

TEMPORALIZACIÓN EN LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO A TRAVÉS DEL MODELO LUDOTÉCNICO

SCHEDULE ON ATHLETICS TEACHING THROUGH THE LUDOTECHNIC MODEL

Dr. Alfonso Valero-Valenzuela

Dr. Alberto Gómez-Mármol

Ana Pérez González

Resumen

Un planteamiento de la práctica deportiva ajustada a los intereses y necesidades de los niños es fundamental para obtener éxito y garantizar la continuidad de sus practicantes en el tiempo. En estos últimos años han sido varias las propuestas metodológicas alternativas para la iniciación a la práctica del atletismo, si bien, ninguna de ellas ha sido capaz de atender de forma concreta al desarrollo evolutivo de los participantes. Este trabajo presenta una progresión en la enseñanza del atletismo siguiendo el Modelo Ludotécnico, el cual contempla las características del proceso de maduración de las principales habilidades motrices implicadas en el atletismo y aporta una serie de adaptaciones en función del momento evolutivo. Esto logra un aprendizaje mucho más eficaz, ofreciendo una mejor concepción de cómo ha de ser la intervención del docente en función de la etapa educativa,

donde el criterio de progresión de los contenidos es el grado de dificultad de las disciplinas y la motivación de los menores con las tareas de aprendizaje. Por tanto, el proceso de adquisición y control de las habilidades motrices adquiere una concepción más cognitiva y global.

Palabras Clave

Habilidades motrices. Desarrollo motor. Iniciación deportiva. Didáctica del atletismo. Pruebas atléticas.

Abstract

An approach to sport practice which takes into account children's interests and needs is essential to be successful and to guarantee the continuity of its practitioners throughout time. In the last years, there have been several alternative methodological proposals dealing with the initiation in the practice of athletics, but none of them have been able to consider, in a specific way, the learners' development stage. This work presents a progression in teaching athletics according to the Ludotechnic Model, which takes into account the characteristics of the development process of the main motor skills related to athletics, and provides a range of adaptations according to the development stage. This view leads to a much more effective learning and a better understanding of how teaching intervention should be according to the education stage, where the criteria for content progression are the difficulty level of the disciplines and the learners' motivation towards the learning tasks. Thus, the process of acquisition and control of motor skills assumes a more cognitive and global perception.

Key Words

Motor skills. Motor development. Sport initiation. Didactic of Athletics. Athletics tests.

1. Introducción

Las primeras experiencias de práctica deportiva son trascendentales en la adquisición de un estilo de vida saludable en la medida en la que pueden despertar el interés o el rechazo por la práctica de un determinado deporte (Moscoso, Martín, Pedrajas y Sánchez, 2013). En este sentido, además de otras variables como pueden ser el sentimiento de competencia (Gómez-Mármol y De la Cruz, 2013) o el disfrute con la práctica (Raedeke, 2007), el modelo de iniciación deportiva utilizado asume una gran importancia pues, tal y como señalan Gómez-Mármol, Calderón y Valero (2014) “en función de en qué medida dicho modelo sea capaz de presentar el deporte de forma atractiva y adaptada, podrá estimular la práctica y el aprendizaje de calidad entre los jóvenes practicantes”.

Partiendo de modelos de enseñanza genéricos hacia aquellos que han sido diseñados para la enseñanza del atletismo, cabe destacar el Modelo “Jugando al Atletismo” de la Real Federación Española de Atletismo (García, Durán y Sainz, 2004), el Modelo de Retos Atléticos (Morgan, 2011) y el Modelo Ludotécnico de iniciación al atletismo (Valero y Conde, 2003) como las metodologías docentes con más repercusión en la enseñanza del atletismo a nivel nacional.

Una descripción somera del Modelo Jugando al Atletismo (García et al., 2004) lo define como un modelo muy eficaz para congrega a un gran número de jóvenes atletas que participan en un sistema de competiciones por equipos, si bien carece de una propuesta metodológica concreta, al centrarse eminentemente en la descripción de las pruebas que componen dicho sistema de competición. Por su parte, el Modelo de Retos Atléticos (Morgan, 2011) persigue la creación de climas motivacionales orientados hacia la tarea modificando los componentes de la estructura TARGET (Tarea, Autonomía, Refuerzo, Grupos, Evaluación y Tiempo) según las necesidades de cada situación de enseñanza si bien se apuesta eminentemente por tareas grupales, en cuyo diseño se han implicado los alumnos, donde los refuerzos son habituales tanto por parte del profesor como por parte de los compañeros, las agrupaciones suelen ser heterogéneas en cuanto a sexo y habilidad, se apuesta por la auto-evaluación y por la co-evaluación (tan apropiadas en el contexto

educativo, como señalan García y García (2015)) y se persigue el máximo tiempo de compromiso motor.

Por último, el Modelo Ludotécnico de iniciación al atletismo (Valero y Conde, 2003) utiliza los juegos modificados que incluyen una o varias reglas técnicas para que el niño aprenda las diferentes disciplinas atléticas, lo cual, según Valero, Delgado y Conde (2009) contribuye a evitar la repetición continua del gesto atlético que conduce al aburrimiento y a la pérdida de interés hacia dicha práctica deportiva al tiempo que, de acuerdo con Velázquez (2010), puede facilitar la cooperación entre compañeros.

Si bien cada una de estas tres metodologías de enseñanza específicas del atletismo han sido utilizadas obteniendo resultados satisfactorios (García, Paz, Calderón y López, 2010; Hastie, Sinelnikov, Wallhead y Layne, 2014; Valero-Valenzuela, Conde-Sánchez, Delgado-Fernández, Conde-Caveda y De la Cruz-Sánchez, 2012), ninguna de ellas ha sido capaz de atender de forma concreta al desarrollo evolutivo de los participantes, al no presentar adaptaciones en función de la edad de los mismos. Es por ello que este trabajo, de forma pionera, tiene como objetivo realizar una primera propuesta de adaptación al desarrollo de los participantes de la metodología de enseñanza del atletismo a través del Modelo Ludotécnico.

A tal efecto, en primer lugar se propone una breve síntesis general de las bases de este modelo de enseñanza, en segundo lugar, las características del proceso de maduración de las principales habilidades motrices implicadas en el atletismo y, por último, las adaptaciones a considerar bajo este modelo en función del momento evolutivo al que se atiende.

2. Modelo ludotécnico de enseñanza del atletismo

2.1. La sesión

La teoría de las inteligencias múltiples es un modelo propuesto por Howard Gardner e implementado por Thomas Armstrong, en el que la inteligencia no es vista como algo unitario que agrupa diferentes capacidades específicas con distinto nivel de generalidad, sino como un conjunto de inteligencias múltiples, distintas e independientes (Armstrong, 2006). Gardner (2005) define la inteligencia como la capacidad de resolver problemas o

elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas. Hasta hace muy poco tiempo la inteligencia se consideraba algo innato e inamovible. Se nacía inteligente o no, y la educación no podía cambiar ese hecho. Tanto es así que en épocas pasadas a los deficientes psíquicos no se les educaba, porque se consideraba que era un esfuerzo inútil.

Gardner (2005) identificó los diferentes tipos de inteligencia basándose en diversos criterios: estudios de individuos que mostraban talentos inusuales en un determinado campo; evidencia neurológica de áreas del cerebro especializadas en ciertas capacidades (incluyendo estudios de personas con daño cerebral que afectaba a una capacidad determinada); la relevancia evolutiva de ciertas capacidades; estudios psicométricos; y una formulación teórica del área tratada para cada inteligencia propuesta. Dicho autor, en un principio, identificó siete inteligencias principales, añadiendo una octava en 1999 (la inteligencia naturalista) y planteó la posibilidad de que también podría existir una inteligencia existencial. De este modo, finalmente Gardner (2015) establece la existencia de ocho tipos de inteligencias, las cuales son: inteligencia lingüística; inteligencia lógico-matemática; inteligencia musical; inteligencia espacial; inteligencia corporal-kinestésica; inteligencia interpersonal; inteligencia intrapersonal; inteligencia naturalista.

2.2. La dificultad

Este modelo de enseñanza permite la adaptación del nivel de dificultad de las tareas que constituyen las “propuestas ludotécnicas” al nivel de dominio de los alumnos, a partir del control de los focos de atención en cada actividad. Para ello, Valero y Gómez-Mármol (2014) dividen el gesto de todas las disciplinas atléticas en 4 fases que, a su vez, se componen de 3 “cuñas técnicas” o pequeños detalles que permiten una ejecución correcta de la técnica de la prueba que se esté practicando (figura 1). Así, Valero y Gómez-Mármol (2013a) proponen la distinción de tres niveles de dificultad dentro del Modelo de Enseñanza Ludotécnico: el nivel básico, el nivel intermedio y el nivel avanzado. En cada sesión, independientemente del nivel, todas las propuestas ludotécnicas están referidas a una fase de la disciplina atlética en cuestión, si bien en el nivel básico, las propuestas ludotécnicas trabajan exclusivamente una cuña técnica, siendo la misma en toda la sesión, en el nivel intermedio cada propuesta ludotécnica incide sobre una cuña técnica distinta, por lo que a

lo largo de la sesión se trabajan las tres cuñas técnicas de la fase que se está practicando y, por último, en el nivel avanzado, cada propuesta ludotécnica trabaja dos cuñas técnicas, cambiando qué cuñas técnicas se trabajan de una propuesta a otra, de tal modo que a lo largo de la sesión se incide de forma combinada sobre todas las cuñas técnicas.

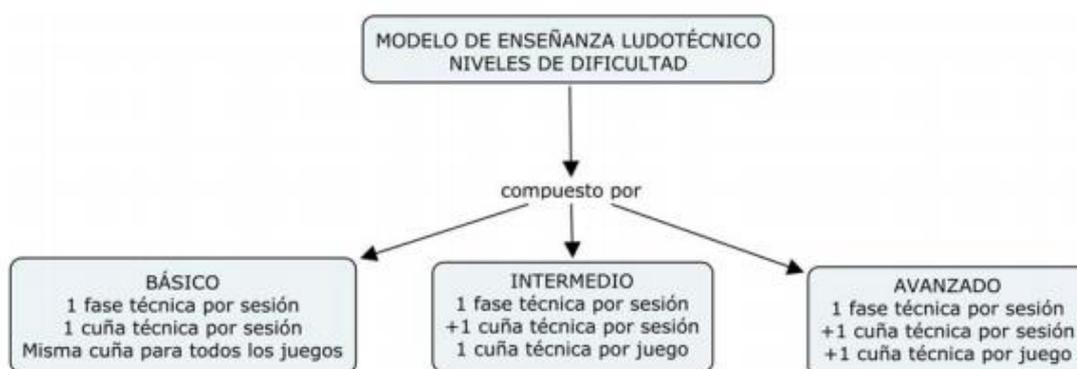


Figura 1. Niveles de dificultad en el Modelo de Enseñanza Ludotécnico

2.3. Características de las propuestas ludotécnicas

Se tratan de una variante de las formas jugadas, que destacan por un elevado nivel de compromiso motor de los niños con la tarea, la inclusión de reglas técnicas en las formas jugadas, un número suficiente de oportunidades para que todos los participantes puedan ponerlas en práctica y siempre bajo un ambiente de diversión, disfrute y/o incertidumbre (figura 2). Todo ello permite que el aprendizaje de la técnica deportiva sea entendido de un modo integral, conectando el dominio motor con el cognitivo y afectivo social, contribuyendo a la formación integral del niño (Calderón, Palao y Ortega, 2005). La adquisición de la habilidad técnica sigue siendo el objetivo prioritario, pero ya no es el único pues, de acuerdo con Valero (2006) hay otros aspectos importantes a los que atender, a saber (figura 2):



Figura 2. Características de las Propuestas Ludotécnicas

3. Desarrollo de las habilidades motrices más relevantes para la práctica del atletismo

De acuerdo con la propuesta educativa planteada por Valero y Gómez-Mármol (2013b), las principales habilidades motrices implicadas en la práctica de atletismo son los desplazamientos (en concreto, la carrera), los saltos y los lanzamientos, si bien también se ven implicadas, aunque en menor medida, otras habilidades como los giros y el equilibrio.

Bajo esta propuesta, a continuación se explica brevemente las principales características del proceso madurativo en el dominio de estas tres principales habilidades motrices (carrera, saltos y lanzamientos), destacando que dicho proceso depende de una serie de factores que suponen que “no hay dos niños que se desarrollen de la misma manera (...) y cada niño tiene un ritmo personal” (Conde y Viciano, 2000, p. 175), aunque sí se pueden distinguir varios aspectos comunes a la mayoría de los jóvenes.

3.1. La carrera

Según Wickstrom (1990) la carrera es, en última instancia, una serie de saltos muy bien coordinados en los que el peso del cuerpo primero se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire, después viene a sostenerse en el pie contrario, para volver a hacerlo en el aire. La progresiva adquisición del control sobre los movimientos permite que posteriormente al caminar aparezca el esquema motor de correr (Lucea, 1999).

Para que los niños aprendan una habilidad, es necesario conocer la funcionalidad del sistema biológico. En la edad escolar, esto se deriva en el análisis del proceso de madurez y las posibilidades de trabajo para cada fase (Palao y Pérez, 2010). La etapa inicial se caracteriza por pasos rígidos y levemente descoordinados, en los que la base de sustentación se incrementa con el fin de conseguir un mayor equilibrio, siendo el avance de las piernas pendular, sin alcanzar su extensión completa. El movimiento de los brazos se hace separado del cuerpo ayudando a mantener el equilibrio. Más tarde, se incrementa la longitud de los apoyos, recuperando la pierna de un modo más circular de tal forma que se incrementa también la velocidad. Por último, en la última etapa de maduración, el recorrido de la pierna ya es circular, extendiendo la pierna de apoyo totalmente y reduciendo el tiempo de apoyo con respecto a las etapas anteriores. El movimiento de los brazos ya se realiza describiendo un arco más amplio y manteniendo los codos flexionados a un ángulo aproximado de 90°.

Incluyendo una propuesta cronológica, se puede advertir que en la etapa de 2 y 3 años ya pueden empezar a mostrar el patrón de carrera aunque con grandes dificultades para detenerse bruscamente o girar. Estas deficiencias progresivamente son resueltas hasta los 5 y 6 años donde ya se aprecian buenas coordinaciones entre las acciones de brazos y piernas. Es a partir de este momento cuando, según Lucea (1999), la mejora de la carrera se consigue tanto en términos cualitativos (técnica) como cuantitativos (velocidad) por el desarrollo del sistema nervioso y de la coordinación (especialmente entre los 9 y los 10 años). Estos factores hacen que esta etapa sea ideal para el aprendizaje de la técnica (García-Verdugo y Landa, 2005).

3.2. Los saltos

De acuerdo con la definición de Ortega y Blázquez (1988) el salto puede ser entendido como un movimiento que implica un despegue del cuerpo con respecto al suelo, realizado por uno o ambos pies, quedando éste suspendido en el aire momentáneamente y volviendo luego a tocar el suelo. Se puede apreciar la estrecha relación con la habilidad de la carrera si bien las principales diferencias entre ambas estriban en la prolongación de la

fase aérea en los saltos con respecto a la carrera, requiriendo de una mayor fuerza, coordinación y equilibrio que en los patrones anteriores (Blández, 1995).

Un análisis del proceso evolutivo del patrón del salto, desde la perspectiva de Conde y Viciano (2000), supone considerar a los pequeños de 2 años como los primeros saltadores, caracterizados por una gran agrupación del cuerpo con los brazos hacia atrás en la fase preparatoria y por una impulsión con las dos piernas y la apertura lateral de los brazos en la fase de acción. La adquisición de esta habilidad mejora paulatinamente hasta los 6 años donde los niños y niñas comienzan a aumentar la longitud del salto (Cratty, 1982).

Según este mismo autor, sobre los 6-7 años el salto es bastante más coordinado debido, principalmente, a una mejora en la utilización de los brazos en su acción. A partir del octavo año, se empieza a adquirir una mayor confianza en la caída lo cual permite que sea en esta edad en la que se producen las primeras combinaciones con cierto grado de eficacia de la carrera y el salto.

Finalmente, cabe destacar, en consonancia con Conde y Viciano (2000) que el desarrollo de la fuerza y equilibrio supone que se pueda apreciar un patrón de salto adulto a la edad de 10-12 años si bien éste mejorará a medida que el niño vaya completando su desarrollo motriz.

3.3. Los lanzamientos

Esta habilidad motriz puede ser definida, a partir de la propuesta de Wickstrom (1990), como la secuencia de movimientos que incluyan arrojar un objeto, independientemente de que se utilicen uno o dos brazos. Esta acción de lanzar implica, la coordinación máxima de movimientos y en especial sus componentes espacio-temporales.

Trascendiendo de la propuesta de Wickstrom (1990) que aborda el proceso de la adquisición del lanzamiento a partir de los 2 años, los autores de este artículo proponen una fase anterior que comprende desde los primeros meses de vida hasta los dos años; de este modo, se distinguen 5 estadios:

- a) Primer estadio: desde los primeros meses de vida hasta los 2 años. En este período se producen grandes cambios en el patrón de lanzamiento, iniciándose

como un movimiento de tipo reflejo con la prensión palmar e imprecisa de los objetos, pudiendo arrojar objetos desde sentados pero de un modo torpe (Lucea, 1999). Entre los 7 y los 9 meses se mejora la prensión de los objetos realizando el gesto de pinza entre los dedos pulgar e índice. Posteriormente, desde los 12 hasta los 15-24 meses se mejora la relación entre la intencionalidad del lanzamiento y la precisión en términos de dirección y distancia.

b) Segundo estadio: entre los 2 y los 3 años. Se caracteriza por el movimiento de los brazos en el plano anteroposterior retrocediendo hasta colocarse la proyección de la mano por detrás del hombro (ya sea por encima o por el lateral), acompañado de una ligera inclinación del tronco hacia atrás.

c) Tercer estadio: entre los 3 y los 5 años. A las características del lanzamiento propio de la fase anterior se añade la rotación del tronco en bloque.

d) Cuarto estadio: desde los 5 a los 6 años. La principal peculiaridad de este estadio es el adelantamiento de la pierna correspondiente al costado del brazo ejecutor, lo que confiere mayor fuerza al lanzamiento (Conde y Viciano, 2000, p. 130) y supone una rotación más acentuada del tronco.

e) Quinto estadio: a partir de los 6 años. En esta etapa se produce una mejora en la coordinación de la acción de las piernas con la acción de los brazos; de hecho, ya se adelanta la pierna contraria al brazo ejecutor, lo cual supone la inversión del lado hacia el que rota el tronco que, además, adquiere una mayor función propulsiva del movimiento con respecto a las fases anteriores.

No obstante, según Wickstrom (1990), este proceso suele ser adquirido antes en los niños que en las niñas, lo cual puede deberse, en palabras de este autor, por las diferentes experiencias de aprendizaje entre ambos sexos (que serán factores clave para la mejora de la velocidad del movimiento, la distancia cubierta y la precisión del lanzamiento).

4. Propuesta de temporalización en la enseñanza a través del modelo ludotécnico

En la iniciación al atletismo con el Modelo Ludotécnico se distinguen 5 etapas de formación relacionadas con los objetivos y contenidos de la Educación Primaria y Secundaria Obligatoria y Post-Obligatoria: a) nivel Prebásico, b) nivel Básico, c) nivel Intermedio, d) nivel Avanzado y d) nivel Experto (Gómez-Mármol y Valero, 2014). En base a ello, se propone trabajar contenidos acordes a la dificultad de la disciplina para facilitar la secuenciación en el aprendizaje del atletismo, partiendo de las disciplinas más sencillas para ir progresando en dificultad hacia las más complejas con la intención de favorecer un adecuado aprendizaje en el campo de la iniciación deportiva y de la Educación Física.

El nivel prebásico, de 6 a 9 años, coincide con el primer tramo de Educación Primaria, donde a través del juego y teniendo como base las habilidades motrices básicas se busca la mejora de los patrones elementales de movimiento mediante una gran variedad de situaciones lúdicas.

En las siguientes etapas, los contenidos se clasifican basándonos en el estudio realizado por Valero y Tarifa (2006), en el que se realiza una taxonomía de las disciplinas atléticas a partir de un sistema de clasificación cuantitativo basado en cinco dimensiones. Las dimensiones analizadas fueron: la naturalidad en la realización de los movimientos, número de sub-objetivos, ejes corporales, estado del cuerpo y habilidades motrices básicas, arrojando como resultado final que las pruebas más sencillas son las carreras lisas, seguidas de las carreras de relevos, salto de longitud, marcha atlética, carreras de obstáculos, triple salto, lanzamientos de jabalina, peso y disco, salto de altura, lanzamiento de martillo y, finalmente, como la más compleja, el salto con pértiga.

El siguiente nivel denominado “Básico” se encuadra dentro del segundo tramo de Primaria (de 9 a 12 años), en él se persigue una primera aproximación al deporte del atletismo, presentando las diferentes disciplinas pertenecientes al grupo de las carreras lisas (consideradas las de menor dificultad en todas las dimensiones citadas anteriormente) y las carreras de relevos en quinto de Primaria. Es necesario aclarar que la disciplina de las carreras de relevos posee un grado de dificultad mayor al de las carreras lisas pues, tal y como señalan Valero y Gómez-Mármol (2015), tener que coordinar la acción de entrega y

recepción del testigo entre los corredores e intercambiarlo en el lugar adecuado suponen las principales diferencias entre las dos disciplinas comparadas. Por último, el salto de longitud y la marcha atlética (mismo nivel de dificultad que las carreras de relevos) se propone enseñarlas en sexto de Primaria. En esta etapa se busca que el niño tome contacto con cada una de ellas a través de las formas jugadas, de modo que al final de la sesión se consiga realizar un gesto que guarde ciertas similitudes con el ejecutado por los atletas de competición, permitiéndoles conocer sus propios logros.

Los dos siguientes niveles denominados Intermedio y Avanzado, están dentro de la Educación Secundaria Obligatoria (de 12 a 16 años) y se corresponden con la práctica de diferentes disciplinas en cada curso. Progresivamente, se va aumentando la dificultad de las disciplinas en cada uno de los cursos. En el nivel Intermedio, se propone trabajar la carrera de obstáculos y el triple salto a la edad comprendida de 12 a 13 años (primero de ESO) y el lanzamiento de peso o jabalina de los 13 a 14 años (segundo de la ESO). En el nivel Avanzado, se sugiere impartir el salto de altura y el lanzamiento de disco a los 14 o 15 años (tercero de la ESO) y el lanzamiento de martillo y salto de pértiga a los 15 o 16 años (cuarto de la ESO). Estas últimas son las disciplinas de mayor dificultad.

El término del periodo obligatorio de escolarización, se corresponde con la práctica y especialización de alguna de las disciplinas atléticas con la intención de buscar la máxima eficacia técnica, pero sin renunciar a la existencia de formas jugadas durante las sesiones combinadas con tareas más repetitivas, para lograr la automatización y depuración del gesto atlético.

A modo de cuadro resumen, se sintetizan las ideas, relacionando las fases de iniciación deportiva propuestas por el Modelo Ludotécnico, la etapa educativa, la edad de los alumnos, el curso y las disciplinas atléticas y/o contenidos a lo largo del sistema educativo en función de la dificultad basándonos en el estudio de Valero y Tarifa (2006).

Etapa iniciación	Objetivos	Nivel / Edad	Etapa educativa	Cursos	Disciplinas atléticas / Contenidos
Desarrollo de habilidades motrices básicas	Mejorar patrones básicos de movimiento	Nivel Prebásico (entre los 6 y los 9 años)	Primaria	Primero Segundo Tercero Cuarto	Desplazamientos, giros, saltos y manipulaciones
Familiarización con el atletismo	Adquirir las bases técnicas	Nivel Básico (entre los 9 y los 12 años)	Primaria	Quinto	Carreras lisas y carreras de relevos
				Sexto	Salto de longitud y marcha atlética
Práctica de disciplinas atléticas	Iniciación en gestos más específicos	Nivel Intermedio (entre los 12 y los 14 años)	Secundaria	Primero	Carrera de obstáculos y triple salto
				Segundo	Lanzamiento de peso/jabalina
		Nivel Avanzado (entre los 14 y los 16 años)	Obligatoria	Tercero	Salto de altura y lanzamiento de disco
				Cuarto	Lanzamiento de martillo y salto de pértiga
Especialización prueba atlética	Búsqueda de la eficacia técnica	Nivel Experto (A partir de los 16 años)	Secundaria Post-obligatoria	Primero Segundo	Elección de la prueba dentro de las carreras, saltos y lanzamientos

Tabla 1. Etapas de iniciación deportiva basado en del Modelo Ludotécnico

Es necesario tener en cuenta que esta temporalización del atletismo no excluye una primera familiarización o toma de contacto de los jóvenes con las diferentes disciplinas

atléticas hasta la edad establecida en este trabajo (Monroy, 2008). Se está haciendo referencia a un trabajo más sistematizado que permita ser una guía para los entrenadores, monitores, maestros y profesores que deseen abordar la enseñanza del atletismo, presentando una progresión en el tiempo y en la dificultad de las habilidades atléticas.

Otra de las cuestiones a considerar es que esta temporalización de los contenidos se realiza relacionando un nivel con una edad y un curso académico por lo que se ha supuesto que todos los participantes han cumplido el proceso de enseñanza desde el nivel inicial. Aunque esta es una metodología apropiada para la enseñanza escolar, este hecho homogenizaría el proceso ya que es frecuente que no todos los alumnos que componen un grupo de clase tengan el mismo nivel. Una posible solución a esta problemática podría ser realizar un trabajo de atención a la diversidad, procurando medidas flexibles que se adecuen a las diferencias individuales y ritmos de maduración. Teniendo en cuenta que no resulta sencillo proporcionar una respuesta educativa adecuada a un colectivo de alumnos tan heterogéneo con intereses, motivaciones, capacidades y ritmos de aprendizaje distintos (Gómez-Montes, 2005), un trabajo por grupos de nivel dentro del mismo grupo con un análisis previo podría ser una solución a esta problemática. Otra sugerencia es realizar una evaluación inicial para saber desde dónde parte el alumno y a partir de ahí, valorar su evolución además del trabajo diario y su participación e interés mediante el uso variado de diversos instrumentos y procedimientos como exámenes, trabajos, cuestionarios... Estas ideas deben ser consideradas como recomendaciones que deberán aplicarse en función de cada circunstancia.

No obstante, a pesar de que esta temporalización está enmarcada dentro de la iniciación deportiva escolar, es decir, la que se trabaja en las clases de Educación Física, el modelo de enseñanza ludotécnico y esta propuesta de iniciación deportiva al atletismo, se puede implementar en otros ámbitos. Estos comprenden ocupaciones fuera del horario lectivo en actividades extraescolares o en escuelas deportivas con un enfoque más recreativo donde predomina la búsqueda del placer del propio movimiento. Asimismo, puede tener una transferencia útil en los clubes deportivos durante las primeras fases de iniciación donde las actividades lúdico-recreativas constituyen un pilar fundamental,

teniendo en cuenta su enfoque pedagógico y el desarrollo de habilidades motrices a través de la comprensión y su desarrollo cognitivo y socio-afectivo.

5. Conclusiones

El atletismo se ha enseñado, tradicionalmente, centrándose en la enseñanza de la técnica, utilizando métodos que apuntan al rendimiento y despreciando en ocasiones la creatividad, lo que ha dificultado encontrar nuevos enfoques que fomenten la participación activa del alumno, el aprendizaje significativo del niño y la adherencia a esta actividad deportiva.

Si bien en este artículo se presenta una propuesta, por ende, no ha sido contrastada mediante su implementación en la vida real, con su puesta en práctica se pretendería lograr un mayor aprovechamiento del tiempo disponible en la sesión y un aprendizaje mucho más eficaz en las clases de Educación Física de colegios, institutos y/o escuelas deportivas de atletismo ofreciendo una acertada generalización y una mejor concepción de cómo ha de ser la intervención del maestro, profesor, monitor o entrenador en función la etapa educativa y/o edad de los practicantes en la que se encuentre, atendiendo a las características de los alumnos para lograr un aprendizaje progresivo a través del Modelo Ludotécnico. El criterio de progresión de los contenidos según la etapa educativa es el grado de dificultad de las disciplinas y, en consecuencia, la motivación de los menores con las tareas de aprendizaje, entendiendo los procesos de adquisición y control de las habilidades motrices desde una concepción más cognitiva y global.

Esta propuesta innovadora sobre la iniciación de la enseñanza en atletismo, de llevarse a cabo su implementación, se espera que implique que los participantes y alumnos no estén sometidos a presión o malestar, sino al contrario, para lo cual es clave que el maestro conozca la temporalización que debe seguir así como las acciones y estrategias de intervención que permitan la enseñanza y aprendizaje en la escuela de atletismo para lograr que las clases estén adaptadas a la madurez y al nivel de dominio de los alumnos buscando nuevas formas de movimiento e inserción de las disciplinas en el contexto de la educación.

Finalmente, no debemos olvidar que se trata de una propuesta genérica, que depende de cada contexto (destacando de los mismos su logística en cuanto a recursos materiales y de instalaciones se refiere), por lo que será el instructor el encargado de decidir o escoger los contenidos más convenientes atendiendo a las necesidades y características de su alumnado. Sea como fuere, una de las limitaciones del presente artículo estriba, precisamente, en su carácter de propuesta metodológica genérica que no ha sido aplicada en la vida real, lo cual dificulta el establecimiento de conclusiones categóricas sobre los efectos que su implementación puede producir. De este modo, queda para posibles futuros trabajos su puesta en práctica y valoración de sus consecuencias.

6. Bibliografía

- Blández, J. (1995). *La utilización del material y del espacio en educación física: propuestas y recursos didácticos*. Barcelona: Inde.
- Calderón, A., Palao, J. M. y Ortega, E. (2005). Incidencia de la forma de organización sobre la participación, el feedback impartido, la calidad de las ejecuciones y la motivación en la enseñanza de habilidades atléticas. *Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y el deporte de la Universidad Católica San Antonio*, 3, 145-155. DOI: <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v1i3>
- Conde, J. L. y Viciano, V. (2000). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Cratty, B. J. (1982). *Desarrollo perceptual y motor en los niños*. Barcelona: Paidós.
- García, J., Durán J. P., y Sainz A. (2004). *Jugando al atletismo*. Madrid: Real Federación Española de Atletismo.
- García, R., y García, A. G. (2015). Instrumentos de evaluación por competencias en primaria: experiencia didáctica en el área de educación física. *Aula de encuentro*, 17(2), 155-178. Disponible en: <http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ADE/article/view/2664/2132>
- García, J. A., Paz, P., Calderón, A., y López, A. (2010). Jugando al atletismo en la federación de atletismo de la Región de Murcia. *Póster presentado en el I Congreso Internacional de Atletismo de la Universidad Católica San Antonio de Murcia*.

