

# ATLETISMO EN LA ESCUELA PECULIARIDADES DE LAS CLASES DE ATLETISMO PARA ESCOLARES (2ª PARTE)

## Athletics at School

### Peculiarities of athletics school classes

#### (2st Part)

CASTILLO RETAMAL, Marcelo  
Departamento Educación Física  
Universidad Católica del Maule (Chile)  
mcastill@hualo.ucm.cl

I.S.B.N. 0717-408X

## