



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

MITOLOGÍA Y OLIMPISMO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

Alumno/a: Francisco José Ibáñez Villanueva.

Tutor/a: Prof. D. Manuela Ledesma Pedraz.
Dpto.: Lenguas y Culturas Mediterráneas.

Junio, 2017

Índice

1. Introducción.....	3
2. Justificación del tema elegido.....	4
3. Objetivos del TFG.....	5
4. Metodología.....	5
5. Fundamentación teórica.....	7
5.1.Mitología.....	7
5.2.Origen de los Juegos Olímpicos.....	9
5.3. Las Olimpiadas.....	10
5.4. Importancia de la religión y el arte en los Juegos.....	14
5.5. Atletismo.....	16
6. Unidad Didáctica sobre Atletismo.....	19
6.1. Justificación.....	19
6.2. Objetivos.....	19
6.3. Contenidos.....	19
6.4. Metodología.....	21
6.5. Sesiones.....	22
6.6. Recursos.....	35
6.7. Evaluación.....	36
6.8. Temas transversales.....	37
6.9. Diversidad de los alumnos.....	39
7. Conclusión.....	40
8. Referencias bibliográficas.....	43
9. ANEXO.....	46

Resumen.

Este trabajo trata sobre el Olimpismo y la mitología en la Educación Física. Primero trato el tema de la creación de los Juegos Olímpicos en la antigüedad, hablo de temas como la mitología que envolvía los juegos y la relación entre el arte y el deporte en la Grecia clásica. Después de tratar estos temas más teóricos, desarrollo una Unidad Didáctica sobre el atletismo poniendo especial énfasis en introducir este deporte, generalmente con poca fama, en los colegios.

Palabras clave

Mitología, olimpismo, arte, atletismo, cooperación, respeto.

Abstract.

This work is about Olympism and Mythology in Physical Education. First I deal with the issue of the creation of the Olympic Games in antiquity, I talk about themes such as the mythology surrounding the games and the relationship between art and sport in classical Greece. After dealing with these more theoretical issues, I developed a Didactic Unit on athletics with a special emphasis on introducing this sport, generally with little fame, in schools.

Key words.

Mythology, Olympism, art, athletics, cooperation, respect.

1. Introducción.

Antes de nada, para empezar, ante todo educación. Mi nombre es Francisco José Ibáñez Villanueva, soy alumno de cuarto curso del grado en Educación Primaria, y mi tutora, la que me ha ayudado a llevar a cabo el proyecto es Manuela Ledesma Pedraz. Como ya hemos visto, el título de mi trabajo es “Mitología y olimpismo en Educación Física” y, como se puede intuir, he elegido este tema con ayuda de mi tutora, pues una de las pocas cosas que recuerdo es que siempre ha estado presente en mi vida el deporte y que siempre he sentido un gran interés por las Olimpiadas.

Al llevar tantos años practicando todo tipo de deportes, vi una buena oportunidad de plasmar todo lo que sé sobre este tema en dicho trabajo y además, al ser un tema que me interesa mucho, también vi que me no me iba a resultar un tema difícil ni un tema en el que no me apeteciera ponerme a trabajar. En mi opinión, siempre se trabaja mejor en algo que nos gusta, porque así lo hacemos con verdadero interés.

Como partes de mi trabajo, primero me centraré en hablar sobre la historia y el pasado de las Olimpiadas y sobre los deportes practicados en ellas. Luego iré avanzando poco a poco para centrarme en un deporte que, para mí, es esencial en cualquier competición deportiva: el atletismo. Creo que para entender bien las Olimpiadas actuales y sus pruebas, debemos conocer las antiguas, por eso voy a plasmarlo en mi trabajo.

Por último incluiré en mi proyecto una Unidad Didáctica sobre el atletismo. Esta unidad irá dirigida a alumnos de sexto de primaria y en ella justificaré por qué he elegido hacerla, el tiempo en el que pretendo que se realice, los objetivos de dicha unidad, las actividades o sesiones que realizaré y los recursos de los que dispondré entre otros temas.

2. Justificación del tema elegido.

Con este trabajo pretendo explicar, de una forma adecuada y clara, el deporte del atletismo a los alumnos y alumnas de primaria, dado que todos o casi todos ellos corren, juegan, hacen deporte extraescolar, pero estoy seguro de que muy pocos saben algo del atletismo más allá de que hay que correr.

Como ya he dicho, la Unidad didáctica incluida en este trabajo está enfocada para los alumnos y alumnas de tercer ciclo de primaria, más concretamente a sexto. En este curso, los alumnos tienen 11 y 12 años, así que hay que adecuar correctamente la información que vayamos a proporcionarles. Por ejemplo, tenemos que hacer un recorrido por las Olimpiadas desde la antigüedad hasta nuestros días y eso, para un niño o niña de esta edad, pueda resultar un poco pesado, así que hay que usar un lenguaje que ellos entiendan, poner muchos ejemplos, enseñar fotos de competidores de la época, pinturas o esculturas de distintos deportistas realizando algún salto o algún lanzamiento de disco o jabalina, algunas fotos de atletas contemporáneos para que comparen con los antiguos, etc.

En mi proyecto también hay un apartado en el que se habla de Hércules. Este personaje mitológico me parece muy importante, dado que en la mitología griega, Hércules es el atleta perfecto, con cuerpo perfecto, musculatura, belleza, con destreza en cualquier actividad.... requisitos fundamentales para ser un atleta ejemplar en la antigua Grecia. Pues bien, mediante la figura de Hércules, vamos a explicar cómo era el atleta antiguo, las relaciones que había entre escultura y olimpismo. Pretendemos conseguir hacerlo de una manera original: utilizando los dibujos animados y las

películas de Disney de Hércules, porque los niños y las niñas las conocerán a la perfección. Mediante estos dibujos y estas películas, introduciremos la figura de Hércules, cómo era la vida en la antigua Grecia y la importancia del deporte para los griegos antiguos.

Creo que intentar exponer de una manera clara el deporte del atletismo es algo muy interesante hoy en día, porque parece que solo el fútbol tiene importancia en el ámbito deportivo y no lo veo bien. Haciendo un trabajo dinámico, fresco, y teniendo siempre en cuenta a quién nos dirigimos, que es a los alumnos de sexto de primaria, creo que el atletismo cobrará importancia poco a poco en las clases de primaria y el alumnado dejará de pensar que lo único que hay que hacer es correr sin más. Porque detrás de la actividad física de correr, existen muchos aspectos interesantes que vale la pena destacar.

3. Objetivos del TFG

Los objetivos que pretendo conseguir con mi proyecto son:

- Hacer que los alumnos/as entiendan el atletismo como un modo de juego, a través del cual realizan actividad física y fomentan las relaciones sociales.
- Conseguir que los alumnos/as asocien diversión y competición, siendo esta última la encargada de favorecer una práctica del atletismo más divertida y respetuosa.
- Dar a conocer todo lo que rodea al atletismo: técnicas, sistemas de puntuación, materiales, diferentes juegos que fomentan este deporte...
- Lograr que cualquiera vea que entre la historia, el arte y el deporte hay una conexión muy profunda y que es fácil aprender dichos temas si se estudian del modo adecuado.

4. Metodología.

Lo primero que tuve que hacer para llevar a cabo mi proyecto fue investigar y leer, sobre todo leer mucho sobre el tema que he elegido. Antes de ponerme a realizar este trabajo, conocía el atletismo, lo había practicado bastante, sabía datos, reglas, cómo era su puesta en práctica, pero había infinidad de cosas que no sabía, como, por ejemplo: no tenía mucho conocimiento sobre sus orígenes ni su historia, tampoco conocía a competidores importantes de la antigüedad...

Para tener ideas más claras y más conocimiento y así poder realizar un trabajo digno, he utilizado fuentes secundarias y he buscado muchos libros, como pueden ser: *El agonismo como origen del olimpismo y el deporte*, de Antonio M. Pérez Flores y Víctor Muñoz Sánchez; y también un número colectivo especial de la revista Litoral, titulado *Deporte, arte y literatura*, editada por Alfonso Sánchez Rodríguez y José Antonio Mesa Toré en 2010.

Este último, en concreto, me ha sido muy útil, debido a que es una revista de gran extensión, en la que cada autor/a va exponiendo y explicando con mucha claridad cada uno de los principales deportes que compiten en las Olimpiadas. En el libro se explican cosas tan importantes como el origen, la creación, la composición, los participantes, las reglas. También se especifica cuándo fue la primera vez que se disputó un deporte, quién fue el primer ganador en alguna competición importante, los cambios que ha sufrido ese deporte desde su inicio hasta el día de hoy, y un largo etcétera. Se tratan deportes como el boxeo, el fútbol, el balonmano, el tenis, la hípica, la esgrima y, por supuesto, el deporte del que estamos tratando: el atletismo.

Otro libro que he utilizado, que me ha servido mucho y que, a la vez, me ha gustado bastante es *De qué hablo cuando hablo de correr*, de Haruki Murakami. El escritor japonés relata en él el cambio que sufrió su vida a raíz de empezar a correr. Cuenta cómo era su vida antes y qué le empujó a tomar esta decisión, cómo cambió su rutina, su salud... También cuenta que empieza a correr maratones por el mundo (en Boston, en Grecia...) y detalla su preparación para hacer frente a estas duras pruebas, dejando a su vez anécdotas curiosas e interesantes de muchas cosas que le iban pasando mientras tanto. Es un libro muy fácil de leer y no se hace pesado ni largo. No cuenta la historia del atletismo ni habla de mitología, pero para entender cómo es la vida de un corredor de fondo y dar un enfoque distinto al proyecto que se va a realizar, es un libro muy adecuado.

Por último, no quiero dejar este apartado de mi trabajo sin hablar de otro de los libros que he manejado. Esta vez no es un libro sobre deporte, sino sobre mitología. Se trata del libro que tuve en segundo de Bachillerato en Historia del Arte: *Historia del arte*, de J. R. Triadó Tur, M. Pendás García y X. Triadó Subirana, publicado por la editorial Vicens Vives en 2011. De este libro he utilizado diversas obras de arte que relaciono con aspectos mitológicos y todo esto a su vez relacionado con el olimpismo.

Todos sabemos que en la antigüedad se crearon esculturas para honrar a ganadores de pruebas olímpicas, como, por ejemplo, “el Discóbolo” de Mirón o “el Diadumeno” de Policeto, que representan a atletas de la época de las primeras olimpiadas, aunque también se representaron a los dioses a los que se veneraba en estas pruebas, a emperadores que asistían a los juegos, etc.

Ahora que ya he hablado de algunos de los libros que he utilizado y que he explicado para qué los he empleado, es importante dejar claro que el método de investigación que he llevado a cabo en mi trabajo es un análisis documental bibliográfico, pues lo he elaborado a partir de la información que he extraído de ellos. Toda la investigación realizada se basa en la información que yo mismo he ido recopilando y dándole forma para poder desarrollar de una manera clara cada uno de los puntos del trabajo, es decir, he realizado un proceso de análisis e interpretación de la información y luego lo he sintetizado.

Cabe destacar que también he investigado en varias páginas webs y revistas online, pero estas las plasmaré en el apartado de bibliografía.

5. Fundamentación teórica.

5.1- Mitología.

Desde su creación en la Grecia clásica, los juegos olímpicos han tenido una fuerte relación con la mitología de la época, las historias de dioses y héroes, etc. Los valores del deporte y las creencias de los mitos griegos de la antigüedad eran muy semejantes, por este motivo, este apartado vamos a dedicarlo a explicar y analizar esta relación.

Debemos tener presente que este trabajo va enfocado a los niños y niñas de primaria, por lo tanto, hemos de expresar los mitos y todo lo relacionado con la mayor claridad y facilidad posible, para favorecer la comprensión de las explicaciones.

Para conseguir esto, me he apoyado en el artículo “Mitología griega y olimpismo. La mitología griega como herramienta para enseñar la filosofía del olimpismo”, de Francisco Javier López Frías, de la Universidad de Valencia, y de Emanuele Isidori, de la Universidad de Roma (2015). Como bien dicen los autores en su artículo, me propongo exponer el mito de Hércules para analizar ciertos criterios

normativos a tener en cuenta a la hora de analizar la competición deportiva, así como para plantear la pregunta por el deportista perfecto o ideal.

Así es, he escogido hablar del mito de Hércules, de la figura del héroe, pues debido a las diversas esculturas de la época, podemos saber que hay una relación directa entre los atletas de entonces y la figura del héroe. Hércules, en la mitología, siempre se ha tenido como un semi-dios, alguien con fuerza sobrehumana, cuerpo apolíneo, musculado, con valentía, al que no le da miedo nada y, por supuesto, gran dominador de todos los deportes. Por lo tanto, los atletas de las primeras olimpiadas tenían muy presente ser semejantes a este semidiós tanto física como mentalmente, así que llevaban a cabo una preparación muy rigurosa para ser los mejores en todas las pruebas, porque el mejor atleta era condecorado y admirado por todos como un héroe. Era una forma de acercarse al modelo de Hércules. Toda esta información nos ha llegado en parte mediante las esculturas de artistas de la Grecia clásica, como el “Hércules Farnesio” de Lisipo, en el que se ve perfectamente el cuerpo musculado del Héroe griego; el “Diadumeno” de Policleto, en el que se ve a un joven atleta en el momento en el que se coloca la cinta de la victoria de un prueba de los juegos en la cabeza; o el “Apoxiomeno”, también del escultor Lisipo, en el que vemos a un atleta que nos mira mientras se quita el aceite que se ponían por el cuerpo para la realización de las pruebas pugilísticas. Estas esculturas son de los siglos V-IV a.C.

El tema de Hércules para explicar a los alumnos la relación entre atleta y divinidad, es muy adecuado para los niños y niñas, dado que sobre este personaje se han hecho infinidad de películas, tanto de dibujos como para adultos, de series, canciones, cuentos... Por esto estoy bastante seguro de que cualquier alumno conoce o al menos ha escuchado hablar alguna vez de Hércules. No es necesario profundizar demasiado en la historia de Hércules, porque es muy famosa y todos o casi todos la conocemos. Se cuenta que fue hijo de Zeus, que fue un semidiós porque su madre era humana, que tenía fuerza, valentía e inteligencia sobrehumana, y que realizó los famosos 12 trabajos, 12 pruebas sumamente difíciles que le encargó su primo Euristeo. Para explicar más sobre este tema a los alumnos y alumnas y que no se aburran con tecnicismos, podemos hacerlo mediante libros de cuentos infantiles que relatan las hazañas del héroe de una manera muy sencilla y entretenida, o de mi forma favorita, mediante películas o series de dibujos sobre este griego.

5.2- Origen de los Juegos Olímpicos

Ya hemos hablado de datos significativos y de interés sobre los famosos Juegos Olímpicos, pero aún no hemos profundizado en su origen, tema que puede ser de los más importantes a la hora de conocerlos. Para ello, he utilizado el artículo escrito para la Universidad Católica San Antonio de Murcia, titulado “Los Juegos Olímpicos de la antigüedad”, de José María Sesé Alegre (abril, 2007).

Tras leerlo, no se me ocurre una narración mejor y más fácil de entender sobre el origen de los Juegos que la que viene en dicho artículo, así que he pensado que lo mejor es dejarla íntegra aquí. Es la siguiente:

“Los Juegos Olímpicos fueron considerados por los griegos como un regalo de los dioses a la antigua Grecia. Nosotros los contemplamos como un regalo de ésta a la Humanidad.

En una época en que las luchas de los griegos entre sí eran constantes, el oráculo de Delfos, consultado por los elianos les instaba a reunirse en Olimpia y, olvidándose de la Guerra fratricida, convertir su antagonismo en una noble competición en el campo de los deportes. Aunque formaban decenas de polis, los juegos Olímpicos les recordaban que poseían una lengua común, un origen racial común, unas leyendas comunes y un culto común a los doce dioses mayores que moraban en el Olimpo. Para alabar a Zeus, precisamente, el mayor de todos ellos, fue para lo que se crearon los Juegos Olímpicos. Por si fuera poco, el espíritu de comparación, la competición, era algo que corría por la sangre helena junto a sus glóbulos blancos y rojos. Los griegos competían por todo. Hasta el mismo teatro –otro de los grandes legados griegos– era en esencia una competición en la que ganaban su corona los Esquilo o Sófocles (al pobre Eurípides el concurso le fue esquivo). Origen divino y competición noble entre estados de toda la Hélade. Todo ello marcaba los Juegos. El objetivo era ganar a través del juego limpio; no de la guerra. Ésta es la razón por la que el premio no podía consistir en dinero, ni tierras, ni nada material. Los atletas recibían el galardón en forma de corona de olivo (no de laurel, como se ha escrito), que simbolizaba la gloria eterna. Los griegos compitieron así durante centurias para ganar sólo un trofeo en forma de hojas de un árbol, pero esta corona está ligada a los ideales de los Juegos Olímpicos. Todos competían en igualdad de condiciones, sin importar su escalafón social. El primer gran campeón, el primer ganador de la primera Olimpiada, fue un cocinero llamado Korigos de Elis. No se puede buscar mejor ejemplo para definir el carácter democrático y amateur de los Juegos.”

Como bien dice el texto anterior, lo principal en la creación y realización de los Juegos era olvidarse de la guerra y las desgracias y practicar deporte y competición sana mientras se alababa y adoraba a los dioses. De lo demás, las pruebas, la organización, los participantes, la importancia social ya hablaremos más adelante, en este punto quiero centrarme y hacer hincapié en la idea de poder llevar a cabo una sana competición, olvidando los problemas y con un sentido de hermandad, de que todos los participantes son iguales y pueden ganar sin distinciones, sea del estatus social que sea. Todo esto solo nos puede indicar lo grande que fue esa cultura, que consiguió, en medio de tantas guerras, llevar a cabo algo tan especial que ha trascendido hasta el presente.

Otro hecho que quiero destacar es que al ganador de las Olimpiadas clásicas no se le otorgaba dinero ni tierras, sino simplemente una corona de olivo. Esta corona no es una simple corona de hojas, es el reconocimiento de haber sido el mejor, el más preparado tanto física como mentalmente para afrontar todo lo que los juegos acarrearán, debido a que eran un cúmulo de competiciones muy duras para las que había que estar extremadamente preparado. De ahí ese pensamiento de que si lograbas alzarte victorioso, te asemejarías a los dioses, a los héroes, pues habías sido capaz de preparar tu cuerpo y tu mente como ellos para llevar a cabo esta dura prueba.

Por último, quiero decir que el artículo utilizado para explicar este punto de mi trabajo me ha servido para darme cuenta de que, en todo el tema relacionado con el deporte, debemos aprender mucho de la antigüedad, de ese espíritu de superación y de hermanamiento

5.3- Las Olimpiadas.

Anteriormente, hemos mencionado pruebas que se realizaban en las olimpiadas de la antigüedad, cómo eran los atletas o los distintos premios que se llevaban, pero solo lo hemos hecho brevemente. En este apartado vamos a profundizar en las olimpiadas antiguas y trataremos temas de suma importancia para poder comprenderlas lo mejor posible.

En primer lugar, las olimpiadas en la antigüedad contaban con un total de 10 pruebas:

- **Las carreras:** esta era la prueba característica de las olimpiadas, la prueba por excelencia y a la que más importancia se le daba. Al principio, la carrera era de velocidad y contaba de una distancia de 192,27 metros. Más tarde se creó el “diaulo”

que también era una carrera de velocidad, pero de ida y vuelta. En el año 720 a.C., se introdujo el “dólico”, cuya distancia no está muy clara. También existía el “hoplitódromo”, que era una carrera con armamento y servía como preparación para la guerra. Los únicos que podían participar eran los adultos y corrían armados 384 metros, al principio con escudo, casco y grebas; más tarde, solo con escudo.

- **Salto de longitud:** de todos los saltos que existen en la actualidad, los griegos solo practicaban el de longitud. Los atletas tomaban impulso y saltaban sobre un foso de tierra donde se medía la posición de las huellas dejadas por los competidores para saber los metros saltados. Para ayudarse y equilibrarse en los saltos, los atletas llevaban en las manos pesas de piedra o de bronce que pesaban unos 5 kg. La prueba sólo era válida cuando las huellas de los pies quedaban nítidamente impresas en el suelo, se descartaban los resbalones, las caídas, y la huella de un pie más adelantado que otro.
- **Lanzamiento de disco:** esta prueba consistía en que los atletas lanzaban un disco que podía ser de piedra o de bronce. Ganaba el participante que lo lanzaba a más distancia. El peso y tamaño de disco era diferente dependiendo de la edad y categoría de los lanzadores, pero solían pesar entre 1,3 y 6,6 kilos. Un ejemplo claro de la forma de lanzar el disco en la época es la famosa escultura llamada “Discóbolo” de Mirón, escultura que explicaremos mas adelante.
- **Lanzamiento de jabalina:** la jabalina se consideraba no solo un objeto para practicar deporte sino un arma para la guerra y una herramienta para la caza. En los lanzamientos se valoraba la distancia a la que el atleta podía lanzar la jabalina, que tenía aproximadamente la altura del lanzador y el grosor de un dedo. En cuanto al estilo de lanzamiento, algunos competidores usaban un tipo de propulsor, una correa de cuero atada cerca del centro de gravedad del cuerpo y que daba vueltas alrededor del fuste, terminando en un nudo donde el lanzador introducía dos dedos de la mano con la que ejecuta el lanzamiento. A continuación se tomaba carrera y antes de llegar a una línea límite se lanzaba la jabalina lo más lejos posible.
- **Lucha:** existían dos tipos de lucha: en la que los competidores se intentaban derribar mediante empujones, agarres, presas y puntuaba el que tiraba al oponente, y en la que los competidores se agarraban, apresaban y continuaban en tierra, porque puntuaba el que colocara la espalda del adversario en el suelo. Las reglas permitían

agarres a los brazos, al torso, al cuello y zancadillas pero eran penalizados las llaves y agarres de piernas.

- **Pugilato:** nació en el 688 a.C. y es lo que conocemos como el “boxeo” actual. Los contrincantes se golpeaban con los puños. Al principio de la creación de esta prueba, se pegaban con los puños desnudos, pero más adelante se introdujeron unos guantes. Ganaba el atleta que dejaba fuera de combate (es decir, inconsciente o con alguna lesión que le impidiera seguir) al contrario, también cuando uno de ellos se rendía haciendo un gesto con el dedo. En este deporte no había rings, no existían los asaltos y no se tenía en cuenta el peso de los contrincantes, por eso algunas veces se realizaban combates desequilibrados que duraban muy poco.
- **Pancracio:** deporte que nació en el 648 a.C. y análogo a las artes marciales mixtas. En esta prueba se podía golpear al adversario con todas las partes del cuerpo en todas las partes que se quisiera, lo único que no estaba permitido era meter los dedos en el ojo del contrario. Se podían causar luxaciones, torceduras e incluso roturas de huesos al contrario. El combate solo terminaba cuando uno de los dos atletas se rendía o moría, por eso se consideraba uno de los deportes más brutales de la época.
- **Carreras de carros y caballos:** estas pruebas se realizaban en el hipódromo de Olimpia. Se consideraban las pruebas más emocionantes y elitistas de las olimpiadas, dado que no todo el mundo tenía los medios necesarios para cuidar y mantener un caballo. Además, como al principio solo montaban los caballos sus dueños, las pruebas estaban reservadas a la gente pudiente. Más tarde se empezaron a utilizar aurigas profesionales en las competiciones y las pruebas se hicieron más populares. Las carreras podían ser de “cuadrigas”, en las que el carro era tirado por 4 caballos, o “vigas”, tirado por 2 caballos. El carro tenía dos ruedas y el auriga iba subido en él de pie, con las riendas de los animales en la mano izquierda y el látigo para azotarlos en la mano derecha. La escultura el “Auriga de Delfos” es una buena representación de estos guías de los carros. Las carreras de caballos se introdujeron en el 648 a. C. Los jinetes no usaban estribos e iban descalzos y desnudos. Si por algún motivo el jinete se caía del caballo, el animal seguía corriendo y ganaba la carrera.
- **Pentatlón:** esta prueba era una unión de las pruebas de salto de longitud, carrera, lanzamiento de disco, jabalina y lucha. Se incorporó a los juegos olímpicos en el año 708 a. C. y en ella participaban los mejores, los más preparados, o, como dijo Aristóteles: “los jóvenes más bellos de la región, puesto que estaban igualmente

dotados para la fuerza y la velocidad”. Era la prueba más completa de todos los juegos.

En cuanto a los premios de los juegos, los ganadores de las pruebas se reunían en el templo de Zeus y allí se les hacía la entrega. Como hemos dicho antes, no se les entregaba nada material, sino respeto, gloria, admiración y honor acompañados de un objeto simbólico, una corona de olivo que representaba la grandeza y que más tarde fue sustituida por laurel. El nombre del ganador, su lugar de nacimiento y su linaje se inscribían en un registro. Al hombre que ganaba las 5 pruebas del pentatlón se le construía una estatua en el templo del dios Zeus y, al regresar a sus pueblos, los oradores y poetas narraban sus hazañas como verdaderos héroes.

Durante los primeros años, los Juegos eran exclusivamente para los hombres y las mujeres tenían incluso prohibida la entrada a los recintos. Hay historiadores que afirman que era por la desnudez de los hombres en la realización de las pruebas. Tras la restricción absoluta de los primeros años, después permitieron el acceso a los Juegos a las mujeres solteras, mientras que siempre estuvo prohibido para las casadas. Más adelante se crearon los Juegos femeninos, los “Hereos”, en honor a la Diosa Hera, pero no consiguieron tener la misma importancia que las olimpiadas masculinas, debido a que se realizaban unos meses después de estas y la gente lo veía como algo secundario. Sin embargo, en los Juegos culturales, donde se cantaba, tocaba música, y recitaba poesía, sí estaba permitida la participación femenina.

Detrás de todas estas complejas pruebas, había mucha gente encargada de organizarlo todo, por ello es importante destacar que este espectáculo no hubiera sido posible sin una buena organización. Cabe destacar que estas olimpiadas reunían a gente de todas las regiones, lo que abría un periodo de júbilo y alegría colectiva nada fácil de organizar.

Durante la jornada inaugural sólo se realizaban los ritos religiosos, se recitaba el juramento, se encendía el fuego sagrado y se ofrecían sacrificios a Zeus. Ese día, la gente empezaba a congregarse antes del amanecer y la procesión de inauguración comenzaba al salir el sol. Tras ella, iban los oficiantes de los sacrificios con los animales y detrás los músicos, seguidos de los ancianos y los jefes del ejército.

El segundo día por la mañana, las actividades comenzaban con una procesión en el hipódromo, seguida de las carreras de carros y de caballos. Por la tarde, se

realizaba el pentatlón: disco, jabalina, salto, carrera y lucha libre. Al caer el sol en ese mismo día, se celebraban ritos funerarios en honor de dioses.

Al finalizar las pruebas el último día de los Juegos, se realizaban unos desfiles en honor de los vencedores, con comida, bebida y música.

Estos juegos tenían muchísima importancia social, tal que durante su ejecución la vida pública quedaba totalmente parada y se suspendía cualquiera actividad oficial, solo se resolvían asuntos de extremada urgencia. Mientras tanto, se establecían treguas en asuntos militares, e incluso en guerras, y se mejoraban las relaciones con otros Estados. Los juegos cumplían el papel de auténticas asambleas generales del pueblo griego.

Progresivamente aumentó la participación del número de pueblos y fueron interviniendo poco a poco todas las colonias griegas dispersas por las costas del Mediterráneo. Todo esto favoreció las relaciones de Grecia con sus colonias y con las demás regiones y creó una sensación de hermandad necesaria.

Habiendo visto todo esto, podemos considerar los juegos no sólo como algo meramente deportivo, sino también como una tradición que mejoró poco a poco la vida en Grecia, las relaciones entre colonias y regiones, e incluso entre los propios habitantes de aquellos territorios.

5.4. Importancia de la religión y el arte en los juegos.

En el mundo griego la religión estaba presente en prácticamente todos los aspectos de la vida, cualquier actividad humana tenía sentido religioso y, como no podía ser menos, los juegos olímpicos también, es más, los juegos fueron creados precisamente como culto a los dioses.

Al igual que la religión estaba sumamente ligada a los juegos, el arte no se quedaba atrás. Los atletas eran una parte muy importante de la sociedad griega, puesto que se tenía en muy alta estima a las personas que cuidaban tanto su mente como su cuerpo, para los griegos la “auténtica belleza” la poseían las personas que destacaban tanto por su mente como por su cuerpo. Tanta es la importancia de los deportistas que muchas de las obras escultóricas más importantes de la Grecia antigua son, como ya hemos dicho, representaciones de atletas.

Ejemplos claros de esto son algunas de las obras que ya hemos citado brevemente en puntos anteriores. En el periodo arcaico, en los siglos VII – VI a.C., se

realizaron las primeras obras escultóricas que dejaban ver la relación del tema deportivo con el arte. Estas obras fueron los “Kuroi”, que eran atletas desnudos realizados de manera muy esquemática y rígida. Más adelante, en el periodo de transición al siglo V, se hizo el llamado “Auriga de Delfos”, una escultura en bronce y plata de un conductor de carros en una actitud serena.

Ya en el siglo V a.C. empiezan a destacar escultores diferentes, como Mirón, Policleto, Lisipo... De Mirón podemos destacar el “Discóbolo”, una de las obras más importantes y conocidas de todo el arte antiguo. Representa a un joven atleta en el justo momento de lanzar el disco en una prueba olímpica. El cuerpo está inclinado hacia adelante y se gira, el brazo derecho está alzado con el disco mientras que el brazo izquierdo está apoyado en su rodilla derecha. Destaca la musculatura, la tensión en las extremidades, la concentración, pero falta expresión en su rostro.

Otro gran escultor de la época fue Policleto. De este griego destacamos dos obras importantes: “Doríforo” y “Diadumeno”. El “Doríforo” es una escultura de mármol que representa una imagen idealizada de un joven atleta caminando con una lanza en un brazo y el otro brazo en reposo. El brazo de la lanza lo tiene en tensión, flexionado y con el puño cerrado, y el otro brazo, que no carga nada, está relajado siguiendo la línea del costado. El “Diadumeno” es una escultura de un joven atleta en el momento en el que se ajusta la cinta de la victoria en la cabeza. La posición de la postura de las piernas es muy exagerada. La cabeza aparece bastante inclinada hacia la derecha y el desarrollo de su anatomía es muy realista. En el rostro se puede sentir la concentración del momento.

Por último, cabe destacar a otro gran escultor que aportó arte y cultura a temas deportivos: Lisipo, autor del “Apoxiomenos”, escultura conocida como “el que se quita el aceite”. Es un atleta que nos mira fijamente mientras se quita el aceite con el que se ungían para algunas pruebas los participantes. El cuerpo es esbelto y sus brazos, situados perpendicularmente al eje vertical del cuerpo, invaden el espacio del espectador. Esta escultura muestra un gran y muy perfeccionado desarrollo anatómico y el rostro sereno del protagonista denota concentración absoluta.

Como vemos, la relación entre el arte, y más concretamente entre la escultura, las competiciones deportivas y sus participantes, era algo muy real. Tan presente e importante era el deporte en la vida griega de la época que los escultores escogían estos temas para realizar sus obras, y no es casualidad que estas mantengan al día de

hoy su importancia, pues salta a la vista que los escultores intentaban plasmar la imagen lo mejor posible para honrar a atletas, parte muy importante de la sociedad griega.

5.5. Atletismo moderno.

Como ya hemos visto en este proyecto en el punto en el que se desarrollaban las pruebas de los juegos olímpicos antiguos, una de las competiciones que se realizaban era la carrera, parecida a la del atletismo de hoy en día pero con varios cambios significativos.

Dentro del atletismo moderno se practican muchos tipos de carreras, como son las **carreras de velocidad** que pueden ser de 60, 100, 200, 400 u 800 metros. Los **saltos de vallas**, en la que los corredores saltan vallas desde lejos sin romper el ritmo de la zancada. Velocidad, flexibilidad y coordinación, son piezas fundamentales en esta modalidad. También nos encontramos con las **carreras de relevos**: en estas pruebas, un miembro de cada equipo corre por una zona de la pista y, al llegar a otra zona determinada, debe pasar el testigo a su compañero de equipo, que hará lo mismo que su anterior colaborador, así las veces que haga falta dependiendo del número de participantes por equipo de la carrera.

Otra modalidad de carrera dentro del atletismo son las **carreras de medio fondo**, en las que el atleta debe correr distancias desde los 800 metros hasta los 3000, aunque en los juegos olímpicos solo se realizan carreras desde 800 metros hasta 1500. Este tipo de carreras ya se consideran carreras de resistencia porque el atleta no debe ser tan explosivo como en las de 200 o 300 metros, porque el objetivo principal es aguantar todo el recorrido con fuerza suficiente como para dar un último empujón cuando esté cerca de la línea de meta.

Debemos hablar también de las **carreras de fondo o larga distancia**, un tipo de prueba que incluye las carreras a pie que van desde los 5000 metros hasta los 42 kilómetros que se disputan en la prueba de la maratón. Este tipo de carreras se afrontan igual que las de medio fondo, mediante resistencia pura, pero esforzándose aún más porque las distancias son mucho mayores.

Por último, hablando de carreras de larga distancia, no nos podemos olvidar del famoso y conocido **maratón**. En esta prueba los atletas corren una distancia de 42 kilómetros y 195 metros exactos. Es una de las pruebas más dura de una competición deportiva y algunos atletas tardan varios años en prepararse para participar en una. A

parte de las maratones realizadas en juegos olímpicos, se realizan maratones muy famosas por todo el mundo a las que acude todo tipo de gente. Estas se dan, por ejemplo, en Berlín, Boston, Chicago, Londres, Nueva York y Tokio, maratones en las que participa el autor Haruki Murakami todos los años, según cuenta en su libro “De qué hablo cuando hablo de correr” donde nos muestra la preparación necesaria para hacer frente a estas duras pruebas, su entrenamiento, nos cuenta como lo pasa, sus pensamientos, sus sentimientos, durante la relación de la carrera, etc. Muy buen libro para entender bien la vida de un atleta que de la noche a la mañana, cayó rendido ante este deporte que tanto engancha.

La **marcha** es otra de las variantes del atletismo que se practica en las olimpiadas y consiste en caminar lo más rápido posible sin llegar a correr. El límite entre marchar y correr se pasa en el momento en que el atleta pierde contacto con el suelo de manera visible. No se debe confundir con la carrera a pie, donde los atletas pueden despegar ambos pies del suelo al mismo tiempo, ni con la caminata de calle, en la que no se puede trotar ni marchar.

Tratadas ya todas las modalidades de la carrera, hablamos ahora del salto de altura, que consiste en saltar la mayor altura posible superando un listón colocado horizontalmente a unos 4 metros del suelo: el saltador corre unos metros, se impulsa con un solo pie y cae sobre una colchoneta. El saltador dispone de 3 intentos para superar el listón y, una vez superada esa altura, el listón se sitúa 3, 4, 5 o 6 centímetros más arriba, dependiendo de la competición que se dispute. El atleta tiene entonces otros tres nuevos intentos para superarlo, pudiendo renunciar a esa altura y solicitar una superior, y así sucesivamente hasta que falle tres veces de forma consecutiva, quedando eliminado de la prueba. El récord mundial en Hombres está en 2,45 metros saltados y en mujeres en 2,09.

Otra modalidad es el **salto con pértiga**, que tiene por objetivo superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible. Esta pértiga tiene normalmente de 4 a 5 metros de longitud y suele ser de fibra de vidrio y carbono. Los atletas disponen de tres intentos, al igual que en el salto de altura, para superar cada elevación. Ésta aumenta según el reglamento de cada prueba, de la que quedan eliminados los atletas si realizan tres saltos nulos de manera consecutiva. Hay varios motivos por los que un intento se considera nulo: el listón se cae, se mueven las manos durante el salto, o se retrasa la ejecución del salto.

Otra de las tantas modalidades del atletismo es el **salto de longitud**, que consiste en saltar la mayor distancia posible desde una marca en el suelo: el saltador corre unos metros, se impulsa con un solo pie y cae en un foso de arena con los pies juntos. La distancia se mide desde el punto de salto hasta la marca hecha por los pies en la arena. Los competidores realizaran 3 saltos y siempre se contará para pasar a la siguiente ronda el salto mayor. No hay una distancia determinada para que el corredor coja carrera antes del salto y se considera nulo si el competidor salta fuera de la arena, si lo hace pisando o traspasando la línea límite, o si supera el tiempo estipulado para saltar.

Otra prueba es el **triple salto**, que consiste en saltar la mayor distancia desde un punto determinado valiéndose de tres impulsos. El saltador corre unos metros, realiza un primer salto y, tras dos grandes zancadas, cae en un foso de arena como el del salto de longitud. El salto sigue una de las dos secuencias de piernas: izquierda, izquierda, derecha y caída o derecha, derecha, izquierda y caída de tal manera que se podría decir que los atletas deben saltar a la “pata coja”.

Por último, dentro del atletismo hay una serie de pruebas que son un poco diferentes a las ya explicadas en el capítulo dedicado al deporte en la antigua Grecia. Estas son el **lanzamiento de martillo, de peso, de disco y de jabalina**. El objetivo de estas pruebas es sencillo, consiste en lanzar el objeto con el que se realiza cada prueba, lo más lejos posible sin salir de un área específica. En el **lanzamiento de peso**, la bala pesa 7,26 kilos en pruebas masculinas y 4 kilos en pruebas femeninas. En el **lanzamiento de martillo**, la bola metálica unida a la cadena pesa entre 7,260 y 7,285 kilos y mide entre 117,5 y 121,5 centímetros en categorías masculinas y pesa entre 4 y 4,025 kilos y mide entre 116 y 119,5 centímetros en femeninas. En **lanzamiento de jabalina** la longitud de esta es de 260/270 centímetros en categoría masculina y 220/230 centímetros en categoría femenina, y un peso mínimo de 800 gramos para los hombres y 600 gramos para las mujeres. Por ultimo en el **lanzamiento de disco**, el objeto es un círculo de madera rodeado por metal: para las categorías masculinas tiene un diámetro de 22 centímetros y un peso de 2 kilos, mientras que para las femeninas mide 18 centímetros y pesa 1 kilos y en ambas categorías se debe lanzar con una sola mano.

Como hemos podido comprobar, las diferencias entre el atletismo primitivo de la Grecia clásica y el de nuestros días son notorias. Han cambiado reglas, se han

introducido pruebas nuevas, ha cambiado la realización de las mismas, pero al día de hoy, sin el atletismo arcaico no existiría el atletismo actual.

6. Unidad Didáctica sobre Atletismo.

6.1. Justificación.

A través de esta Unidad Didáctica, quiero trabajar el atletismo mediante un método de trabajo cooperativo, dinámico, divertido, ameno y con el objetivo primordial de introducir este deporte, aunque sólo sea un poco, en la vida diaria de los alumnos.

He elegido realizar la Unidad sobre este deporte porque, en comparación con los deportes dominantes, por decirlo de alguna manera, no es tan conocido y no se suele practicar tanto. Además, creo que mediante una forma correcta de enseñanza y buenas clases, bastantes alumnos terminarán practicándolo asiduamente.

Por supuesto, la Unidad irá enfocada a la diversidad del alumnado. Las actividades y juegos que realizaremos se adaptarán a las necesidades de cada alumno para que de esta manera todos disfruten y trabajen por igual.

6.2. Objetivos.

Los objetivos a desarrollar en esta Unidad Didáctica son los siguientes:

- Fomentar la formación física, intelectual y afectiva.
- Introducir a los alumnos en las nociones básicas de este deporte.
- Cultivar el respeto hacia los demás, tanto a compañeros de equipo como a rivales.
- Aprender las normas y reglas, así como aprender a respetarlas.
- Fomentar un clima autónomo entre los alumnos, para que así puedan desarrollar y practicar este deporte sin problemas.
- Trabajar en un ambiente de cooperación para alcanzar objetivos comunes y resolver los conflictos mediante el diálogo.

6.3. Contenidos.

Los contenidos son conjuntos de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias.

Según la LOMCE, los contenidos de Educación Primaria se dividen en conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Los contenidos conceptuales muestran lo que el alumnado debe saber sobre algo, es decir, los hechos, fenómenos y conceptos que puede aprender y están formados por principios, enunciados o modelos.

Los contenidos procedimentales manifiestan lo que el alumno o alumna debe saber hacer y abarcan habilidades intelectuales, motrices y destrezas que impliquen una secuencia de acciones.

Por último, los contenidos actitudinales, como su propio nombre indica, implican que los alumnos tengan actitud para algo, es decir, muestran cómo el alumnado debe relacionarse con su propio cuerpo, con el entorno y con los demás.

En la ley anterior, la llamada LOE, se daban una serie de contenidos específicos del área de Educación Física. Algunos de ellos podemos utilizarlos de los contenidos actuales de la LOMCE, por ejemplo:

- **Contenidos conceptuales:** descubrimiento de los elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento. Conciencia y control del cuerpo en relación con la tensión y la relajación. Control motor y dominio corporal. Propuesta y resolución de problemas motores sencillos.
- **Contenidos procedimentales:** utilización de posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud, tono muscular, mímica facial y gestos. Adecuación del movimiento a estructuras espaciotemporales variadas. Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. Participación en juegos y prácticas deportivas.
- **Contenidos actitudinales:** adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal. Estrategias de mejora global de la condición física y resistencia cardiovascular. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios. Sensibilización y respeto al medio ambiente. Respeto hacia las personas que participan en el juego y rechazo hacia los comportamientos antisociales. Comprensión, aceptación, cumplimiento y valoración de las reglas y normas de juego y actitud responsable con la relación a las estrategias establecidas.

6.4. Metodología.

La Educación Física tiene que ir encaminada al conocimiento e interacción con el mundo físico y al desarrollo de actitudes favorables con otros ciudadanos. Asimismo, uno de los objetivos primordiales de la Educación Física es promover valores como el respeto, la libertad, la igualdad, el pensamiento crítico, la autonomía o la motivación en los alumnos.

En el tercer ciclo, al que va dirigido este proyecto, las prácticas de Educación Física se dirigen hacia la adquisición de nociones básicas y dominio de varios deportes. Esto se consigue practicando cada uno de estos deportes con los alumnos y alumnas de una forma correcta, con buenas explicaciones, con respeto, buena actitud y motivación.

La Educación Física está encaminada a mejorar capacidades como la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, utilizando las sesiones de trabajo para que los alumnos muestren lo aprendido en clase y la mejora de dichas capacidades a la vez que practican el deporte explicado. Las sesiones deben tener este patrón: fase de implicación y animación con activación de los grandes grupos musculares, movilidad articular y flexibilidad, sobre todo para evitar lesiones; luego una fase dedicada a los objetivos fundamentales de la sesión y a la comprensión de las reglas y roles del juego explicado y, por último, una fase final para volver a la calma que debe incluir aspectos como relajación, control respiratorio, masaje o higiene personal, aspectos que ayudarán al bienestar personal de los alumnos. En dichas sesiones podemos incentivar el interés de los alumnos a la vez que utilizamos temas teóricos como el arte, de tal manera que en algún juego, podemos introducir la figura de Hércules por ejemplo, si realizamos un juego de “pillar” el que “la lleva” tiene alguna cualidad o puede realizar alguna acción que le ayude a “pillar” a los compañeros como ir corriendo y los compañeros andando rápido o poder “pillar” desde lejos lanzando un balón al compañero. Es importante introducir algo significativo de nuestro marco teórico en las sesiones para fomentar esa relación en el alumnado de toda nuestra Unidad Didáctica.

Entre los aspectos claves de la Educación Física, están el de no acostumbrar al alumno a un solo juego o deporte, pues en las distintas sesiones, se tratan gran cantidad de juegos y deportes distintos y esto favorece al niño en su vida social fuera del colegio. En este mismo ámbito, la Educación Física también promoverá actitudes responsables y pacíficas, así como un buen manejo a la hora de resolver problemas o

discusiones gracias, entre otras cosas, a juegos cooperativos o a actividades de resolución de conflictos.

Finalmente, podemos decir que la Educación Física no es solo un juego, como alguna gente piensa, sino que es mucho más, porque desde esta asignatura podemos paliar comportamientos negativos, como la marginación, el menosprecio y el maltrato. También es de suma importancia la elección de los juegos y deportes que vayamos a proponer, pues si elegimos un buen juego, podemos hacer que participen, incluso de forma voluntaria, personas con trastornos de atención o de relación con los demás.

6.5. Sesiones.

Realizaremos 6 sesiones de trabajo distintas relacionadas con el atletismo. El tiempo estimado para la realización de todas las sesiones será de 6/7 semanas del tercer trimestre, una sesión por semana con cada una de las clases de sexto de primaria. Al finalizar todas las sesiones de trabajo, cuando los alumnos hayan adquiridos conceptos suficientes y tengan una buena base en este deporte, realizaremos, en la semana o dos semanas siguientes, juegos diversos y pruebas sobre todo lo aprendido en las sesiones anteriores.

Las clases prácticas que daremos tendrán una estructura definida: primero realizaremos una parte de calentamiento de unos 6 o 7 minutos, que constará de movilidad articular para poner en movimiento las principales articulaciones con las que vayamos a trabajar en las actividades posteriores (sobre todo si las clases son en las primeras horas de la mañana). Con el tiempo del que disponemos, esta parte no debería ser superior a 1 minuto o 1 minuto y medio. Después realizaremos ejercicios para aumentar la temperatura muscular y subir el número de pulsaciones, debido a que se pretende que aumenten las pulsaciones para que así llegue más sangre al músculo y la temperatura del cuerpo se incremente para favorecer los posteriores ejercicios de estiramientos. Esta parte no debería ser superior a unos 2 o 3 minutos. A continuación, seguiremos la parte de calentamiento con algunos ejercicios de estiramientos que realizaremos en este momento en lugar de hacerlos al principio de la sesión, como se suele hacer, porque ahora ya hemos aumentado la temperatura de los músculos y los tenemos a disposición de poder estirarlos correctamente sin riesgo de lesión. Esta parte tendrá un tiempo estimado de 2 minutos. De esta forma calentaremos y estiraremos sobre todo las partes del cuerpo que más vamos a utilizar o forzar a lo largo de la sesión, como pueden ser muñecas, dedos, rodillas, tobillos y cuello.

Después del calentamiento, pasaremos a trabajar la parte principal de la sesión: se intentarán enseñar las nociones básicas del deporte en cuestión, en nuestro caso, el atletismo. Lo primero y fundamental sería enseñar al alumnado las reglas del atletismo, la forma correcta de correr, el control de la respiración al correr, las modalidades de atletismo que hay y, cuando la base del deporte esté instaurada, se practicarían algunos ejercicios como carreras de relevos, sprints o carrera de larga distancia. Así trataremos de ver cómo controlan la respiración y las pulsaciones para poner en práctica lo enseñado.

Lo último que realizaremos en nuestras clases es la llamada “vuelta a la calma”. Esta parte de la sesión es tan importante como el calentamiento, dado que realizándola de una manera correcta, ayuda a evitar posibles lesiones o sobrecargas y a recuperarnos rápidamente después del esfuerzo. La “vuelta a la calma” debe ser progresiva, de más a menos intensidad y específica según los ejercicios que hayamos realizado. Se realizaría unos 10 minutos antes de terminar la clase y volver a las aulas. Unos ejemplos de lo que podemos hacer en esta parte: correr dando vueltas a la pista y poco a poco ir reduciendo el ritmo hasta terminar andando. También podemos colocar a los alumnos y alumnas en un corro y, mientras ellos y ellas estiran y relajan los músculos más utilizados y sobrecargados en la sesión, nosotros nos situamos en mitad del corro y les hablamos sobre cómo ha ido la clase, sobre los aspectos positivos y negativos que hayamos visto, etc.

Para mí, siguiendo esta estructura de clase, podemos decir que nuestra sesión está completa, pues pienso que, de esta forma, se trabajan correctamente todos los aspectos importantes para realizar actividad física de una manera plena.

Ahora pasaremos a desarrollar las 6 sesiones principales:

<p>SESIÓN: 1</p> <p>BLOQUE: Cuerpo y movimiento</p> <p>UNIDAD: Atletismo</p> <p>MATERIAL: Un balón de baloncesto</p> <p>ORG. ALUMNOS: Individual y por parejas</p>	<p>CICLO: 3°</p> <p>CURSO: 6°</p> <p>OBJETIVOS: Conocer el atletismo y todo lo que lo rodea, trabajar la carrera, practicar la carrera de velocidad y la velocidad de reacción. Introducir a los alumnos en el extenso mundo de las Olimpiadas, favorecer el trabajo en equipo y la sana competición</p> <p>METODOLOGÍA: utilizaremos el mando directo y la resolución de conflictos.</p>
<p>Antes de comenzar la clase, se les otorgará a los alumnos/as unas fichas donde se explicarán conceptos y aspectos claves sobre el atletismo y donde se mostrarán imágenes de la Grecia Antigua, de los primeros atletas, de cómo eran los Juegos Olímpicos en la antigüedad, etc. Fotos como pueden ser las del Anexo.</p> <p>PARTE INICIAL: Calentamiento con carrera continua a ritmo suave y estiramientos de los grupos musculares que más forzaremos en nuestra clase. Duración de 5/10 minutos.</p> <p>PARTE PRINCIPAL: Duración de unos 30 minutos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- <u>Maneras correctas de correr.</u> Los alumnos y alumnas correrán de distintas maneras para que ellos mismos sean conscientes de la mejor manera de correr. Las formas serán: correr con los dos brazos en alto, correr de puntillas, correr apoyando solo los talones, correr con los brazos cruzados, correr con el cuerpo inclinado hacia atrás y hacia adelante. 2- <u>Salidas.</u> Individualmente, en la línea de banda del campo de fútbol, practicaremos distintas salidas corriendo, por ejemplo, tumbados boca abajo, boca arriba, de frente, de espaldas o de rodillas. 3- <u>¿Quién es el más rápido?</u> Los alumnos, se colocan por parejas tumbados boca abajo sin mirar al campo en la línea de salida. El profesor colocará un balón en algún sitio de la pista y, al tocar el silbato, los alumnos deberán levantarse lo 	

más rápido posible, buscar el balón y cogerlo antes que su contrario.

- 4- Blanco y negro. Alumnos y alumnas colocados en parejas, espalda con espalda en la línea central de la pista de fútbol. Cuando el profesor grite “blanco” o “negro”, los alumnos del lado nombrado deberán girarse y perseguir a sus parejas antes de que estas lleguen a la línea del fondo de pista. Si la pilla, punto para su equipo, si no, punto para el contrario.

VUELTA A LA CALMA: Jugar sentados en un corro al “teléfono averiado”.
Duración de unos 5/10 minutos.

<p>SESIÓN: 2</p> <p>BLOQUE: Cuerpo y movimiento</p> <p>UNIDAD: Atletismo</p> <p>MATERIAL: Petos, balones medicinales, aros, testigo y pañuelo.</p> <p>ORG. ALUMNOS: Equipos</p>	<p>CICLO: 3°</p> <p>CURSO: 6°</p> <p>OBJETIVOS: Practicar las diferentes pruebas cooperativas de relevos que alberga el atletismo. Trabajar la velocidad de reacción. Introducir a los alumnos en el extenso mundo de las Olimpiadas, consolidar todo lo aprendido en las sesiones anteriores, favorecer el trabajo en equipo y la sana competición</p> <p>METODOLOGÍA: Método deductivo y resolución de problemas.</p>
<p>PARTE INICIAL: Los alumnos verán imágenes y vídeos sobre las carreras de relevos. Así como videos donde se mostrarán imágenes de la Grecia Antigua, de los primeros atletas, de cómo eran los Juegos Olímpicos en la antigüedad, etc. Imágenes como pueden ser las del Anexo. Duración de unos 5/10 minutos.</p> <p>PARTE PRINCIPAL: Duración de unos 30 minutos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- <u>El peto inquieto:</u> se dividirá la clase en dos equipos. Cada equipo tendrá delante un peto tirado en el suelo, cuando se escuche el silbato, el primero del equipo se pondrá el peto, correrá hasta el final de la pista, se quitará el peto, lo dejará en el suelo y volverá a darle el relevo a su compañero/a. Este/a, al recibir el relevo, tendrá que ir corriendo, ponerse el peto y volver para dejarlo en el suelo y dar otro relevo, así sucesivamente. Ganará el equipo que antes termine el ejercicio. 2- <u>Pásame el balón:</u> 4 equipos. Los alumnos del equipo sentados en fila, de espaldas a la meta, se deberán pasar el balón medicinal de mano en mano. Tanto por encima de la cabeza como por sus lados, se lo darán al compañero de detrás. Una vez pasado el balón, el que lo ha pasado deberá levantarse e ir corriendo al último de la fila, sentarse y seguir pasando el balón. Gana el equipo que antes lleve su fila hasta la línea de meta. 3- <u>El pañuelo:</u> en dos equipos numerados, se coloca un equipo frente a otro a lo 	

ancho o largo de la pista de fútbol. En medio de los dos equipos estará el maestro con un pañuelo en la mano y, al decir un número, el alumno o alumna de cada equipo que sea ese número deberá correr hasta el pañuelo, cogerlo y volver a su equipo sin que el contrario lo pille. En el caso de que el contrario coja el pañuelo antes, deberá atraparlo antes de que llegue a su equipo. Se dará un punto tanto al equipo que llegue sin ser capturado como al equipo que atrape al contrario que lleva el pañuelo.

- 4- Relevos por equipos: se realizará una carrera de relevos por equipos alrededor de la pista. Se dispondrán por toda la pista unos aros y, en cada aro, estará un compañero/a del equipo. El alumno o alumna que corre, al llegar a ese aro, deberá pasarle un testigo a su compañero y quedarse dentro de él. El compañero que acaba de salir hará lo mismo hasta el siguiente aro y así sucesivamente. Gana el equipo que antes realice el recorrido correctamente.

VUELTA A LA CALMA: Los alumnos recogerán el material y lo guardarán donde corresponda correctamente en los últimos 5 minutos de clase.

<p>SESIÓN: 3</p> <p>BLOQUE: Cuerpo y movimiento</p> <p>UNIDAD: Atletismo</p> <p>MATERIAL: Cuerdas y vallas</p> <p>ORG. ALUMNOS: Individualmente y por equipos.</p>	<p>CICLO: 3°</p> <p>CURSO: 6°</p> <p>OBJETIVOS: Realizar correctamente las pruebas de atletismo de salto de vallas, desarrollar la capacidad de realizar un ejercicio marchando, sin necesidad de correr. Introducir a los alumnos en el extenso mundo de las Olimpiadas, consolidar todo lo aprendido en las sesiones anteriores, favorecer el trabajo en equipo y la sana competición</p> <p>METODOLOGÍA: Método deductivo y resolución de problemas.</p>
<p>Antes de comenzar la clase, se les otorgará a los alumnos/as unas fichas donde se explicarán conceptos y aspectos claves sobre el atletismo y donde se mostrarán imágenes de la Grecia Antigua, de los primeros atletas, de cómo eran los Juegos Olímpicos en la antigüedad, etc. Fotos como pueden ser las del Anexo</p> <p>PARTE INICIAL: Juguemos a “cruzar el río”. Un alumno al azar “se la quedará” en la línea que divide la pista de fútbol en dos mitades y los demás, a la señal, deberán cruzar sin que este los toque. Al que toque, “se la queda” con él, así progresivamente irán cruzando la línea los que queden sin pillar una y otra vez hasta que sólo quede uno sin tocar, que será el ganador. Unos 10 minutos de duración.</p> <p>PARTE PRINCIPAL: Duración de unos 30 minutos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- <u>Te piso la cola:</u> se dará una cuerda a la mitad de la clase y a la otra mitad no. Moviéndose solo marchando, los alumnos que no portan cuerda deberán pisar la cuerda de los alumnos que sí la tienen, que la llevarán metida en el pantalón por detrás. El/la que pise cuerda, se la pondrá y deberá evitar que los/las que no la llevan se la vuelvan a quitar, y así sucesivamente. 2- <u>“Tú la llevas” versión come-cocos:</u> un alumno o alumna, será el “come-cocos” y los demás deberán escapar de él solo moviéndose por las líneas del campo. 	

El que la lleva los perseguirá también solo por las líneas. Si el que la lleva coge a algún compañero, este pasará a ser el “come-cocos” y el que lo ha pillado deberá escapar. Todos los alumnos deberán moverse únicamente marchando.

- 3- Carrera de vallas: se dispondrán vallas en dos filas a lo largo de la pista de fútbol y se dividirá la clase en dos equipos. A la señal, cada uno de los equipos deberá correr por su fila de vallas, saltándolas hasta el final, al terminar saldrá el siguiente compañero. Ganará el equipo que antes salten las vallas todos sus componentes.

VUELTA A LA CALMA: Los alumnos/as recogerán el material y lo guardarán donde corresponda correctamente en los últimos 5 minutos de clase.

<p>SESIÓN: 4</p> <p>BLOQUE: Cuerpo y movimiento</p> <p>UNIDAD: Atletismo</p> <p>MATERIAL: Bancos, vallas, balones y conos.</p> <p>ORG. ALUMNOS: Individual, por equipos y en parejas.</p>	<p>CICLO: 3°</p> <p>CURSO: 6°</p> <p>OBJETIVOS: Conocer las pruebas de saltos que tiene el atletismo, iniciar la práctica y correcta ejecución de los distintos tipos de saltos. Introducir a los alumnos en el extenso mundo de las Olimpiadas, consolidar todo lo aprendido en las sesiones anteriores, favorecer el trabajo en equipo y la sana competición</p> <p>METODOLOGÍA: Método deductivo y resolución de problemas.</p>
<p>PARTE INICIAL: Los alumnos verán videos de todos los saltos que se realizan en estas modalidades de atletismo para que así lleven una buena base a las clases prácticas que se realizarán a continuación y donde se mostrarán imágenes de la Grecia Antigua, de los primeros atletas, de cómo eran los Juegos Olímpicos en la antigüedad, etc. Imágenes como pueden ser las del Anexo. Duración de unos 5 minutos.</p> <p>PARTE PRINCIPAL: Duración de unos 30 minutos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- <u>Circuito:</u> disponer por toda la pista dos circuitos idénticos con bancos y vallas para saltar, conos para girar, cintas para pasar por debajo y colchonetas para tirarse en ellas. Los alumnos divididos en dos equipos, realizarán el circuito de uno en uno, en orden. Ganará el equipo que antes lo realice. 2- <u>Salto al banco humano:</u> por parejas, los alumnos se distribuirán por toda la pista. Uno se pondrá de rodillas y el otro, apoyando las manos en su espalda, deberá saltarlo, y viceversa. 3- <u>Sin manos:</u> en dos equipos, carreras de relevos con un balón entre las piernas. El primer participante deberá correr con un balón de balonmano entre las piernas hasta un cono colocado a $\frac{3}{4}$ partes de la pista, rodearlo y volver a darle el balón a su siguiente compañero, que deberá hacer lo mismo. Gana el equipo que antes termine. 4- <u>Salto de longitud:</u> se explicará en qué consiste el salto de longitud y, de 	

manera individual, se practicará con los alumnos y alumnas en una colchoneta.

VUELTA A LA CALMA: En un corro, los alumnos/as sentados en el suelo y el profesor de pie en medio, se hablará de los aspectos fundamentales de la clase del día mientras estiran. Los alumnos deberán ir diciendo lo que han aprendido, los errores que han cometido y las cosas bien hechas. Duración de unos 5 o 10 minutos.

<p>SESIÓN: 5</p> <p>BLOQUE: Cuerpo y movimiento</p> <p>UNIDAD: Atletismo</p> <p>MATERIAL: Balones y pelotas variadas.</p> <p>ORG. ALUMNOS: Individual y en equipos</p>	<p>CICLO: 3°</p> <p>CURSO: 6°</p> <p>OBJETIVOS: Conocer las pruebas de lanzamientos, empezar a trabajar una manera correcta de lanzamiento de peso, adquirir gestos característicos de cada lanzamiento. Introducir a los alumnos en el extenso mundo de las Olimpiadas, consolidar todo lo aprendido en las sesiones anteriores, favorecer el trabajo en equipo y la sana competición</p> <p>METODOLOGÍA: Método de mando directo y resolución de problemas.</p>
<p>Antes de comenzar la clase, se les otorgará a los alumnos/as unas fichas donde se explicarán conceptos y aspectos claves sobre el atletismo y donde se mostrarán imágenes de la Grecia Antigua, de los primeros atletas, de cómo eran los Juegos Olímpicos en la antigüedad, etc. Imágenes como pueden ser las del Anexo.</p> <p>PARTE INICIAL: Carrera continua y estiramientos poniendo énfasis en brazos, muñecas, manos, dedos, hombros y cuello especialmente. Unos 10 minutos de duración.</p> <p>PARTE PRINCIPAL: Duración de unos 30 minutos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- <u>Quema</u>: clase dividida en dos equipos. Dentro de un campo delimitado anteriormente, los equipos se tienen que tirar un balón de plástico e ir eliminando contrarios. Gana el equipo que antes elimine a todos los contrarios. 2- <u>Ni uno sin pelota</u>: se repartirá una pelota a cada alumno y alumna excepto a uno o una. A continuación, todos los alumnos deberán ir moviéndose con su balón por la pista hasta la señal del silbato. Entonces deberán pasar el balón por el aire a un compañero y quien no tenía pelota deberá hacerse con una, cambiando así la persona sin pelota. Haremos esto varias veces. 	

3- Lanzamiento de peso: de forma individual realizaremos una competición improvisada a ver quién llega más lejos lanzando de cualquier manera una pelota. Lo haremos con la de plástico, de balonmano, de fútbol, de baloncesto, de rugby y, por último, con el balón medicinal. Después de esto, les explicaremos a los alumnos la forma correcta de lanzamiento de peso y realizaremos la misma competición anterior, pero esta vez poniendo en práctica las instrucciones para lanzar correctamente y solo lanzando el balón de balonmano. Gana esta última competición quien lance más lejos y de forma correcta el balón.

VUELTA A LA CALMA: Formaremos una cadena con todos los alumnos y alumnas separados entre sí un metro más o menos que terminará justo delante de la puerta del almacén de material. Los alumnos y alumnas deberán pasarse todos los balones utilizados sin que se caigan hasta la puerta y soltarlos correctamente en su sitio. Esto se hará unos 5 minutos antes de acabar la sesión.

<p>SESIÓN: 6</p> <p>BLOQUE: Cuerpo y movimiento</p> <p>UNIDAD: Atletismo</p> <p>MATERIAL: Balones, vallas y colchonetas</p> <p>ORG. ALUMNOS: Por equipos</p>	<p>CICLO: 3°</p> <p>CURSO: 6°</p> <p>OBJETIVOS: Introducir a los alumnos en el extenso mundo de las Olimpiadas, consolidar todo lo aprendido en las sesiones anteriores, favorecer el trabajo en equipo y la sana competición.</p> <p>METODOLOGÍA: Resolución de problemas, dudas o conflictos.</p>
<p>Antes de comenzar la clase, se les otorgará a los alumnos/as unas fichas donde se mostrarán imágenes de la Grecia Antigua, de los primeros atletas, de cómo eran los Juegos Olímpicos en la antigüedad, etc. Imágenes como pueden ser las del Anexo.</p> <p>PARTE INICIAL: División de la clase en dos equipos más o menos equilibrados. Explicación de lo que se va a realizar en la sesión: unas mini Olimpiadas.</p> <p>PARTE PRINCIPAL: Duración de unos 30 minutos. Las pruebas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- <u>25 metros lisos</u>: Cada equipo elegirá a 3 compañeros para que realicen la prueba. Correrán contra 3 contrarios de uno en uno anotándose el tiempo en el que han corrido los 25 metros. Al final, se sumarán los 3 tiempos de cada uno de los equipos y ganará el equipo que haya realizado la prueba en menos tiempo. 2- <u>Salto de longitud</u>: el mismo procedimiento que en la prueba anterior, pero se anotarán los metros saltados en una colchoneta en vez del tiempo en realizar la carrera. 3- <u>Carrera de vallas por relevos</u>: se realizará una carrera de ida y vuelta de salto de vallas, pero, cada 2 vallas, habrá un compañero o compañera de cada equipo para darle el relevo. Gana el equipo que acabe primero la carrera. 4- <u>Lanzamiento de peso</u>: Cada equipo elegirá a 3 compañeros para que realicen la prueba. Cada uno de esos 3 participantes de cada equipo lanzará la pelota de la manera correcta aprendida en sesiones anteriores y se anotarán los metros lanzados. Al final, se sumarán las 3 distancias de cada uno de los equipos y ganará el equipo que haya conseguido más metros entre la suma de los 3. 	

***NOTA:** en esta sesión las actividades se realizarán eligiendo a alumnos de 3 en 3 para que puedan participar todos en alguna prueba. Los alumnos que se elijan para realizar las pruebas deberán ser distintos, un mismo alumno no puede realizar 2 pruebas.

VUELTA A LA CALMA: En este caso, al ser la última sesión, se hará una entrega de diplomas a todos los participantes de las Olimpiadas y se felicitará a los alumnos y alumnas por el buen trabajo realizado.

6.6. Recursos.

En nuestra Unidad, trabajaremos con 3 tipos de recursos: los organizativos, los materiales y los personales.

- Recursos organizativos: en este apartado trataremos dos recursos organizativos fundamentales en una Unidad Didáctica: el espacio y el tiempo. El espacio que utilizaremos en las sesiones de trabajo descritas anteriormente será la pista de fútbol, la pista de baloncesto y, en el caso de que el colegio tenga pabellón o gimnasio, también lo utilizaremos. Dependiendo del ejercicio que hagamos o del deporte que practiquemos, se darán las clases en un sitio o en otro. También influirá el tiempo que haga fuera, porque si el colegio tiene gimnasio y fuera está lloviendo, iremos allí.

El tiempo estimado para la realización de las sesiones de clase será de 6/7 semanas en el tercer trimestre. Las sesiones las realizaremos en clases de 45 minutos.

- Recursos materiales: aquí nombraremos todos los materiales que utilizaremos en la realización de las sesiones de clase. Usaremos las pistas tanto de fútbol como de baloncesto, fichas informativas que daremos a los alumnos en la primera sesión, petos, balones medicinales, aros, “testigo” para pruebas de atletismo, un pañuelo, cuerdas, vallas, bancos, balón de balonmano, conos, pelotas de gomaespuma y plástico y colchonetas.
- Recursos personales: este tipo de recursos se refiere a toda persona que participe en alguna clase impartida por nosotros, ya sea otro profesor o algún personaje importante que queramos traer a clase para alguna

charla a los alumnos. Nosotros, como recurso personal, intentaremos contar en alguna de nuestras sesiones con algún deportista de élite, preferiblemente de nuestra provincia. El atleta Manuel Pancorbo, el jugador de fútbol sala y también maestro José López o el atleta Huelmense Sebas Martos serían ejemplos de deportistas y atletas que intentaríamos traer al colegio para hacer alguna sesión con los alumnos.

6.7. Evaluación.

La evaluación es un proceso de suma importancia para el docente, dado que esta le permite conocer los objetivos alcanzados por el alumnado, si él mismo es efectivo en el proceso de enseñanza, o si el alumno/a necesita de algún tipo de apoyo para superar algún contenido o para mejorar su consecución. En la evaluación entra todo, no solo las calificaciones de los alumnos, sino también las pruebas realizadas, los resultados obtenidos por parte del alumno en dichas pruebas, los errores cometidos... Es una prueba global de mucha importancia en el proceso enseñanza-aprendizaje.

La evaluación continua quizás sea el tipo de evaluación más completa, dado que tiene varias fases que se desarrollan durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para mi proyecto, utilizaré esta porque es con la que más cómodo me siento y la que creo que dará buenos resultados para los alumnos y las alumnas.

Las fases de la evaluación continua son:

- Evaluación Inicial: es una forma de saber los conocimientos que el alumno ya trae consigo a la asignatura que estamos impartiendo. Se da al principio del proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta evaluación se compara con la de mediados de curso y con la final, pudiendo así sacar conclusiones del trabajo del niño/a, de lo que ha aprendido, de sus errores, etc. Yo haría una pequeña prueba sobre lo que vamos a ver a principio de curso, para poder ver fácilmente los conocimientos de cada niño.
- Evaluación Formativa: es un seguimiento del trabajo del alumnado. Se hace a diario, mediante la observación directa y anotando lo que vemos (fallos, logros, facilidad o dificultad). Mediante este tipo de evaluación, se pueden adaptar los contenidos en el momento para que sean más favorables para el alumnado y se puede avisar tanto al alumno/a como a las familias de su progreso para solucionar posibles fallos antes de que

sea tarde. En el ámbito de la educación física, por ejemplo, yo observaría las pruebas físicas y los juegos de los alumnos/as y apuntaría todo lo que me pareciera relevante en un cuadro personalizado de seguimiento. Luego, tranquilamente, sacaría mis conclusiones para mejorar, tanto yo como el alumnado.

- Evaluación Sumativa o Final: aporta un balance del proceso enseñanza-aprendizaje, identificando los objetivos alcanzados, los no logrados, la progresión del alumno, etc. Lo más importante de esta evaluación es que tiene función calificadora. Aquí es donde yo compararía las evaluaciones de cada alumno a lo largo de todo el curso y pondría la nota en relación a si han superado los objetivos, si han mejorado en el caso de que empezaran mal el curso, o si han empeorado. De este modo, si han sido muy eficientes, tendrían un sobresaliente; si se han esforzado y han logrado superar la mayoría de los objetivos tendrían un notable; si están un poco mal y no he visto mucho esfuerzo, pero han conseguido superar los objetivos, un 5; y, por último, si no he visto esfuerzo ni ganas de aprender y mejorar, y si ni siquiera han conseguido nada de lo propuesto durante el curso, tendrán un suspenso.

Al finalizar las evaluaciones de todos los alumnos, a los que hayan suspendido, se les dará la oportunidad de aprobar la asignatura realizando un trabajo escrito sobre el tema que el maestro proponga, que generalmente será el deporte que hemos trabajado en las sesiones. El trabajo será de una dificultad mayor a lo que han hecho los compañeros, que sí han aprobado esforzándose durante todo el curso, y lo haremos así con el fin de no promover la idea de que se puede aprobar sin esforzarse. De esta manera, se les brinda la oportunidad de aprobar Educación Física a alumnos que no han conseguido los objetivos, a la vez que investigan, conocen y estudian el deporte trabajado durante el curso.

6.8. Temas transversales.

Incorporaremos a nuestra Unidad Didáctica el tratamiento de temas transversales. Estos temas transversales son un conjunto de contenidos de enseñanza asociados a problemáticas sociales en los últimos tiempos. Son los siguientes:

- Educación para el medioambiente.
- Educación para la salud.

- Educación sexual.
- Educación para la paz.
- Educación vial.
- Educación del consumidor/a.
- Educación para la igualdad de oportunidades.
- Educación moral y cívica.

En nuestra Unidad trabajaremos algunos de estos temas. Trataremos la **educación para el medio ambiente**, por ejemplo, realizando ejercicio físico al aire libre y concienciando al alumnado de que debemos cuidar y mantener limpia tanto la pista del colegio donde realizamos deporte como la calle o el campo. Tocaremos también el tema de **educación para la salud**, haciéndoles comprender que mejora la calidad de vida con el deporte, explicándoles cómo llevar a cabo una buena alimentación y promoviendo la higiene personal. El tema de **educación para la paz** también será trabajado en nuestras sesiones fomentando la tolerancia, el respeto, la solidaridad, la cooperación, la aceptación y participación de todo el alumnado en el juego. El tema de **educación del consumidor/a** lo trabajaremos haciéndole ver al alumnado el exceso que cometen algunas personas con el consumo de productos innecesarios, por ejemplo, comiendo comida basura o dulces a horas inapropiadas. Otro tema que trataremos en nuestra Unidad es el de **educación para la igualdad de oportunidades**, porque parte de la sociedad sigue siendo machista, racista e intolerante, así que nosotros transmitiremos a los alumnos el derecho a la igualdad sin distinción de sexo, raza o creencias mediante juegos en los que todos, niños y niñas, tengan la misma importancia, o haciendo deporte todos juntos, con equipos mixtos, sin dividir a los niños por un lado y las niñas por otro. Por último abordaremos el tema de la **educación moral y cívica** promoviendo decisiones y situaciones que los alumnos deberán tratar utilizando sus valores éticos, democráticos y solidarios, como, por ejemplo, ayudar a un compañero/a que va a ser “pillado/a” dentro de un juego o salvar a un compañero o compañera que ha sido “pillado” o “pillada”

El tratamiento de estos temas dentro del colegio es fundamental, dado que el alumnado está en la edad perfecta para aprenderlos, porque si no se enseñan ahora, es muy probable que cuando sean mayores sea ya demasiado tarde.

6.9. Diversidad de los alumnos.

Como se cita en el Real Decreto 126/2014, según su artículo 9. *Proceso de aprendizaje y atención individualizada*, en la sección 1: “en esta etapa se pondrá especial énfasis en la atención a la diversidad del alumnado, en la atención individualizada, en la prevención de las dificultades de aprendizaje y en la puesta en práctica de mecanismos de refuerzo tan pronto como se detecten estas dificultades”.

En el mismo artículo 9, en la sección 5: “la intervención educativa debe contemplar como principio la diversidad del alumnado, entendiendo que de este modo se garantiza el desarrollo de todos ellos a la vez que una atención personalizada en función de las necesidades de cada uno”.

Según su artículo 10. *Elementos transversales*, en la sección 2: “las administraciones educativas fomentarán la calidad, equidad e inclusión educativa de las personas con discapacidad, la igualdad de oportunidades y no discriminación por razón de discapacidad, medidas de flexibilización y alternativas metodológicas, adaptaciones curriculares, accesibilidad universal, diseño para todos, atención a la diversidad y todas aquellas medidas que sean necesarias para conseguir que el alumnado con discapacidad pueda acceder a una educación educativa de calidad en igualdad de oportunidades”.

Según su artículo 15. *Autonomía de los centros docentes*, en la sección 2: “los centros docentes desarrollarán y complementarán el currículo y las medidas de atención a la diversidad establecidas por las Administraciones educativas, adaptándolas a las características del alumnado y a su realidad educativa con el fin de atender a todo el alumnado. Asimismo, arbitrarán métodos que tengan en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, favorezcan la capacidad de aprender por sí mismos y promueven el trabajo en equipo”.

En nuestro centro educativo, se trata la atención a la diversidad expuesta en los artículos del BOE anteriores mediante una atención individualizada de cada uno de los alumnos y alumnas de clase y se refuerzan las dificultades de aprendizaje tan pronto como se detectan, por ejemplo, si un alumno o alumna no entiende bien el tema que estamos explicando o la mecánica de un juego en Educación Física, antes de pasar a otra cosa, se le resuelven las dudas. Esto se debe hacer en cuanto se detecta la dificultad. Trabajaremos en el centro con un clima favorable, pues la atención individualizada se dará en función de las necesidades de cada alumno o alumna. No a todo el alumnado le va a hacer falta reforzar los mismos conceptos, sino que cada

uno/a tendrá sus propias dificultades específicas. Otro tema que tendremos muy en cuenta es el de la discapacidad del alumnado. Se debe fomentar una inclusión, la igualdad, la no discriminación, ni por parte de los compañeros ni de ningún trabajador del centro, y se llevarán a cabo posibles adaptaciones curriculares para que el alumno en cuestión pueda acceder a una educación completa, satisfactoria y de calidad.

Como se cita en el Real Decreto 97/2017, del BOJA de 6 de abril, según su artículo 5. *Autonomía de los centros para la concreción del currículo*, en la sección 2: “los equipos de ciclo desarrollarán las programaciones didácticas de las áreas que correspondan al mismo mediante la concreción de los distintos elementos que configuran el currículo educativo. Deberán incluirse las distintas medidas de atención a la diversidad que se lleven a cabo, de acuerdo con las necesidades del alumnado y con las posibilidades de atención establecidas en el Capítulo V del Decreto 97/2015, de 3 de marzo y las disposiciones que lo desarrollen. En cualquier caso se tendrán en cuenta las necesidades y características del alumnado en la elaboración de unidades didácticas integradas que recojan criterios de evaluación, contenidos, objetivos y su contribución a la adquisición de las competencias clave secuenciadas de forma coherente con el nivel de aprendizaje de las alumnas y alumnos”.

Del BOJA he escogido este artículo, debido a que habla sobre programaciones y unidades didácticas. En nuestro caso, atenderemos a la diversidad y a las distintas necesidades del alumnado realizando programaciones de aula y unidades didácticas que incluyan este tratamiento. Evaluación, contenidos, adquisición de competencias, consecución de objetivos, sesiones de trabajo, etc. irán enfocados a la diversidad y se tendrá en cuenta el pluralismo estudiantil a la hora de su realización. Por ejemplo, si en nuestra clase tenemos un alumno/a ciego/a, nuestra unidad didáctica podrá adaptarse para que este alumno o alumna consiga superar los objetivos planteados y adquiera las competencias básicas a la vez que pueda realizar todas las sesiones, ya sea con ayuda de algún compañero o compañera (y así también fomentamos la cooperación), o con alteraciones en los juegos.

7. Conclusión.

En este apartado quiero hacer balance de los objetivos propuestos al comienzo de mi trabajo, los que se han conseguido y los que no. En el punto en el que trato de los objetivos, me he referido principalmente a cuatro que considero esenciales.

El primer objetivo que he planteado es *“Hacer que los alumnos/as entiendan el atletismo como un modo de juego, a través del cual realizan actividad física y fomentan las relaciones sociales”*. Lo he elegido porque veo que es importante que el alumnado vea el atletismo no solo como un deporte sino como un juego en el cual se pueden realizar muchas actividades diferentes y pasarlo bien, a la vez que cooperan con los compañeros, trabajan en equipo y mejoran su relación con los demás. El atletismo no es sólo prepararse en la línea de salida y correr unos metros para quedar por delante de los contrarios, abarca mucho más, y esto es lo que trabajaremos con los alumnos y alumnas.

El segundo objetivo que he propuesto es *“Conseguir que los alumnos/as asocien diversión y competición, siendo esta última la encargada de favorecer una práctica del atletismo más divertida y respetuosa”*. En este caso, queremos promover una práctica deportiva divertida, ya sea del atletismo o de cualquier otro deporte, a la vez que fomentamos una sana competitividad. Es muy importante dejar claro que, por delante de ganar o perder, siempre está el respeto hacia los demás, dado que los niños y niñas a los que va dirigido el proyecto tienen aún una edad en la que muchas veces piensan más en la victoria que en que sus “rivales” son compañeros de clase. Esto hay que dejarlo claro desde el principio, antes de empezar a practicar ningún deporte.

El tercer objetivo que he decidido trabajar en mi proyecto es *“Dar a conocer todo lo que rodea al atletismo: técnicas, sistemas de puntuación, materiales, diferentes juegos que fomentan este deporte...”*. Con este objetivo pretendo explicar a los alumnos todo lo que rodea al atletismo, más allá de lo que ya saben, que es muy probable que solo sea que los atletas corren varios metros dependiendo de la prueba que realicen. Les explicaremos el sistema de puntuación, las modalidades diferentes dentro del atletismo y las vestimentas de los atletas, los metros que se recorren en cada una de las modalidades explicadas, las técnicas para realizar las pruebas de forma correcta y satisfactoria, etc. Como ya he comentado varias veces a lo largo de este trabajo, una de las ideas principales que me ha llevado a elegir este deporte para mi proyecto es que no se le tiene tanto en cuenta como el fútbol o baloncesto, por ejemplo, por eso hay que explicar a los niños y niñas todo lo relacionado con el atletismo para que, antes de practicarlo, lo conozcan y sepan qué es lo que están realmente haciendo.

Por último, el cuarto objetivo que he tratado consiste en *“Lograr que cualquiera vea que entre la historia, el arte y el deporte hay una conexión muy*

profunda y que es fácil aprender dichos temas si se estudian del modo adecuado". Con este objetivo pretendo trabajar algo más teórico que práctico. Aspiro a conseguir que, mediante el proyecto expuesto en mi Trabajo de Fin de Grado, se aprendan cosas significativas sobre los Juegos Olímpicos, sobre su historia, su creación, o sobre la mitología que rodeaba en la antigüedad a estos juegos. Pienso que es necesario que cualquiera que trabaje algo relacionado con las Olimpiadas conozca su origen y vea los cambios que ha sufrido desde sus inicios hasta hoy día. Esto puede parecer un poco aburrido pero, con las técnicas de estudio y metodología adecuados, las personas a las que vayan dirigidas las explicaciones lo entenderán todo bastante bien, pues pretendo hacerlo de una forma dinámica y entretenida.

Con la realización de mi TFG me he dado cuenta de varios aspectos que quiero señalar. Es cierto que aún no he llevado a la práctica la Unidad Didáctica desarrollada, pero en mi etapa de prácticas en dos colegios distintos he notado que el aspecto de la cooperación y el respeto a los compañeros en los juegos se deben trabajar más y de una forma más efectiva, ya que, en bastantes casos, los alumnos y alumnas se olvidan de que el equipo rival está formado por compañeros de clase y esto a veces provoca peleas, discusiones y enfrentamientos, incluso entre amigos. Este es el principal problema que veo a la hora de la realización de juegos cooperativos, por eso pienso que lo primero que hay que hacer es dejar claro que, ante todo, hay que mostrar respeto hacia los compañeros y hacia uno mismo.

