deporte educativo (Giménez, 2003) todas aquellas prácticas deportivas que se llevan a cabo de forma educativa independientemente de su contexto de aplicación, por lo que deberá respetar las características psicoevolutivas del alumnado, y cumplir una serie de principios como la no discriminación, la adaptación de diferentes elementos como son las reglas o los materiales, ser saludable para todos los participantes, o tener una menor competitividad (fomenta la participación tanto individual como grupal planteando situaciones motrices adaptadas a su nivel de desarrollo pero que a la vez resulten atractivos).

En la etapa de Educación Primaria (6 a 12 años), el deporte debe potenciar el desarrollo motriz del alumnado partiendo de las habilidades básicas hacia las específicas. El último tramo de ésta y el comienzo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), constituyen un periodo de transición en el que el dominio de las capacidades motrices y la práctica deportiva adaptada deben perseguir la mejora de las habilidades y actitudes.

En la etapa que nos acontece la finalidad del deporte debe de ser que lo importante no es ser el primero, sino esforzarse, participar, aprender y establecer el primer vínculo de contacto a nivel deportivo con el fin de adquirir hábitos activos de ocupación del tiempo de ocio. De esta manera, nuestro alumnado conocerá sus límites y posibilidades, respetando las normas y mejorando su autoestima y su constancia.

En segundo lugar, esta propuesta física deportiva educativa se enfoca desde diferentes vertientes como son la salud, la educación, la socialización, etc. No pretendemos que nuestros alumnos y alumnas sean los mejores atletas, sino que sean personas sanas y saludables a través de diferentes juegos y dinámicas atractivas, en definitiva, que todo nuestro alumnado pueda participar y aprender a través del atletismo.

Para poder trabajar el atletismo en nuestras sesiones de Educación Física, necesitamos remitirnos a la legislación educativa vigente y seleccionar los objetivos, contenidos y actividades adecuadas para cada uno de los niveles. Por ello queda integrado dentro del Bloque de Contenidos 5: juego y actividades

deportivas del DECRETO 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana.

1.3. OBJETIVOS.

- Iniciar al alumnado en las diferentes disciplinas del atletismo, respetando sus características, su nivel de desarrollo y su maduración, evitando cualquier tipo de discriminación o conducta agresiva.
- Potenciar en el alumnado una actitud cooperativa, deportiva y de tolerancia.
- Dar a conocer a toda la Comunidad Educativa el valor educativo del atletismo y con ello de la asignatura de educación física.
- Abrir los centros escolares a toda la Comunidad Educativa, estrechando lazos y vínculos entre los diferentes agentes educativos.
- Enseñar y practicar algunos juegos y deportes con la idea que después estos puedan ser practicados en familia fuera del horario escolar (socialización, creación de lazos afectivos, desarrollo y equilibrio emocional...)

1.4 .DISCIPLINAS DEL ATLETISMO.

El atletismo es un deporte con gran variedad de habilidades y destrezas básicas, donde sus distintas especialidades atléticas, suelen agruparse en carreras lisas y con vallas, la marcha atlética, los saltos, los lanzamientos y las pruebas combinadas (Paredes-Giménez & Barchín-Galiano, 2015).

Por una parte, cuando hablamos de carreras, nos referimos a pruebas de capacidad anaeróbica a aeróbica. Por otra parte, los saltos se dividen en horizontal (longitud y triple salto) y vertical (altura y pértiga).

Respecto a las modalidades de lanzamientos, éstos se rigen según artefactos diferentes y pesaje distinto (Peso, Martillo, Disco, Jabalina).

Por último, las pruebas combinadas la forman varias modalidades divididas en varias pruebas, ya que consiste en realizar carreras, lanzamientos y saltos (Triatlón, Pentatlón, Heptatlón, Decatlón)

2. EL ATLETISMO ADAPTADO A LA ETAPA DE PRIMARIA

El proceso de enseñanza llevado a cabo en estas dinámicas deportivas, se centra en el juego y en las diferentes posibilidades y variantes técnicas que ofrece el atletismo, teniendo en cuenta siempre el objetivo de conseguir el desarrollo armónico de la personalidad y con ello atender a su diversidad.

Se estructura la parte didáctica en 3 bloques:

- Bloque 1. Proyecto la educación física para toda la familia
- Bloque 2. Actividades interdisciplinares e inter-centros.

- **Bloque 3. Recreo participativo y educativo.**

- A. Bloque 1. Proyecto la educación física para toda la familia.**

Este proyecto, como muchos otros que realizamos, se fundamentan entre otros, en el artículo 27.7 de la Constitución Española de 1978, la cual establece que los profesores, los padres y en su caso, los alumnos/as intervendrán en el control y gestión de todos los centros sostenidos por la Administración con fondos públicos, en los términos que la ley establezca. Así como también en la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) señala que la educación es una tarea que afecta a empresas, asociaciones, sindicatos, organizaciones no gubernamentales, así como a cualquier otra forma de manifestación de la sociedad civil y, de manera muy particular, a las familias (preámbulo II). Por último en el DECRETO 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana.

Es por esta razón, que nace la idea de crear este proyecto de educación física para toda la familia. Surge de la necesidad de que exista una relación cordial y real entre toda la Comunidad Educativa. Queremos que los padres/madres se sientan parte de ella y sobretodo del proceso de aprendizaje de sus hijos e hijas (Paredes-Giménez, 2016).

En esta peculiar escuela, realizamos talleres de salud, alimentación y deporte, compartimos jornadas deportivas con los abuelos y organizamos miniolimpiadas con los progenitores de los alumnos/as e incluso participan en una sesión de Educación Física junto con el profesor y sus propios hijos/as. Todo ello con dos finalidades esenciales, que los padres/madres sean partícipes en la educación de sus hijos de forma activa y dinámica, y crear un fructífero vínculo de unión familia-escuela.

- B. Bloque 2. Actividades interdisciplinares e inter-centros.**

Partiendo del DECRETO 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunidad Valenciana, y dentro de él, en el bloque de contenidos 5, juego y actividades deportivas, se introduce el atletismo en el inicio de la etapa de primaria.

En el primer ciclo de primaria (primero y segundo) las actividades a desempeñar se realizan a través de diferentes formas jugadas, como son: el pañuelo, las cuatro esquinas, el cementerio, etc. (conocimiento global y elemental del atletismo).

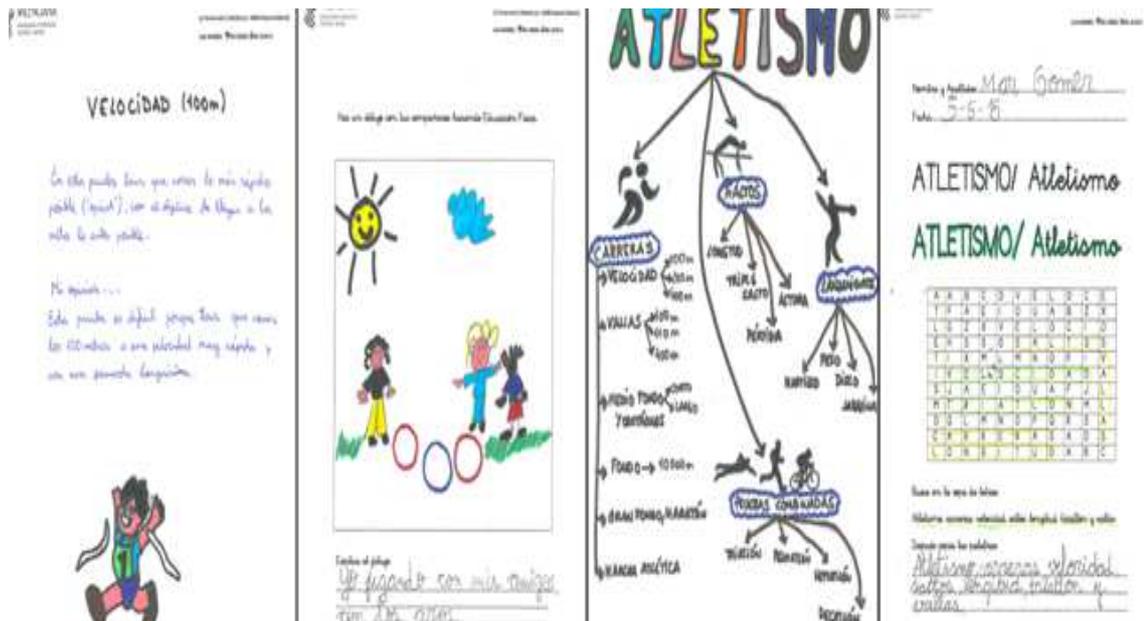
En el segundo ciclo de primaria (tercero y cuarto) se desempeñan actividades a través de una iniciación deportiva, es decir, actividades predeportivas, donde se introducirán fundamentos técnicos.

En el tercer ciclo de primaria (quinto y sexto) el alumnado participa en actividades deportivas más concretas, como por ejemplo: salto de longitud o lanzamiento de jabalina, disco y martillo (conocimiento teórico-práctico de las diferentes técnicas y reglamento básico). De esta manera, la técnica se mezcla con

las actividades lúdicas, consiguiendo que disfruten en las sesiones de educación física y que adquieran habilidades técnicas.

A continuación, mostramos otras propuestas realizadas para conocer y consolidar aspectos técnicos del atletismo:

DIARIO ¿CÓMO SER UN/A BUEN/A ATLETA?



Desde el área de Educación Física trabajamos de manera interdisciplinar, con las áreas de lengua y educación artística. Se elabora y se desarrolla el “diario, ¿cómo ser un buen atleta?” en cada nivel. Esta actividad se basa en la ORDEN 44/2011, de 7 de junio, de la Conselleria de Educación, por la que se regulan los planes para el fomento de la lectura en los centros docentes de la Comunitat Valenciana.

CREANDO NUESTRAS PROPIAS PALABRAS E HISTORIAS



En esta propuesta el alumnado se distribuye en diferentes grupos. Se inicia la actividad desplazándose por el patio o gimnasio del modo que se indique (pies juntos, pata coja, etc.). Cuando el maestro da la orden con el silbato, éste dice una palabra, cada grupo irá corriendo al punto indicado y formará la palabra con las cápsulas proporcionadas (actividad para el primer ciclo).

Se pueden realizar otras variantes, en este caso en forma de relevos. Cada alumno/a deberá coger por orden una cápsula, para entre todos formar la palabra que indique el docente.

Con el alumnado de segundo y tercer ciclo se puede elevar la dificultad y a partir de las diferentes palabras formadas en las diferentes pruebas, deben realizar una historia en la que se trabaje la expresión corporal.

MATERIAL DE RECICLAJE DE ATLETISMO



Se puede realizar un trabajo interdisciplinar con el área de educación artística (plástica) y hacer materiales de reciclaje como por ejemplo: balones medicinales siendo el material necesario balones de baloncesto o de fútbol pinchados, bolsas de plástico, hilo duro y arena. Rajaremos un poco el balón e introduciremos las bolsas rellenas de arena (deben estar bien cerradas), y coseremos el balón con el hilo (Paredes-Giménez & Paredes-Giménez, 2007; Paredes-Giménez; Paredes-Giménez & Sánchez-García, 2006). Otra opción son los testigos que se utilizan en el atletismo con papel de periódico enrollado y por encima cinta aislante. Otro material para realizar es fabricar los conos u obstáculos. Se pueden llenar de arena y decorarlos. Este material lo podemos emplear para multitud de juegos como por ejemplo grupos de 5 o 6 alumnos/as que deben recorrer un espacio en el menor tiempo posible, o un alumno/a se venda los ojos y un compañero/a le indica el recorrido superando los obstáculos (conos), para marcar límites, para saltarlos, etc. (Paredes-Giménez & Paredes-Giménez, 2008).

De la misma manera, con el área de matemáticas, pueden calcular con diferentes medidas la longitud de la pista de atletismo, de diferentes lanzamientos, con diferentes pesos. Facilitaremos preguntas en las que deban reflexionar como por ejemplo ¿por qué en la salida de 400 m cada corredor sale desde una posición diferente?, ¿por qué cada atleta sale más adelantado con respecto al que tiene a su izquierda, ¿por qué ocurre esto?, etc.

EL JUEGO DE LA OCA DEL ATLETISMO



El juego de la oca es un juego de mesa que adaptado al área de educación física y más específicamente al atletismo, contribuye a trabajar sus diferentes pruebas desde un enfoque motivador, el denominado factor suerte y azar (García-Montes, 1999). De esta manera, esta propuesta sirve para modificar algunas de las actividades que actualmente se programan en las sesiones de educación física, aportando otras más novedosas y atractivas para el discente, partiendo de los juegos de mesa tradicionales, los cuales han pasado de generación en generación con la misma intensidad e importancia de siempre (Paredes-Giménez, 2015).

TRIVIATLETISMO



| | |
|---|---|
| <h3>TRIVIATLETISMO: Velocidad</h3> <p>H En 1896 se celebraron los primeros JJ.OO de la Era Moderna, sólo con participación masculina. ¿En qué año compitieron las mujeres por primera vez? A) 1968 B) 1978 C) 1992</p> <p>T ¿Cuáles son las dos características principales para correr correctamente? Núcleo estable en la base y no mover el pie al correr.</p> <p>R ¿Que orden nos dará el juez de prueba en una salida de tacaó? A. Sacadísimo tacaó.</p> <p>C Actualmente ¿Qué corredor de 100m es el más rápido del mundo? (Usain Bolt)</p> | <h3>TRIVIATLETISMO: Lanzamiento de peso</h3> <p>H En los JJOO de 1896 y 1900, esta prueba se realizaba sobre una plataforma rectangular. ¿VERDADERO O FALSO?</p> <p>T Existen dos técnicas de lanzamiento de peso. ¿Cuáles son? (ROTACION) y (ESTACION) y (ESTACION o ROTACION)</p> <p>R En el momento del lanzamiento ¿Cómo nos colocamos la bola de peso para que el juez de la prueba no nos dé el lanzamiento nulo? ¿Una pierna al lado y una delante y el otro del hombro.</p> <p>C En la parte frontal del círculo, hay un peralte o reborde que vulgarmente llamamos: A) (CANTONERA) B) CUBO C) CAJA</p> |
| <h3>TRIVIATLETISMO: Salto de longitud</h3> <p>H ¿De qué nacionalidad era Elmer Clark (primer campeón olímpico con 6'35m(1896))? (Estadounidense)</p> <p>T ¿Cómo se llama la fase previa a caer a la arena (tiempo que permanece el saltador en el aire)? (ASO) O (BIBO)</p> <p>R En el momento del salto ¿Qué línea no tenemos que sobrepasar para que el salto sea válido? (LÍNEA DE DESPEGA)</p> <p>C En el salto de longitud para ciegos, ¿Cómo señalizan la zona de batida? (Señalamiento con un [1m])</p> | <h3>TRIVIATLETISMO: Generalidades</h3> <p>H En la disciplina de saltos, enumera los verticales... (ALTIMA y BARRIO)</p> <p>T ¿Cómo se llama el lanzamiento que utiliza un artefacto similar a una lanza? (SALOMANTO) O (SALOMAN)</p> <p>R ¿En qué pruebas hemos de saltar elementos por las calles de la pista? (100) (110) (400) y (1000) metros.</p> <p>C En la prueba de relevos ¿cómo se denomina al artefacto que portan los corredores? (ESTILO)</p> |

Este juego de mesa está basado en el conocido Trivial Pursuit que todas y todos conocemos, el cual hemos modificado y adaptado teniendo en cuenta la temática a trabajar (atletismo) y el tipo de alumnado y agrupación (diferentes niveles y número de participantes). Los contenidos, relacionados con el atletismo, se agrupan en preguntas relacionadas con la historia del atletismo, la técnica de las correspondientes pruebas, el reglamento y sus curiosidades.

Esta actividad se inicia en el tablero que mostramos, los grupos de participantes tienen como objetivo llegar al centro y ganar la copa, pero para ello, y partiendo de la casilla denominada medalla, tendrán que lanzar por turnos el dado y mostrar su habilidad y conocimientos, contestando a las preguntas formuladas. En esta modalidad de triviatletismo, vence el grupo que logre llegar al centro del tablero y posea las 4 tarjetas de los diferentes colores del tablero.

EL PASAPALABRA DEL ATLETISMO



Esta propuesta está basada en el famoso programa de televisión denominado “Pasapalabra”. Su dinámica es muy similar al juego original, salvo que, el que desempeñamos con las alumnas y alumnos, se centra en el mundo del atletismo y en sus particularidades.

Al igual que el juego nombrado anteriormente, también tendremos en cuenta la temática a trabajar (atletismo), el tipo de alumnado y agrupación (diferentes niveles y número de participantes) y la complejidad de las definiciones.

Se inicia con el “rosco” de las definiciones. Cada grupo dispone de un tiempo para ir acertando las correspondientes palabras. Cada letra del rosco, corresponde a la inicial o al contenido, de la palabra a acertar. Pongamos como ejemplo lo siguiente:

- “Empezando por A. Deporte multidisciplinar que abarca las disciplinas de saltos y carreras, entre otros”. ATLETISMO
- “Empezando por B. Apellido del hombre más rápido del mundo”. BOLT
- “Empezando por C. Puntas salientes de las zapatillas de los atletas participantes en pista.”CLAVOS

Una vez agotado el tiempo establecido, vence el equipo que más aciertos obtenga.

CROMOS DE ATLETISMO

El alumnado de 6º de primaria elabora su propio juego de cromos. Son dibujos relacionados tanto con el atletismo (especialidades atléticas, mascotas de las Olimpiadas, deportistas, juegos paralímpicos, material, etc.) como también relacionado con la educación física y la salud (alimentos saludables, normas, etc.)



En relación a las actividades inter-centros puntualizar que participan las diferentes escuelas de la localidad, siendo coordinadas por los docentes de educación física de los centros del municipio, junto con la ayuda inestimable tanto del profesorado como de padres/madres voluntarios. Cada centro se identificará con el nombre de un país, el cual habrá sido trabajado anteriormente mediante un trabajo de campo (¿dónde está el país?, número de habitantes, distancia hasta Valencia, de que maneras se puede viajar para visitarlo, costumbres, monumentos más característicos, deportistas que han participado en los juegos olímpicos, etc.).

Con esta dinámica de trabajo, se busca profundizar en el lema de la actividad, consiste en potenciar “el buen deportista, lo es dentro y fuera de la pista”.

Previa explicación de algunas normas de las pruebas, podemos comenzar el campeonato realizando las que señalamos a continuación:

- Resistencia: En función de la edad pueden recorrer distancias entre 50,100 y 300 metros)
- Relevos. Todos los equipos participan a la vez. Se acota la zona a recorrer por cada participante (el equipo de relevo se compone de 4 integrantes).
- Longitud. Se delimita, si es necesario, el tramo a recorrer en el pasillo de saltos. Cada participante realiza 3 saltos.

- **Peso.** Cada participante realiza tres lanzamientos adaptando el peso de la bola a la edad del alumnado.
- **Etc.**



También realizamos carreras solidarias, actividades muy educativas con gran sensibilidad y valores sociales, en las que pretendemos acercar el mundo del running desde diferentes perspectivas. Para ello, el alumnado conoce la esencia de esta práctica deportiva y aprende que existe un único objetivo, todos participan en una carrera con un fin lúdico y solidario. Para ello, anteriormente cada centro escolar habrá trabajado diferentes manualidades, las cuales se emplearan en el día de la carrera; como por ejemplo, pompones para ese día animar (coordinado desde el área de educación artística), la bebida isotónica y juegos relacionados con el atletismo desde una visión cooperativa (coordinado desde el área de educación física).

C. Bloque 3. Recreo participativo y educativo

El tiempo de recreo constituye un espacio en el que el alumnado puede expandirse y liberarse para hacer más llevadero su esfuerzo diario. Una buena organización y planificación de este tiempo puede garantizar la consecución de hábitos, mejorar la resolución de conflictos, fomentar el compañerismo entre los discentes y en definitiva disfrutar de este tiempo de ocio de una forma educativa (Gras-Pino & Paredes-Giménez, 2015).

La dinámica de funcionamiento es en primer lugar desde el área de educación física donde se trabaja con cada nivel educativo la unidad didáctica del atletismo, adaptada a las capacidades, intereses, motivaciones y necesidades del alumnado con la finalidad de conseguir su desarrollo integral, es decir tanto intelectualmente como emocionalmente. Una vez el alumnado conoce los diferentes juegos se pone en funcionamiento los diferentes rincones en la hora del patio.

Algunas de las actividades propuestas son lanzamientos de sacos de arena, juegos de puntería con jabalinas de goma, relevos, saltos de obstáculos, etc. Destacar que el alumnado de 6º de primaria de manera voluntaria se apunta para ser los encargados de repartir el material, señalando que se lleva cada alumno/a y después controlando que vuelve en perfecto estado (Paredes-Giménez & Barchín-Galiano, 2015).

3. CONCLUSIONES.

Con este ambicioso proyecto escolar, queremos acercar a nuestros alumnos y alumnas al mundo del atletismo con una única finalidad, descubrir la importancia que éste posee y cómo puede influir en el crecimiento personal, emocional y educativo de cada persona. Por ello se debe potenciar una práctica desde un enfoque lúdico e integrador, en el que los aspectos recreativos y saludables estén por encima de la competición, potenciando aspectos como la cooperación, el compañerismo, la autoestima, la solidaridad, el respeto, etc.

Resulta muy interesante observar la repercusión que genera el proyecto en nuestros alumnos y alumnas más pequeños, iniciarse en el atletismo con juegos predeportivos y grupales, les permite relacionarse y compartir sensaciones y sentimientos colectivos, siendo ésta la manera más cercana y gratificante de comenzar con este deporte tan completo y complejo a la vez.

Pero éste, cobra especial relevancia en el tercer ciclo de Educación Primaria, donde el contenido curricular del área de Educación Física se dificulta y nos permite aumentar la complejidad de las actividades y ofrecer una multitudinaria oferta de experiencias. Las propuestas adquieren poco a poco un carácter más individual y provoca en el alumnado un sentimiento cada vez más constante y luchador.

En estas edades, absorben los conocimientos de manera veloz, lo que les concede la oportunidad de meditar sobre las cualidades y habilidades que el atletismo les genera.

Con todo esto, pretendemos sin más, ver crecer a nuestro alumnado aceptando la diversidad del ser humano en todas sus habilidades y destrezas. En resumen, que ocupen en la sociedad un lugar propio y único, donde, como en la vida del atleta, todo sea lucha, insistencia y superación (Paredes-Giménez & Barchín-Galiano, 2015).

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Constitución Española (1978). Madrid, MEC.

DECRETO 108/2014, de 4 de julio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunitat Valenciana.

García M., M.E. (1999). Entre el azar y la habilidad: los juegos de mesa aplicados a la práctica físico-deportiva (I). *Espacio y tiempo* (Almería), 26, 4-14.

Giménez, F.J. (2003). *El Deporte en el marco de la Educación física*. Sevilla: Wanceulen.

Gómez Mora, J. (2003). *Fundamentos biológicos del ejercicio físico*. Sevilla: Wanceulen.

Gras-Pino, P., & Paredes-Giménez, J. (2015). El recreo ¿sólo para jugar?. *Emásf*, 6(36), 18-27.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

MEC (1978). Constitución Española. Madrid, MEC.

MEC (1990). Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo. Madrid, MEC.

MEC (1985). Ley Orgánica reguladora del Derecho a la Educación. Madrid, MEC.

MEC (2006). Ley Orgánica de Educación. Madrid, MEC.

MEC. (2013). Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa. Madrid, MEC.

ORDEN 44/2011, de 7 de junio, de la Conselleria de Educación, por la que se regulan los planes para el fomento de la lectura en los centros docentes de la Comunitat Valenciana.

Paredes-Giménez, J. (2015). Jugando al parchís en las clases de Educación Física. *Emásf*, 6(35), 79-95.

Paredes-Giménez, J. (2016). La familia y el área de educación física, la gran desconocida. *Emásf*, 7(39), 92-101.

Paredes-Giménez, J., & Barchín-Galiano, G. (2015). El atletismo, un deporte socializador y educativo. En: XI Congreso Internacional sobre la enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar. Chiclana de la Frontera y Campus de Puerto Real (Cádiz), España.

Paredes-Giménez, J., & Paredes-Giménez, V. (2007). Crear, aprender y disfrutar de la Educación Física. Material de reciclaje. En: III Jornadas de intercambio de

experiencias en Educación Física. Centro de Formación, innovación y recursos educativos. Castellón de la Plana, España.

Paredes-Giménez, J., & Paredes-Giménez, V. (2008). El reciclaje aplicado a la Educación Física. Recursos. En: *Recursos en Educación Física*. Centro de Formación, innovación y recursos educativos. Godella, España.

Paredes-Giménez, J., Paredes-Giménez, V., & Sánchez-García, G (2006). Crea, aprende y diviértete en Educación Física (material de reciclaje). En el *DVD de Recursos Educativos 2006-2007*, con ISBN 978-84-482-4767-6, editado por la Conselleria d' Educació.

Turró-Ortega, G. (2013). *El valor de superarse*. Cánovas (Barcelona): PROTEUS.

Fecha de recepción: 18/3/2017

Fecha de aceptación: 13/6/2017