

Este artículo ha sido publicado en la revista “Aula de Encuentro”, nº 9, año 2005, págs 43-60.

EL SALTO DE ALTURA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA: UNA PROPUESTA LUDOTÉCNICA DE UNIDAD DIDÁCTICA

1. INTRODUCCIÓN.

En el terreno de la iniciación deportiva ha comenzado a surgir desde los años 80 y primeros de los 90, una serie de autores conscientes del valor educativo de la táctica deportiva, precursores de una nueva orientación didáctica especialmente en los deportes colectivos (Valero, 2005). Para Contreras, De la Torre y Velázquez (2001), la influencia que en España ha ejercido en los últimos años la corriente pedagógica francesa con Claude Bayer y Pierre Parlebas, así como la corriente británica con Thorpe, Bunker y Almond ha conseguido generar nuevos planteamientos que hacen evolucionar la enseñanza deportiva en nuestro país.

Por el contrario, en el deporte del atletismo, pocas han sido las sugerencias que han aportado la mayoría de manuales y tratados acerca de las posibles adaptaciones de esta prueba a las categorías inferiores, entre las que destacamos Zurita (1998) y Alonso y del Campo (2001), limitándose el resto a describir una serie de ejercicios de asimilación y de aplicación para la mejora de la técnica y cualidades físicas básicas y una propuesta de juegos para divertir a los niños, y en especial a aquellos que los ejercicios de asimilación y aplicación hubiesen deteriorado su motivación hacia la práctica atlética.

En el área de Educación Física, la experiencia acumulada por el paso de los años formando parte del profesorado, nos ha hecho testigos de que muchos de los maestros y profesores, a la hora de iniciar a los niños en las disciplinas atléticas, la han presentado como actividades físicas competitivas individuales de gran rivalidad y de excesivo esfuerzo físico, centrada en retos que han de superar tales como cubrir un trayecto en el menor tiempo posible, alcanzar una distancia lo más alejada o superar un obstáculo como listón o vallas, lo cual aporta una visión sesgada de lo que realmente puede llegar a ser esta práctica deportiva. La iniciación al atletismo dentro del colegio ha de ser interpretada como algo más, medio para desarrollar valores como la superación personal, el trabajo en equipo, el respeto a los demás y a las normas, desarrollada en un entorno agradable que aporte experiencias positivas en el campo deportivo y generadora de una serie de hábitos físico deportivo saludables, y que faciliten la comprensión y aplicación práctica de una serie de conceptos físicos y mecánicos, medidas y distancias.

El atletismo como contenido curricular dentro de la Educación Primaria está plenamente justificado (Delgado, Valero y Conde, 2003), considerando ideal su inclusión en el tercer ciclo, donde los juegos han de ir dando paso a los deportes por medio de los juegos reglados, minideportes, deportes simplificados, predeportes etc. (Ministerio de Educación y Ciencia, 1991; 2003). Por tanto, la intención de este trabajo es la de aportar una ejemplificación de unidad didáctica para la iniciación al atletismo, que trata de introducir a los niños en el conocimiento del atletismo a través de la disciplina atlética del “salto de altura”, abarcado los diferentes elementos curriculares como son objetivos, contenidos, orientaciones metodológicas, actividades de enseñanza aprendizaje y evaluación.

2. OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA “LA INICIACIÓN AL ATLETISMO A TRAVÉS DEL SALTO DE ALTURA”.

Concebidos los objetivos de etapa como la meta a alcanzar, gracias a la cuál se contribuye fundamentalmente al desarrollo de las capacidades de comunicación, pensamiento lógico y conocimiento del entorno social y natural de los alumnos, los objetivos que se enuncian a continuación, hacen referencia a los didácticos, es decir, los más precisos y los que se relacionan con cada unidad didáctica, si bien, han de ser entendidos de un modo flexible y adaptado a las características del entorno y de los alumnos.

1. Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices a través del salto de altura.
2. Valorar el atletismo como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
3. Resolver problemas de exigan el dominio y conocimiento del reglamento, de la técnica y principios físicos y fisiológicos básicos que tienen en común los saltos dentro del atletismo.

3. CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA “LA INICIACIÓN AL ATLETISMO A TRAVÉS DEL SALTO DE ALTURA”.

Los contenidos han de tener una concepción abierta, siendo potenciadores de las capacidades, de modo que el atletismo se ha de entender como un contenido que esta a disposición del profesor para conseguir las metas que persigue la educación a través de conceptos, procedimientos y actitudes.

3.1. Contenidos conceptuales.

- Conocimiento de los elementos técnicos que poseen en común los saltos.
- Nociones básicas sobre las reglas y normas del salto de altura.
- Adquisición de una serie de conceptos relacionados con la física, anatomía y fisiología del deporte.

3.2. Contenidos procedimentales.

- Práctica adaptada del salto de altura, desarrollando las habilidades físicas relacionadas con los saltos.
- Búsqueda de soluciones a los problemas motrices planteados de tipo reglamentario, técnico, principios físicos y fisiológicos.
- Vivencia de una serie de experiencias que aporten una idea global del deporte del atletismo.

3.3. Contenidos actitudinales.

- Interés por la práctica atlética aceptando los diferentes niveles de destreza, tanto en sí mismo como en los otros.
- Valoración de la actividad física como medio saludable y práctica durante el tiempo de ocio.
- Aceptación de las normas y reglas del atletismo y del papel que corresponda desempeñar a cada jugador.

4. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

Siguiendo la propuesta metodológica presentada por Valero y Conde (2003) y ampliada posteriormente (Valero, 2005), cada sesión se divide en varias fases, marcadas por unas pautas de actuación concretas, que se van a ir repitiendo a lo largo de toda la unidad didáctica y que conllevan un cambio de mentalización en la actuación del profesor en el aula, al convertirse en guía del proceso enseñanza-aprendizaje y responsable directo en la creación de un clima adecuado para el desarrollo no sólo del dominio comportamental, son también cognitivo y afectivo del niño (Rink, 2001). Esta propuesta metodológica denominada Enfoque Ludotécnico (Valero y Conde, 2003), está compuesta por cuatro fases que pasamos a desarrollar.

1. Presentación global y planteamiento de desafíos.

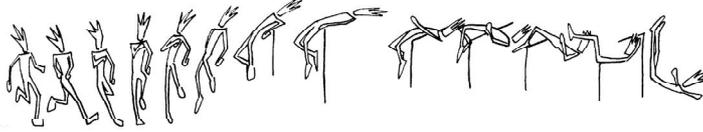
En esta primera fase, y en especial, durante la primera sesión, el profesor realiza un sondeo acerca de lo que saben los alumnos de la disciplina a desarrollar, lo que denominamos detección de las ideas y experiencias previas de los estudiantes. Para el salto de altura, preguntas relacionadas con este tema podrían ser; quién de ellos ha practicado atletismo, conoce alguno la disciplina del salto de altura, han presenciado una competición de este tipo, han escuchado hablar acerca de algún saltador o saltadora de altura famoso en España, o de algún amigo que lo practique. Esta fase termina invitando a alguno de los niños a que intente representar el movimiento de la disciplina atlética. En caso contrario, el propio profesor puede ser quien haga de modelo a imitar.

Durante el resto de las sesiones, un alumno voluntario o elegido por el profesor, será el encargado de recordar lo aprendido en las clases anteriores. El profesor lanza alguna que otra pregunta a los niños para mantener despierto el interés por descubrir la respuesta a las cuestiones planteadas, intentando darle solución reflexionando sobre su propia práctica y compartiendo las ideas con otros compañeros, para cuando el profesor al final de la sesión vuelva a preguntar acerca de las mismas, hayan sido capaces de encontrarle respuesta. Ejemplos de preguntas que podrían formularse serían:

- ¿Por dónde han de hacer la carrera de aproximación?
- ¿Cómo ha de ser la carrera de aproximación?
- ¿Con qué pierna saltan más?
- ¿Cómo intervienen los brazos en el salto?
- ¿Con qué parte del cuerpo han de caer a las colchonetas?
- ¿Por qué no pueden saltar de frente?

Otra forma de poder presentar la disciplina atlética durante la primera sesión, es la denominada fotoseriación (figura 1); se trata de un resumen a través de imágenes de los elementos más importantes que componen el gesto atlético y que viene acompañado de un breve texto (Valero y Conde, 2003). Este material es muy útil para que el profesor comprenda los elementos básicos de la disciplina atlética y se sienta capaz de propiciar una sencilla, a la vez que eficaz enseñanza de la disciplina atlética, a pesar de no haber recibido una formación específica en la iniciación al atletismo.

Salto de Altura



Reglamento Básico

- Los competidores tienen que despegar con un solo pie.
- Después de tres nulos consecutivos el concursante no puede seguir efectuando más saltos.
- Será nulo si se toca con cualquier parte del cuerpo más allá del plano vertical de los saltómetros, sin franquear primero el listón.
- Cada concursante dispone de 1'30" para realizar su salto.

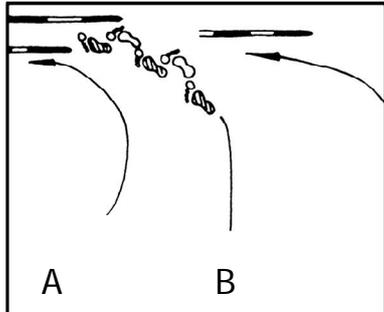
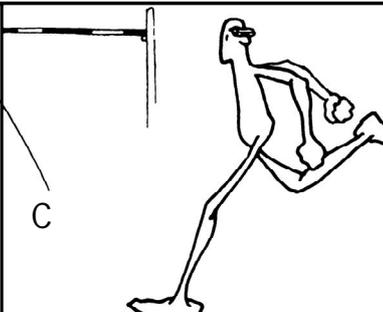
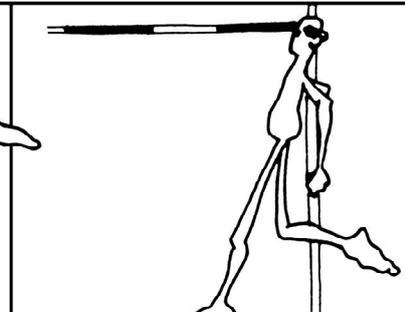
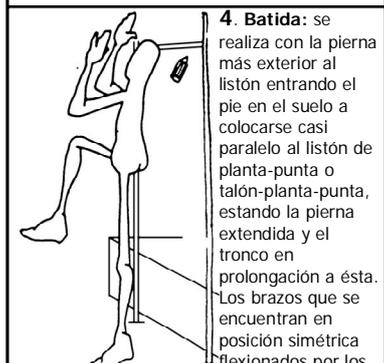
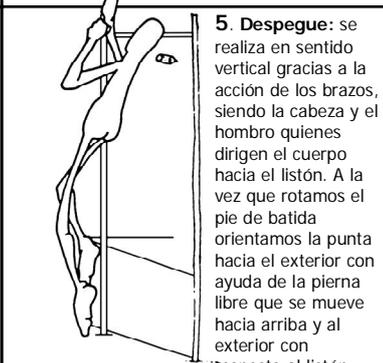
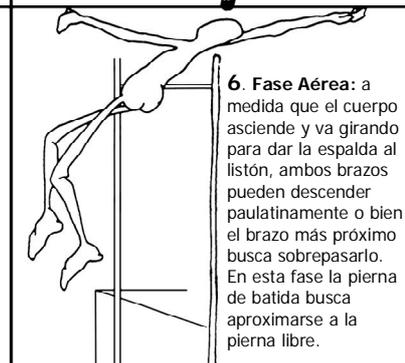
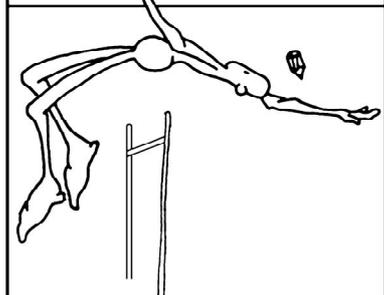
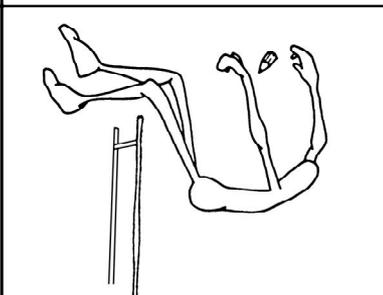
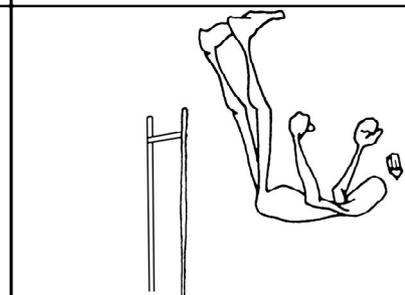
 <p>1. La carrera: la carrera de aproximación para un diestro se inicia a la derecha del listón y puede ser de tres tipos: A: curva; B: recta-curva; C: oblicuo-curva, siendo la más común la B, realizando los últimos cinco apoyos en curva, formando con respecto al listón una inclinación de 40°.</p>	 <p>2. Preparación a la batida: la aproximación al listón se realiza en curva, en los cinco últimos apoyos, orientando el tronco hacia el interior de la curva y acortando progresivamente el penúltimo y último apoyo.</p>	 <p>3. Brazos: los brazos en en penúltimo apoyo pueden estar situados delante del cuerpo de forma simétrica o alternados delante y atrás. En el último apoyo se colocan detrás del cuerpo.</p>
 <p>4. Batida: se realiza con la pierna más exterior al listón entrando el pie en el suelo a colocarse casi paralelo al listón de planta-punta o talón-planta-punta, estando la pierna extendida y el tronco en prolongación a ésta. Los brazos que se encuentran en posición simétrica flexionados por los codos detrás del cuerpo se llevan hacia delante y arriba para iniciar el despegue.</p>	 <p>5. Despegue: se realiza en sentido vertical gracias a la acción de los brazos, siendo la cabeza y el hombro quienes dirigen el cuerpo hacia el listón. A la vez que rotamos el pie de batida orientamos la punta hacia el exterior con ayuda de la pierna libre que se mueve hacia arriba y al exterior con respecto al listón.</p>	 <p>6. Fase Aérea: a medida que el cuerpo asciende y va girando para dar la espalda al listón, ambos brazos pueden descender paulatinamente o bien el brazo más próximo busca sobrepasarlo. En esta fase la pierna de batida busca aproximarse a la pierna libre.</p>
 <p>7. Envolvimiento: en esta fase, el cuerpo se encuentra situado sobre el listón, con las piernas flexionadas por las rodillas y estando las caderas elevadas.</p>	 <p>8. Envolvimiento: una vez que las caderas superan el listón, se realiza un "golpe de cintura" para llevar lo más rápidamente posible las piernas al cuerpo, evitando así derribar el listón, y descendiendo separadas y estiradas.</p>	 <p>9. Caída: se produce con la espalda que debe estar recta en el momento del contacto con la colchoneta. Para aumentar la superficie de recepción los brazos se colocan a los lados del cuerpo.</p>

Figura 1. Fotoseriación del salto de altura de Valero y Conde (2003).

2. Propuestas ludotécnicas.

Durante esta fase se plantean una serie de juegos modificados, a los que se les ha incluido una o varias reglas denominadas “cuñas técnicas” (Conde y Valero, 1997), que hacen referencia a los elementos técnicos de los que se componen el gesto atlético y que vienen detallados en la fotoseriación (figura 1).

El profesor cuando plantea estos juegos modificados denominados propuestas ludotécnicas, presta especial atención al cumplimiento de la regla técnica, pues es el matiz que hace que el niño no juegue simplemente por jugar, sino que aprenda una serie de elementos técnicos durante su actividad lúdica. Durante las primeras sesiones el número de reglas será reducido, para ir incrementándose a medida que vayan dominándolas (ver ejemplos de sesiones).

3. Propuestas globales.

Son juegos de carácter general, normalmente uno o dos, que tratan de dar una visión en conjunto de la disciplina atlética, aunando los diferentes elementos técnicos trabajados en la fase anterior. El profesor centra su atención en la realización en conjunto del movimiento, aportando información a los niños de si están ejecutando bien el movimiento del salto de altura. Tanto en esta fase como en la anterior, el profesor va pasando por los distintos grupos e incita a los estudiantes para que vayan descubriendo por sí mismos las preguntas planteadas al principio de la sesión (durante la primera fase), e incluso, otros nuevos que les han ido surgiendo a los niños durante el desarrollo de las diferentes propuestas ludotécnicas.

4. Reflexión y puesta en común.

Esta es la última fase de la propuesta metodológica, en la que el profesor reúne a todo el grupo con la intención de realizar una valoración final y escueta de lo que ha acontecido durante la sesión, replanteando los problemas que se hicieron durante la primera fase, para que sean los mismos niños quienes aporten respuestas y soluciones. Se aprovecha para realizar comentarios acerca de las actividades que más y menos les han gustado, sugerencias y soluciones a problemas comunes en la adquisición de la técnica.

5. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

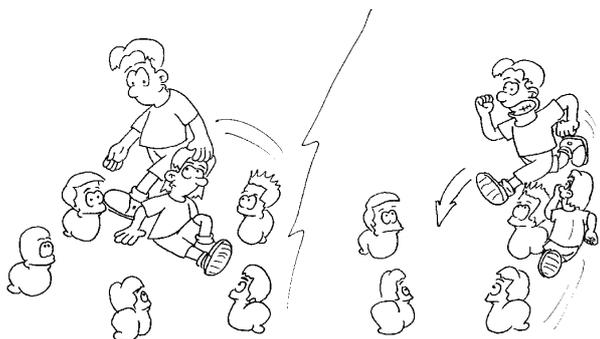
1ª SESIÓN SALTO DE ALTURA

Enfoque Ludotécnico

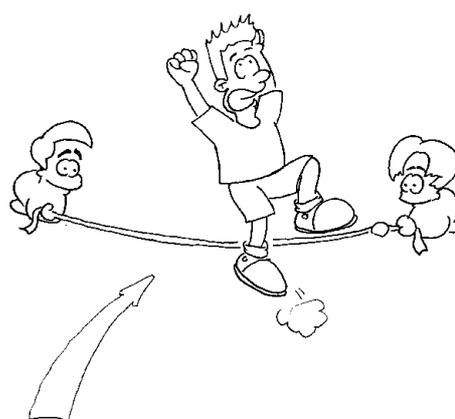
MATERIAL NECESARIO: colchonetas quitamiedos, saltómetros, goma elástica, globos, conos, cronómetro, tiza y cinta adhesiva.

Cuñas técnicas:
 1. Carrera en curva.
 2. Tronco orientado hacia el interior de la curva.

Cuñas técnicas:
 1. Carrera en curva.
 2. Tronco orientado hacia el interior de la curva.

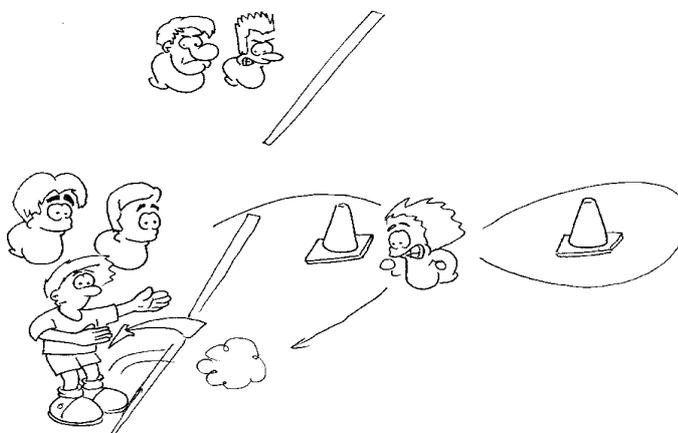


1. En grupos de 6-8 formando un círculo sentados en el suelo, uno del grupo se la queda y cuando quiera toca la cabeza de uno de los jugadores que están sentados, el cual debe **perseguir^{CT}**, intentando tocarle antes de que el compañero que **huye^{CT}** ocupe el espacio que había quedado libre.



2. El gran grupo situado frente a una goma elástica sujeta por dos niños a la altura de los tobillos. Cada niño del grupo se aproxima en **carrera semicircular^{CT}** para saltar y caer con los pies simultáneamente orientados hacia el gran grupo.

Cuñas técnicas:
 1. Carrera en curva.
 2. Tronco inclinado hacia el interior.



3. Grupos de 4 con 2 conos separados. Un jugador de cada equipo parte desde una línea de salida hacia los conos en los que realiza una **carrera en 8^{CT}** volviendo para pasar el relevo al siguiente mediante una palmada con él. Gana el equipo que lo realiza en menos tiempo.

Cuñas técnicas:

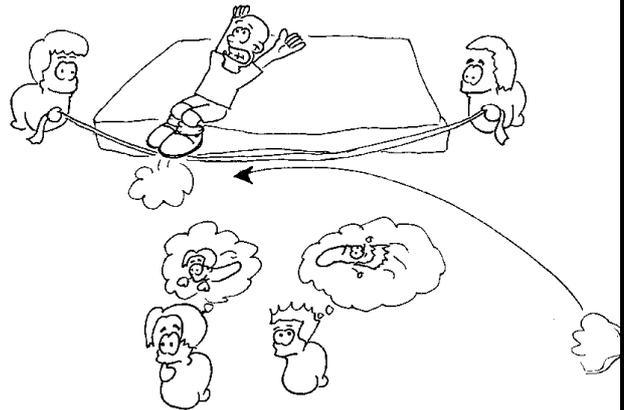
- 2. Acortamiento del penúltimo y último apoyo.
- 3. Movimiento de brazos atrás – adelante - arriba.



- 4. Grupos de 4-6 numerados. Se coloca unos globos pegados a una cinta elástica situada a lo ancho de un terreno. A la voz del profesor que dice un número, sale corriendo el niño con el número correspondiente, que tras una carrera previa, realiza un **salto con movimiento de brazos^{CT}**, intentando coger el globo.

Cuñas técnicas:

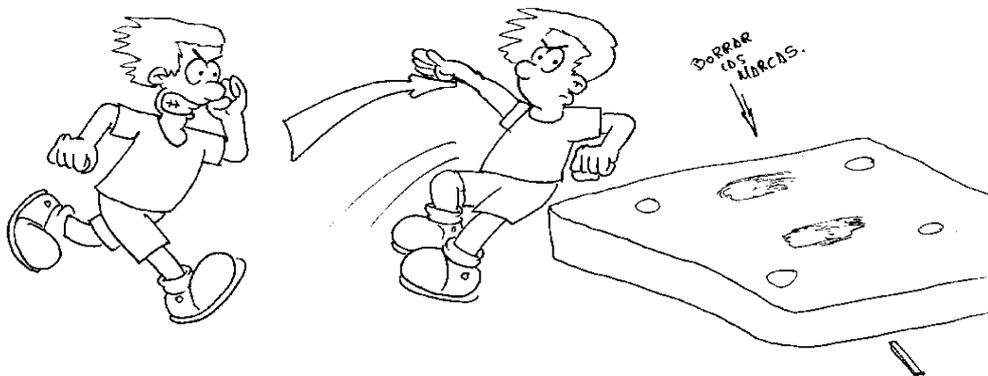
- 2. Acortamiento del penúltimo y último apoyo.
- 3. Movimiento de brazos atrás – adelante - arriba.



- 5. Por grupos de 4-5, se **salta con carrera previa^{CT}** a una colchoneta quitamiedos por encima de un elástico sujeto por los compañeros, sin repetir la manera de saltar que ha realizado el compañero anterior.

Cuñas técnicas:

Todas: carrera en curva, tronco orientado al interior de la curva,...



- 6. En grupos de 6-8, pintar con una tiza redondeles sobre la colchoneta, de modo que cada jugador tiene que tras una **carrera previa^{CT}** intentar borrar con los glúteos la marca de tiza que haya seleccionado.

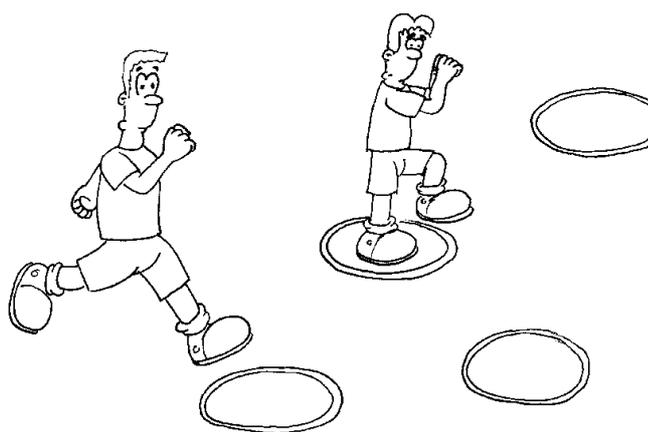
2ª SESIÓN SALTO DE ALTURA

Enfoque Ludotécnico

MATERIAL NECESARIO: colchonetas quitamiedos, aros, pandero o música, cuerdas, gomas elásticas, canastas de minibasket y saltómetros.

Cuñas técnicas:

4. Batida con pierna extendida y tronco en prolongación a ésta.



1. El gran grupo se desplaza por el espacio entre una serie de aros repartidos por el terreno de juego. En el momento en el que cesa la música cada jugador realiza una **batida^{CT}** para girar y caer dentro de un aro.

Cuñas técnicas:

5. Despegue y giro gracias rotación del pie de batida y a la acción de la pierna libre.

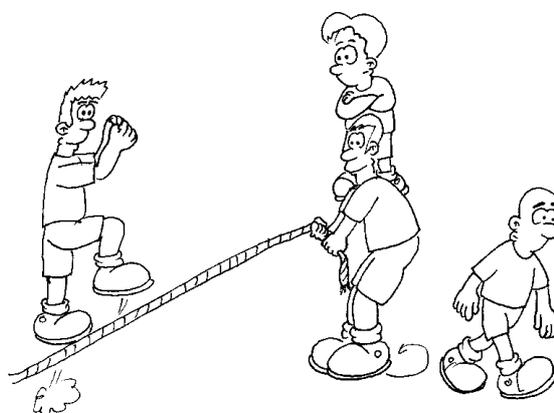


2. El gran grupo baila al ritmo de la música y cuando cesa, los niños realizan una batida con pierna libre flexionada a 90°, movimiento de brazos hacia arriba y un pequeño **giro^{CT}**.

Cuñas técnicas:

4. Batida con una sola pierna extendida y tronco en prolongación a ésta.

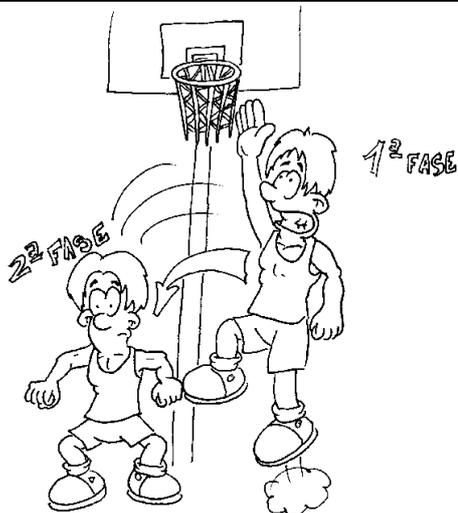
5. Despegue y giro gracias rotación del pie de batida y a la acción adelante-arriba de brazos.



3. En grupos de 6-8, uno del grupo gira dándole vueltas a una cuerda a ras del suelo, mientras que el resto que forman un círculo alrededor del que gira la cuerda, deben **saltar^{CT}** con una pierna, intentando realizar un pequeño giro.

Cuñas técnicas:

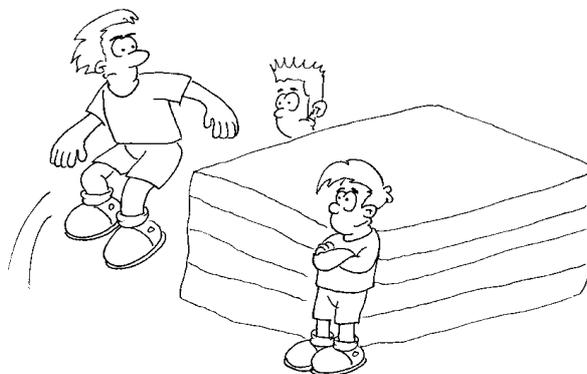
- 4. Batida con la pierna más alejada a la canasta.
- 5. Despegue: pierna libre en posición tandem 90°.



4. El gran grupo, los jugadores van entrando a canasta por la derecha e izquierda, realizando una **batida^{CT}** a tocar la red o el tablero con el brazo más próximo extendido. El jugador tiene que girar durante la fase aérea a colocarse de espaldas a la canasta.

Cuñas técnicas:

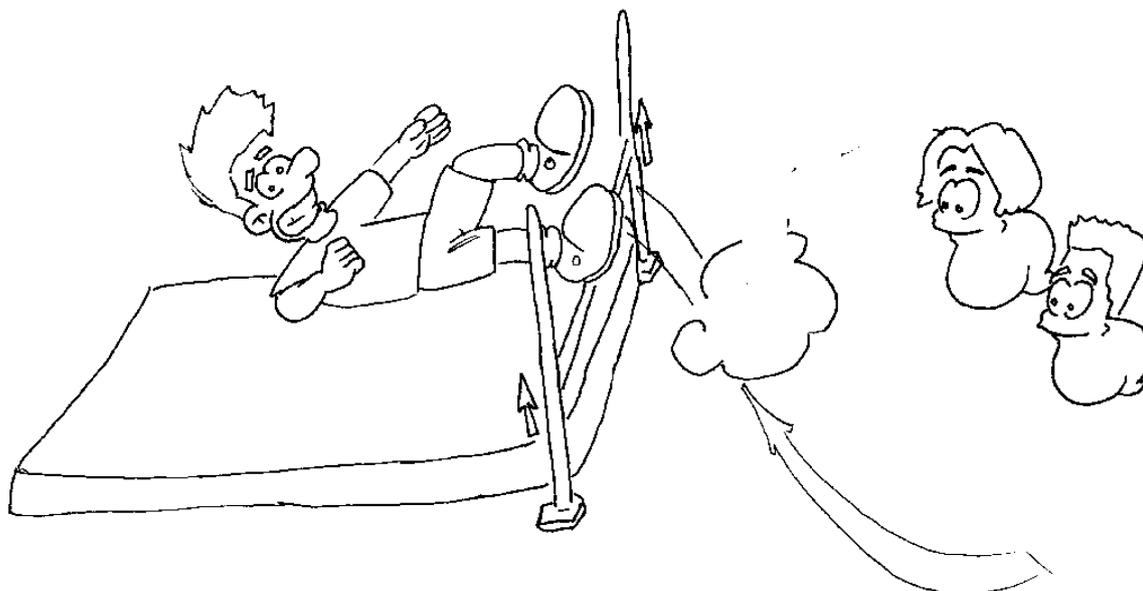
- 4. Batida con la pierna más alejada a la canasta.
- 5. Despegue: pierna libre en posición tandem 90°.



5. 2 grupos de 4-6 jugadores, un grupo se coloca rodeando una serie de colchonetas apiladas una encima de otra sin poder acercarse a menos de 2 metros. Los miembros del otro grupo cuando esquivan la presencia de los guardianes deben intentar **saltar^{CT}** encima de las colchonetas a quedarse sentados.

Cuñas técnicas:

Todas: batida con pierna más exterior al listón, despegue y giro con el pie de batida y pierna libre en posición tandem, acción de brazos adelante y arriba durante el despegue.



6. Realizar una pequeña competición de salto de altura comenzando por una marca sencilla como 65 -70 cm e ir subiendo conforme consiguen superar dicha altura, realizando correctamente la técnica del **salto de altura^{CT}**.

3ª SESIÓN SALTO DE ALTURA

Enfoque Ludotécnico

MATERIAL NECESARIO: colchonetas quitamiedos, elásticos, tiza, conos, pelotas de tenis, música o pandero, cronómetro y cuerdas.

Cuñas técnicas:

- 4. Batida: con la pierna más alejada a la cuerda.
- 5. Despegue: en sentido vertical gracias a la acción de los brazos hacia delante y arriba.

Cuñas técnicas:

- 5. Acción de los brazos hacia delante y arriba.
- 4. Pierna de batida extendida y libre formando un ángulo de 90° con rodilla y cadera.



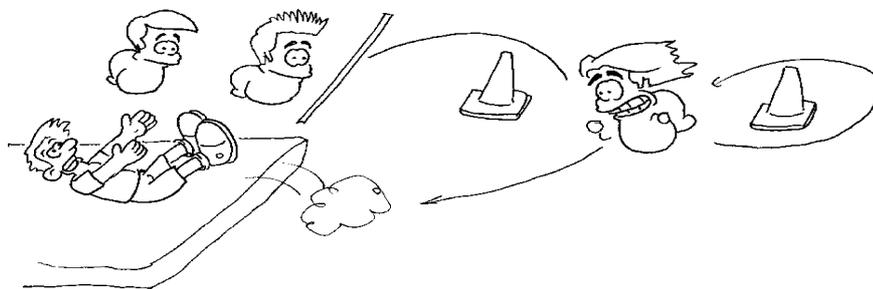
- 1. El gran grupo se desplaza corriendo por el espacio al ritmo de la música y cuando ésta cesa, los jugadores tienen que buscar la cuerda más próxima, **saltar y girar en el aire^{CT}** para caer sobre la cuerda en equilibrio.



- 2. Individual, cada niño con 2 pelotas de tenis se desplaza al ritmo de la música y cuando ésta cesa, el niño debe **lanzar de atrás adelante^{CT}** las 2 pelotas hacia arriba, realizar un **salto con la pierna libre en posición de tandem^{CT}** e intentar coger las 2 pelotas antes de tomar contacto con el suelo.

Cuñas técnicas:

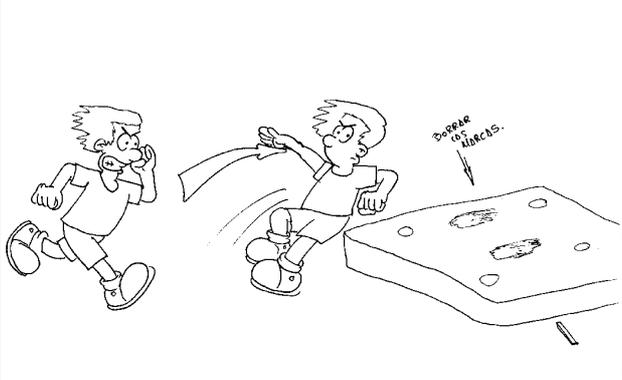
- 2. Carrera en curva orientando el tronco hacia el interior.
- 4. Batida con la pierna más alejada a la colchoneta.



- 3. En grupos de 6-8, con 2 conos separados. Cada equipo parte desde una línea de salida al lado de una colchoneta quitamiedos. Un jugador de cada equipo realiza una **carrera en 8^{CT}** volviendo para pasar el relevo al siguiente, momento en el que realiza una **batida^{CT}** para caer a la colchoneta. Gana el equipo que lo realiza en menos tiempo.

Cuñas técnicas:

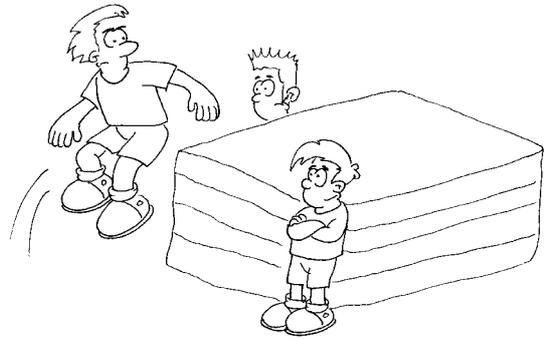
- 5. Rotación del pie de batida hacia el exterior.
- 6. A medida que el cuerpo asciende va girando para dar la espalda a la colchoneta.



- 5. En grupos de 6-8, pintar con una tiza redondeles sobre la colchoneta, de modo que el jugador tiene que tras una carrera previa **saltar, girarse^{CT}** e intentar borrar con la espalda la marca de tiza que haya seleccionado.

Cuñas técnicas:

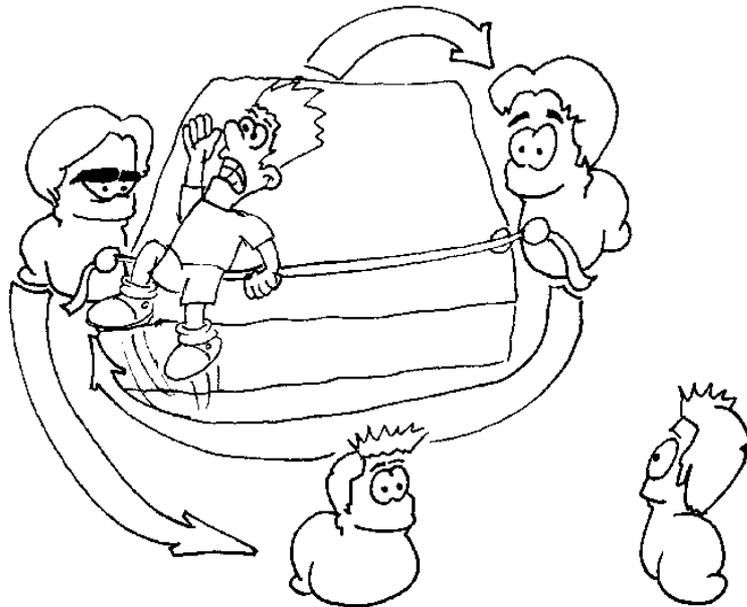
- 5. Rotación del pie de batida hacia el exterior.
- 6. A medida que el cuerpo asciende va girando para dar la espalda a la colchoneta.



- 5. 2 grupos de 4-6, un grupo se coloca rodeando una serie de colchonetas apiladas una encima de otra sin poder acercarse a menos de 2 metros. Los miembros del otro grupo cuando esquivan la presencia de los guardianes deben intentar **saltar^{CT}** encima de las colchonetas a quedarse sentados.

Cuñas técnicas:

Todas: batida con la pierna más alejada al listón, acción de brazos adelante – arriba, pie de batida rota hacia el exterior para ir dando la espalda a la colchoneta,...



- 6. El gran grupo se sitúa frente a un elástico sujetado por 2 niños colocados delante de una colchoneta. El niño que va a **saltar^{CT}** elige la altura y una vez realizado el salto ocupa el lugar de uno de los niños que sujetaba el elástico.

4ª SESIÓN SALTO DE ALTURA

Enfoque Ludotécnico

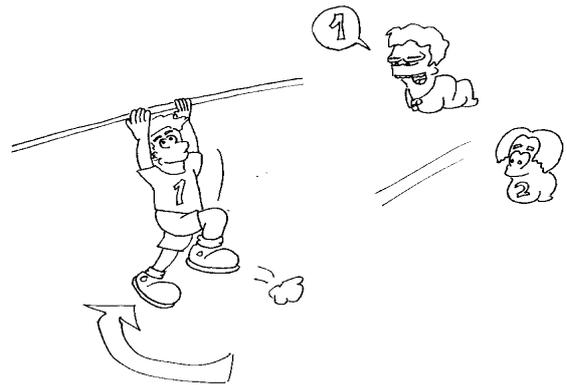
MATERIAL NECESARIO: música o pandero, colchonetas quitamiedos, saltómetros, elásticos, plintos y aros.

Cuñas técnicas:
 3. Movimiento de brazos atrás – adelante – arriba.
 5. Despegue en sentido vertical.

Cuñas técnicas:
 3. Movimiento de brazos atrás – adelante - arriba.
 6. Brazo más próximo busca tocar el elástico.

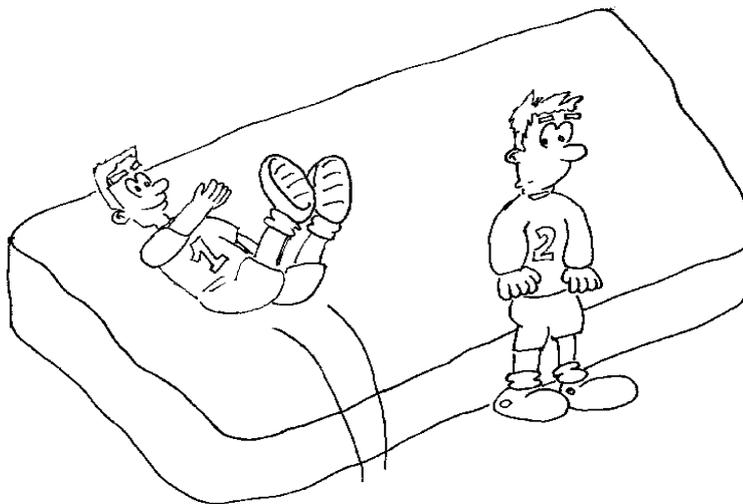


1. El gran grupo se desplaza corriendo por el espacio al ritmo de la música y cuando ésta cesa los jugadores tienen que buscar el aro más próximo, **saltar y girar en el aire^{CT}** para caer sobre él.



2. En grupos de 4-6 numerados, una cinta elástica a lo ancho del terreno de juego y elevada. A la voz del profesor que dice un número, a quien le corresponda corre y realiza un **salto con movimiento de brazos^{CT}**, intentando tocar la goma elástica.

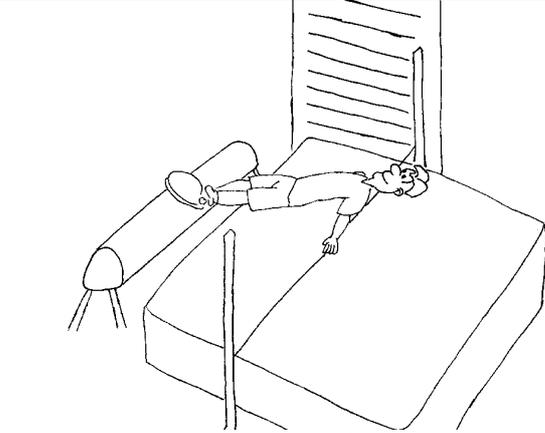
Cuñas técnicas:
 6. Brazo contrario a la pierna de batida se eleva como si franquease el listón.
 7. Sobre el listón, piernas flexionadas y caderas elevadas.



3. Grupos de 4 numerados de espaldas a la colchoneta, el profesor diciendo un número hipnotiza al chico con tal número que **cae^{CT}** a la colchoneta con un brazo elevado y arqueando la espalda.

Cuñas técnicas:

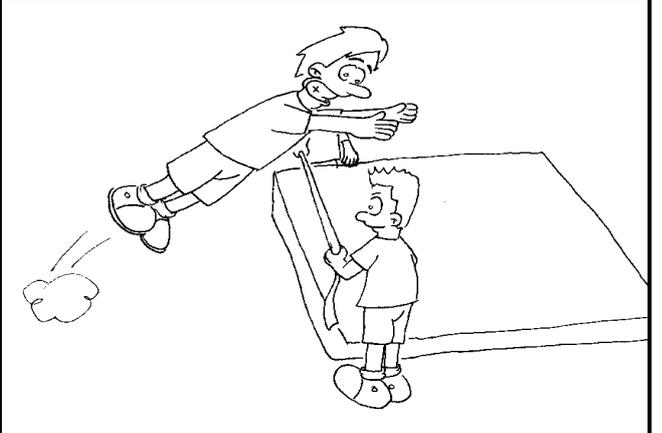
- 6. Brazo más próximo al listón agarra el elástico.
- 7. Durante el franqueo piernas flexionadas y caderas elevadas.



- 4. El gran grupo se sitúa sobre un plinto o banco de espaldas a un elástico con colchoneta. El juego consiste en conseguir caer a la colchoneta **envolviéndola**^{CT}, sin que ninguna parte del cuerpo toque la goma excepto la mano que coge el elástico para situarlo bajo el cuerpo impidiendo ser tocado.

Cuñas técnicas:

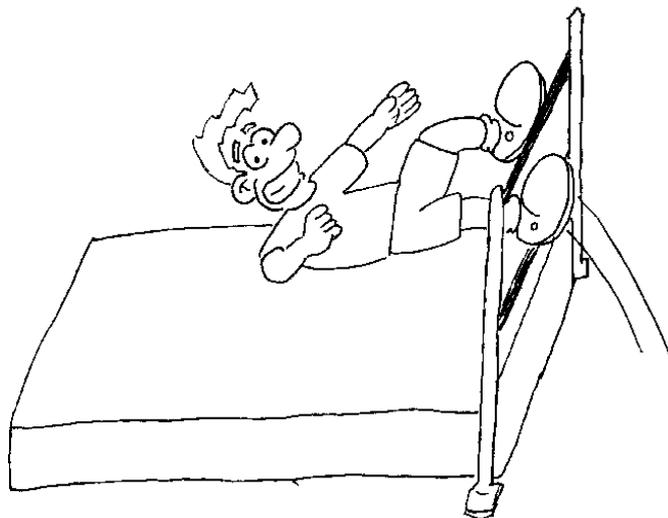
- 6. Brazo más próximo al listón agarra el elástico.
- 7. Durante el franqueo piernas flexionadas y caderas elevadas.



- 5. El gran grupo se sitúa frente a un elástico bastante elevado y sujeto por 2 niños colocados delante de una colchoneta. El chico que va a **saltar**^{CT} agarra el elástico con la mano más próxima para colocárselo por debajo del cuerpo y una vez realizado el salto ocupa el lugar de uno de los niños que sujetaba el elástico.

Cuñas técnicas:

- Todas: batida con pierna más exterior al listón, despegue y giro con el pie de batida y pierna libre en posición tandem, acción de brazos adelante y arriba durante el despegue.



- 6. Realizar una competición de salto de altura, donde los niños tienen que **superar la altura**^{CT} marcada por el listón más bajo y pasar por debajo del 2º listón que se encuentra mas elevado. No se puede tocar ninguna de las dos gomas elásticas. Ir aumentando paulatinamente la altura de ambas gomas.

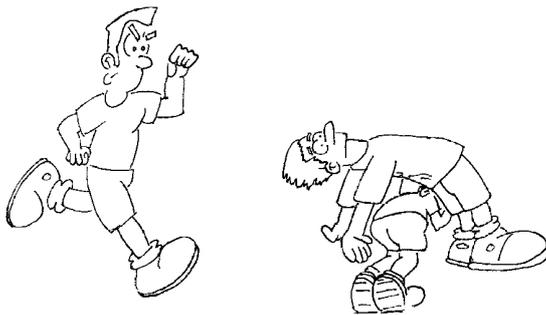
5ª SESIÓN SALTO DE ALTURA

Enfoque Ludotécnico

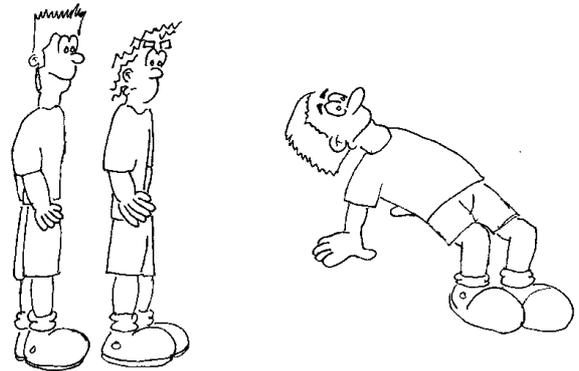
MATERIAL NECESARIO: colchonetas quitamiedos, saltómetros, elástico, cronómetro y globos.

Cuñas técnicas:
7. Envolvimiento. Piernas flexionadas y caderas elevadas.

Cuñas técnicas:
7. Envolvimiento. Piernas flexionadas y caderas elevadas.

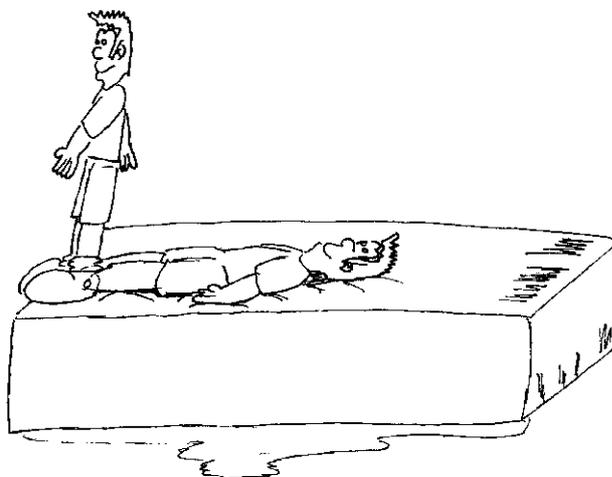


1. El gran grupo; un jugador se la queda, debiendo intentar coger al resto. Los jugadores se salvan si antes de ser tocados se quedan estáticos diciendo ¡Stop-batida!. Para poder volver al juego, el jugador se debe tumbar y colocarse en posición de **punte^{CT}** hasta que un compañero pasa debajo de él y lo salva.

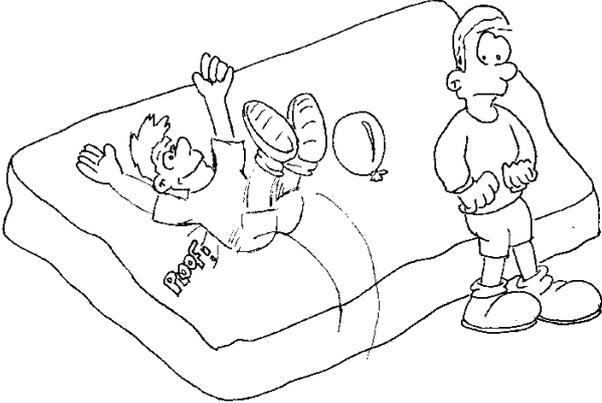
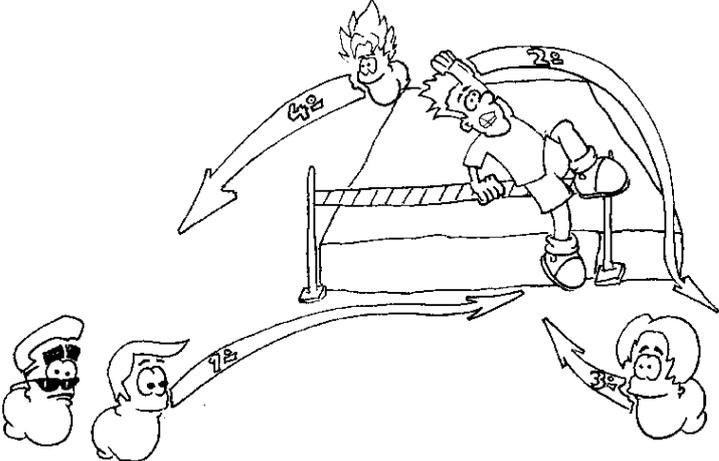


2. En grupos de 8-10, en fila india a la voz del profesor, el último sale corriendo a situarse el 1º, formando un **punte^{CT}** elevando la cadera y apoyando las plantas de los pies y hombros, hasta que el siguiente pase por debajo y vuelva a formar un nuevo puente.

Cuñas técnicas:
9. Caída con la espalda recta.



3. El gran grupo situado rodeando la colchoneta quitamiedos van subiendo a la colchoneta separados de dos en dos. A la voz del profesor, se dejan **caer de espaldas^{CT}** lo más erguidos posible.

<p>Cuñas técnicas: 8. Golpe de cintura llevando las piernas al cuerpo. 9. Caída con la espalda recta.</p>	<p>Cuñas técnicas: 8. Golpe de cintura llevando las piernas al cuerpo. 9. Caída con la espalda recta.</p>
 <p>4. El gran grupo, en posición estática y de espaldas a la colchoneta, ha de realizar de uno en uno, una batida con las dos piernas y franquear^{CT} el elástico. Conforme se vaya superando, se puede ir poniendo alturas mayores.</p>	 <p>5. El gran grupo dividido por parejas que han de situarse de espaldas junto a una colchoneta. El juego consiste en saltar a caer^{CT} sobre un globo intentando explotarlo.</p>
<p>Cuñas técnicas: Todas: durante el envolvimiento piernas flexionadas y caderas elevadas, golpe de cintura para llevar las piernas al cuerpo, caída a la colchoneta con la espalda recta,...</p>	
 <p>7. 2 grupos situados a uno y otro lado de una colchoneta quitamiedos colocada en medio de un espacio. El 1º de un grupo realiza una carrera semicircular^{CT} a la colchoneta y un salto de altura^{CT}. Tras la caída va corriendo al otro grupo para darle el relevo al 1º de dicho grupo, que realiza un nuevo salto y así sucesivamente durante un período determinado de tiempo.</p>	

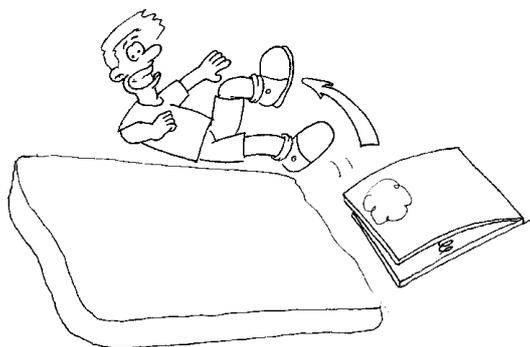
6ª SESIÓN SALTO DE ALTURA

Enfoque Ludotécnico

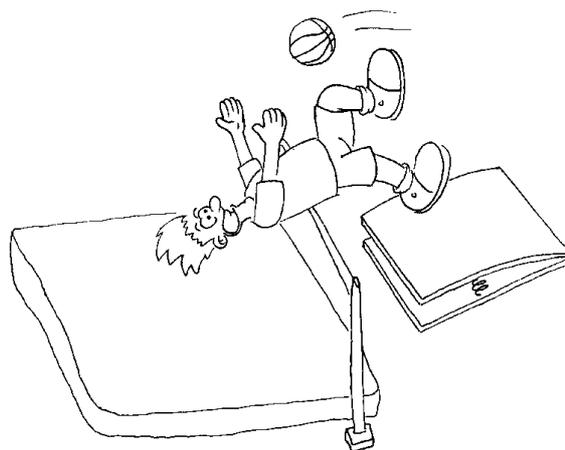
MATERIAL NECESARIO: colchonetas quitamiedos, saltómetros, elásticos, listón, globos, balones de goma y trampolín.

Cuñas técnicas:
 8. Golpe de cintura llevando piernas al cuerpo.
 9. Caída: espalda derecha en el contacto.

Cuñas técnicas:
 8. Golpe de cintura llevando piernas al cuerpo.
 9. Caída: espalda derecha en el contacto.

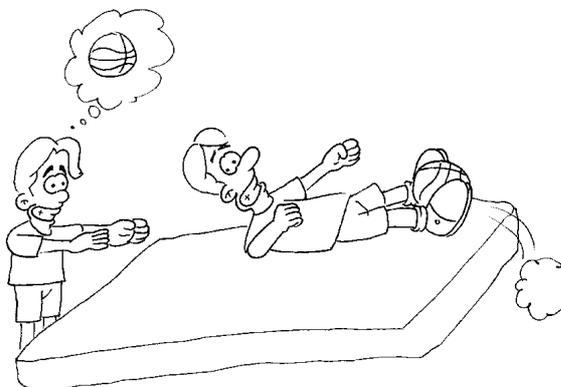


1. Individual, sobre un trampolín y de frente a la colchoneta, saltar con un solo pie dando media vuelta sobre el eje longitudinal durante la suspensión para realizar **el golpe de cintura y la caída a la colchoneta^{CT}**. Ídem con carrera previa.



2. Individual, saltar desde el trampolín efectuando media vuelta e intentar atrapar la pelota lanzada por el profesor durante la fase de suspensión **envolviendo el listón y cayendo a la colchoneta^{CT}**.

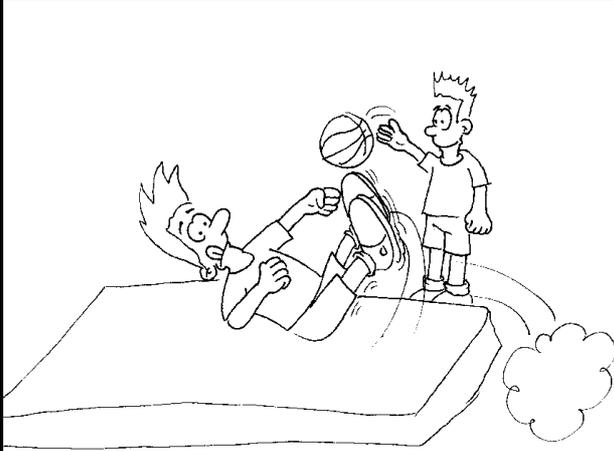
Cuñas técnicas:
 8. Envolvimiento: golpe de cintura, llevando las piernas al cuerpo separadas y estiradas.
 9. Caída: espalda derecha en el contacto con la colchoneta. Brazos a los lados.



3. Por parejas, un compañero con una pelota de goma sujeta entre ambos pies, **salta a caer de espaldas a la colchoneta^{CT}** pasando la pelota al otro que se encuentra detrás esperando recogerla. Tras 5 intentos cambio de roles.

Cuñas técnicas:

- 8. Golpe de cintura llevando las piernas al cuerpo.
- 9. Caída: espalda derecha en el contacto con la colchoneta. Brazos a los lados.



- 4. Por parejas, uno **salta a caer de espaldas a la colchoneta^{CT}** golpeando con ambos pies un balón que es lanzado por el compañero.

Cuñas técnicas:

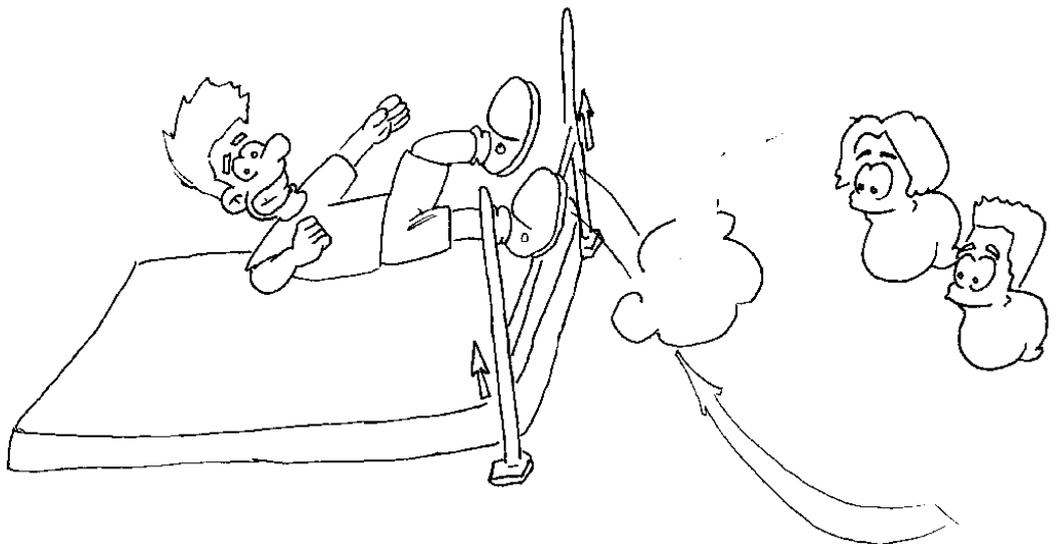
- 8. Golpe de cintura llevando las piernas al cuerpo.
- 9. Caída: espalda derecha en el contacto con la colchoneta. Brazos a los lados.



- 5. El gran grupo en fila india, competición intentando **golpear con los pies^{CT}** el globo situado sobre una goma elástica a una altura elevada. Ir aumentando la altura.

Cuñas técnicas:

Todas: carrera de aproximación en curva, batida con la pierna más alejada al listón, caderas elevadas y piernas flexionadas durante el franqueo, golpe de cintura, caída a la colchoneta con espalda recta,...



- 6. El gran grupo. Realizar una pequeña competición de salto de altura, utilizando un listón de competición, comenzando por una marca sencilla como 65 -70 cm, ir subiendo conforme consigan superar dicha altura y realizando correctamente la técnica del **salto de altura^{CT}**.

6. EVALUACIÓN.

Se han de tener en cuenta los tres ámbitos en el aprendizaje del niño, el compartimental, mediante la ejecución de la habilidad atlética y que tradicionalmente ha sido el único al que se le ha prestado atención. El cognitivo, a través de la adquisición de unos conocimientos básicos del reglamento y de la técnica, y el actitudinal-afectivo, por medio del comportamiento de los niños ante la práctica deportiva, respetando a compañeros y adversarios, reglas y material.

7. CONCLUSIONES.

La propuesta presentada para la iniciación del atletismo a través del salto de altura en el colegio, pretende ser una alternativa a la enseñanza tradicional, apostando no sólo por la adquisición de unas habilidades motrices y la mejora de unas capacidades físicas, sino también, por el desarrollo cognitivo del niño, a través del aprendizaje de unos contenidos físicos, técnicos y reglamentarios, así como por la mejora del aspecto afectivo y social, con planteamientos lúdicos y motivantes cercanos a los intereses de los niños, adaptados a todos los individuos y que buscan alcanzar una formación integral del alumno.

8. BIBLIOGRAFÍA.

- Alonso, D. y del Campo, J. (2001). *Iniciación al atletismo en primaria*. Barcelona: Inde.
- Conde, J.L. y Valero, A. (1997). Modelo Renovador de Iniciación Deportiva al Atletismo. *Ciencias de la Actividad Física*, 5, 109-121.
- Contreras, O.R., De la Torre, E. y Velázquez, R. (2001). *Iniciación Deportiva*. Madrid: Síntesis.
- Ministerio de Educación y ciencia (1991). *Real Decreto 1006/1991 de 14 de junio, por el que se establecen las enseñanzas mínimas en la Educación Primaria*. Madrid. (B.O.E. de 26 de junio).
- Ministerio de Educación y Ciencia (2003). *Real Decreto 830/2003 de 27 de junio, por el que se establecen las enseñanzas comunes de la Educación Primaria*. Madrid. (B.O.E. de 2 de julio).
- Rink, J.E. (2001). Investigatin the assumptions of pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20, 112-128.
- Valero, A. (2005). Análisis de los cambios producidos en la metodología de la iniciación deportiva. *Apunts, Educación Física y Deportes*. 79, 59-67.
- Valero, A. y Conde, J.L. (2003). La iniciación al atletismo a través de los juegos (El enfoque ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas). Málaga: Aljibe.
- Zurita, F. (1998). *Deportes Individuales en Primaria. Atletismo y Tenis*. Granada: Proyecto Sur.