- García-Verdugo, M., y Landa, L. M. (2005). *Atletismo: la preparación del corredor de fondo*. Madrid: Real Federación Española de Atletismo.
- Gómez-Mármol, A., Calderón, A. y Valero, A. (2014). Análisis comparativo de diferentes modelos de enseñanza para la iniciación deportiva al atletismo. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 16(2), 104-121. Disponible en: http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2014/12/agora_16_2b_gomez_et_al.pdf
- Gómez-Mármol, A. y De la Cruz, E. (2013). Gender and academic level differences on Scholar Physical Education's perceived usefulness at Secondary Compulsory Education. *Journal of Sport and Health Research*, 5(2), 193-202. Disponible en: http://www.journalshr.com/papers/Vol%205_N%202/V05_2_6.pdf.
- Gómez-Montes, J.M. (2005). Pautas y estrategias para entender y atender la diversidad en el aula. *Pulso*, (28), 199 – 214.
- Hastie, P. A., Sinelnikov, O. A., Wallhead, T. y Layne, T. (2014). Perceived and actual motivational climate of a mastery-involving sport education season. *European Physical Education Review*, 20(2), 215-228. doi:10.1177/1356336X14524858
- Lucea, J. D. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: Inde.
- Monroy, A. (2008). *Atletismo para niños: ejercicios de iniciación*. Granada: Wanceulen.
- Morgan, K. (2011). *Athletics Challenges. A resource pack for teaching athletics* (2ª ed.). Londres: Routledge.
- Moscoso, D., Martín, M., Pedrajas, N. y Sánchez, R. (2013). Sedentarismo activo. Ocio, actividad física y estilos de vida de la juventud española. *Archivos de medicina del deporte: revista de la federación española de medicina del deporte y de la confederación iberoamericana de medicina del deporte*, 158, 341-347. http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or01_158.pdf
- Palao, J. M. y Pérez, R. (2010). Ejecución de la técnica de la carrera, conocimiento teórico, y percepción de eficacia en niños de edad escolar en función de su edad cronológica. *Cuadernos de psicología del deporte*, 10(1), 71-80. Disponible en: <http://revistas.um.es/cpd/article/view/110301/104941>

- Raedeke, T. D. (2007). The relationship between enjoyment and affective responses to exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 105-115. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200601113638>
- Valero, A. (2006). Las propuestas ludotécnicas: una herramienta metodológica útil para la iniciación deportiva al atletismo en Primaria. *Retos, Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 10, 42-49. Disponible en: http://www.retos.org/numero_9_10/retos10-4.pdf
- Valero, A. (2013). Atletismo: enfoque ludotécnico. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 44, 109-110.
- Valero, A. y Conde, J. L. (2003). *La iniciación atletismo a través de los juegos*. Málaga: Aljibe.
- Valero, A., Delgado, M. y Conde, J. L. (2009). Motivación hacia la práctica del atletismo en la educación primaria en función de dos propuestas de enseñanza/aprendizaje. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 123-136. Disponible en: <http://www.rpd-online.com/article/view/299/pdf>
- Valero, A. y Gómez-Mármol, A. (2013a). Fundamentos del modelo ludotécnico para la iniciación al atletismo. *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 5(5), 391-410. Disponible en: http://www.trances.es/papers/TCS%2005_5_2.pdf
- Valero, A. y Gómez-Mármol, A. (2013b). El atletismo en el sistema educativo. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 6(11), 46-58.
- Valero, A. y Gómez-Mármol, A. (2014). *Fundamentos del Atletismo. Claves para su enseñanza*. Madrid: Pila Teleña.
- Valero, A. y Gómez-Mármol, A. (2015). *Sesiones de Atletismo: Carreras*. Madrid: Pila Teleña.
- Valero, A. y Tarifa, J. (2006). Taxonomía de las disciplinas atléticas en función del grado de dificultad para su enseñanza en la iniciación del atletismo. *Habilidad motriz: Revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, 27, 58-65. Disponible en: <http://www.colefandalucia.com/docs/revista/27.pdf>

- Velázquez, C. (2010). *Aprendizaje cooperativo en Educación Física: fundamentos y aplicaciones prácticas*. Barcelona: Inde.
- Wickstrom, R. (1990). *Patrones Motores Básicos*. Madrid: Alianza Deporte.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Valero Valenzuela, A.; Gómez-Mármol, A. y Pérez González, A. (2016). Temporalización en la enseñanza del atletismo a través del modelo ludotécnico. *Aula de Encuentro*, 18 (2), pp. 184-202.

**Alfonso Valero Valenzuela es
Profesor titular de la Universidad de Murcia
Correo_e: avalero@um.es**

**Alberto Gómez-Mármol es
profesor asociado en la Universidad de Murcia y
profesor en ISEN (Adscrito a la Universidad de Murcia)
Correo_e: alberto.gomez1@um.es**

**Ana Pérez González es
Graduada en ciencias de la actividad física
y el deporte por la Universidad de Murcia
Correo_e: anamaria.perez1994@gmail.com**

Enviado: 2 de julio de 2016

Aceptado: 16 de noviembre de 2016