En general, opino que mi trabajo es muy adecuado para trabajar todo lo que pretendo, pues, a la hora de llevarlo a la práctica en el colegio, puede funcionar bien y dar buenos resultados.

8. Referencias bibliográficas.

Álvarez, E. (3 de marzo de 2014). *Programación Didáctica paso a paso: recursos*. Prepara tus opos. Recuperado de <https://preparatusoposiciones.es/programacion-didactica-paso-paso-recursos/>

García Couso, L. *La mitología griega en educación infantil*. Recuperado de <http://www.bubok.es/libros/170209/LA-MITOLOGIA-GRIEGA-EN-EDUCACION-INFANTIL>

Jerez, P. (2016). *Historia de los Juegos Olímpicos*. Arte en parte. Historia, arte y diseño para escuelas de arte. Recuperado de <http://www.arteenparte.es/2016/01/18/79/>

Juegos de calentamiento y vuelta a la calma: Unidad Didáctica 1. El valor de la Educación Física. Recuperado de <https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/juegos-de-calentamiento-y-vuelta-a-la-calma-unidad-didactica-1/>

Justificación de la Unidad Didáctica. SlideShare. (15 de mayo de 2010). Recuperado de <https://es.slideshare.net/guesta93dff/justificacin-de-la-unidad-didctica-nntt>

Lara Olmedo, J.L., *Educación Física en Infantil y Primaria*. Recuperado de <http://www.educacionfisicaenprimaria.es/>

Las pruebas deportivas en las olimpiadas de Grecia. (30 de abril de 2010). El deporte en la Grecia antigua. Teoría e historia del deporte. Recuperado de <https://deporteengreciaantigua.wordpress.com/2010/04/30/las-pruebas-deportivas-en-las-olimpiadas-de-grecia/>

López Frías, F.J., Isidori, E. (mayo de 2015) *La mitología griega como herramienta para enseñar la filosofía del olimpismo*. Citius, Altius, Fortius. Vol 8 (1). (pp. 9-27) Universidad autónoma de Madrid: Madrid, España. Centro de estudios olímpicos de la universidad autónoma de Madrid. Recuperado de http://cdeporte.rediris.es/revcaf/Numeros%20de%20revista/Vol%208%20n1/Vol8_n1_Lopez_Isidori.pdf

Marrou, H. (1985). *Historia de la educación en la antigüedad*. Madrid: Akal Editor.

Méndez, C., Souvirón J.M., Ridruejo, D., Becerril, J., Ramírez Escoto, R., Sillitoe, A., Sánchez Rodríguez, A., Bejarano, F., Larrea., Felipe, L., (2010). “Tierra”. En Sánchez Rodríguez, A., Mesa Toré, J.A. (Ed.) *Deporte, arte y literatura*. Revista de la poesía, el arte y la literatura. (pp. 220 – 233) Málaga, España: Litoral.

Muñoz Díaz, J.C., (13 de octubre de 2009). *Revista digital de Educación Física*. EmásF. Recuperado de <http://emasf.webcindario.com/>

Murakami, H. (Edición traducida al español). (2010). *De qué hablo cuando hablo de correr*. Barcelona, España. Tusquets Editores.

Real Decreto 126/2014. Boletín Oficial del Estado. Madrid, España. 28 de Febrero de 2014.

Rey, A. (1 de junio de 2009). *Arte y deporte II: Grecia*. Arel-Arte. Pontevedra. Recuperado de <http://arelarte.blogspot.com.es/2009/06/arte-y-deporte-ii-grecia.html>

Rodríguez Adrados, F. (1996). *Mito, rito y deporte en Grecia*. Órgano de la sociedad española de estudios clásicos. Vol. 110. (pp. 7-31) Madrid, España: Estudios clásicos. Recuperado de <http://interclassica.um.es/var/plain/storage/original/application/b030a80a02da8f509530c891146843e3.pdf>

Sánchez Aragón, J.L. (26 de noviembre de 2015). *Metodología según la LOMCE*. Prezi. Recuperado de <https://prezi.com/jxb1z32ijfw3/metodologia-segun-la-lomce/>

Sesé Alegre, J.M. (9 de noviembre de 2008). *Los juegos olímpicos de la antigüedad*. “Cultura, ciencia y deporte”. Vol. 3. (pp. 201-211). Universidad Católica San Antonio de Murcia. Murcia, España. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163017542008>

Torres, P. (17 de febrero de 2007). *Partes de la Unidad Didáctica (E. Primaria)* SlideShare. Recuperado de <https://es.slideshare.net/ptorres/partes-de-la-unidad-didctica-eprimaria>

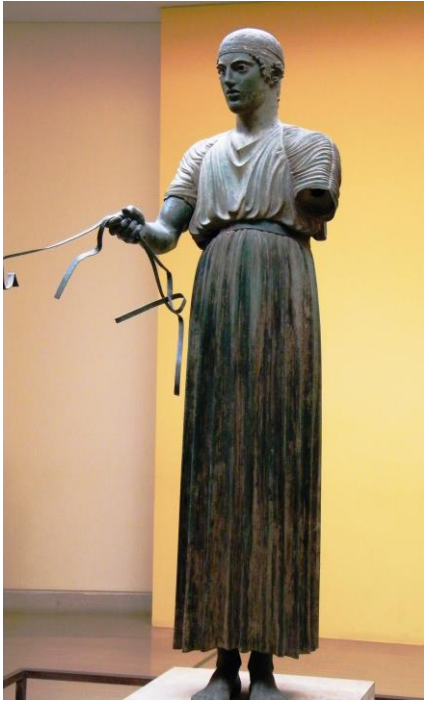
Torres, P. (26 de febrero de 2008). *La Unidad Didáctica*. SlideShare. Recuperado de <https://es.slideshare.net/ptorres/la-unidad-didctica-282918>

Triadó Tur, J.R., Pendás García, M., Triadó Subirana, X. (segunda edición 2011). *Historia del arte*. Barcelona, España. Vicens Vives.

Los juegos en Grecia: Olímpicos, Ístmicos, Píticos y Nemeos (30 de abril de 2015). National Geographic España. Recuperado de http://www.nationalgeographic.com.es/historia/grandes-reportajes/los-juegos-en-grecia_9163/2

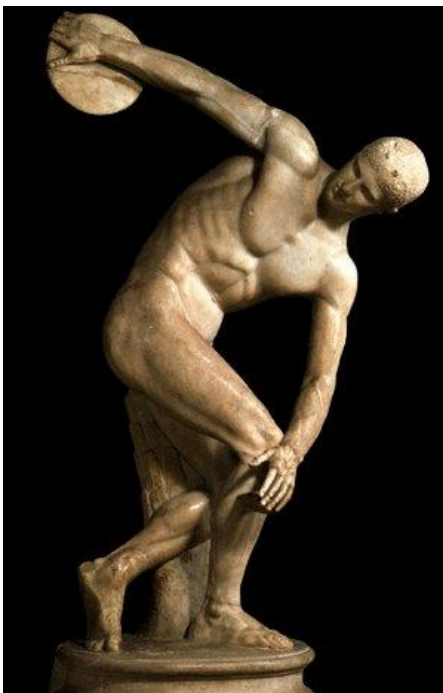
- **ANEXOS**

Del libro *Historia del Arte* de Triadó Tur, J.R., Pendás García, M., Triadó Subirana, X., de la editorial Vicens Vives, he utilizado las siguientes fotos:



“Auriga de Delfos”.

https://www.google.es/search?q=auriga+de+delfos&client=firefox-b&source=lnms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjEtPWzuNnUAhXSblAKHRNACnkQ_AUIBigB&biw=1366&bih=643#imgrc=nPnHISGg6z2Q8M:



“Discóbolo”.

https://www.google.es/search?q=auriga+de+delfos&client=firefox-b&source=lnms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjEtPWzuNnUAhXSblAKHRNACnkQ_AUIBigB&biw=1366&bih=643#imgrc=nPnHISGg6z2Q8M:

[b&source=lnms&tbn=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjEtPWzuNnUAhXSblAKHRNACnkQ_AUIBigB&biw=1366&bih=643#tbn=isch&q=disc%C3%B3bolo+\(mir%C3%B3n\)&imgref=EJaTZoVez2nIxM:](https://www.google.es/search?q=auriga+de+delfos&client=firefox-b&source=lnms&tbn=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjEtPWzuNnUAhXSblAKHRNACnkQ_AUIBigB&biw=1366&bih=643#tbn=isch&q=disc%C3%B3bolo+(mir%C3%B3n)&imgref=EJaTZoVez2nIxM:)



“Diadumeno”

https://www.google.es/search?q=auriga+de+delfos&client=firefox-b&source=lnms&tbn=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjEtPWzuNnUAhXSblAKHRNACnkQ_AUIBigB&biw=1366&bih=643#tbn=isch&q=diadumeno&imgref=RIKxKIDx0IOk2M:



“Apoxiomenos”

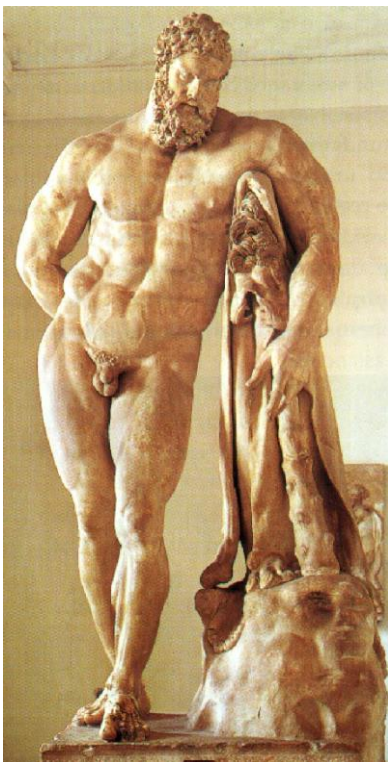
<https://www.google.es/search?q=auriga+de+delfos&client=firefox->

[b&source=lnms&tbn=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjEtPWzuNnUAhXSblAKHRNACnkQ_AUIBigB&biw=1366&bih=643#tbn=isch&q=apoxiomenos&imgrc=VEHJld-wXTMeVM:](https://www.google.es/search?q=auriga+de+delfos&client=firefox-b&source=lnms&tbn=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjEtPWzuNnUAhXSblAKHRNACnkQ_AUIBigB&biw=1366&bih=643#tbn=isch&q=apoxiomenos&imgrc=VEHJld-wXTMeVM:)



“Doriforo”

https://www.google.es/search?q=auriga+de+delfos&client=firefox-b&source=lnms&tbn=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjEtPWzuNnUAhXSblAKHRNACnkQ_AUIBigB&biw=1366&bih=643#tbn=isch&q=doriforo&imgrc=mEltq1albidMOM:



“Hércules Farnesio”

<https://www.google.es/search?q=H%C3%A9rcules+farnesio&client=firefox-b->

[ab&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwint5iHvNnUAhVEEIAKHUyRD
OEQ_AUICigB&biw=1366&bih=643#imgc=2m7IJJsITv7GvM:](http://www.nationalgeographic.com.es/historia/grandes-reportajes/los-juegos-en-grecia_9163)

Aparte del libro mencionado anteriormente, también he usado otras imágenes de la web.



“El descanso de un púgil”

http://www.nationalgeographic.com.es/historia/grandes-reportajes/los-juegos-en-grecia_9163



“El grupo de los luchadores”

http://www.nationalgeographic.com.es/historia/grandes-reportajes/los-juegos-en-grecia_9163/2



“Antiguo estadio en Grecia” http://www.nationalgeographic.com.es/historia/grandes-reportajes/los-juegos-en-grecia_9163/4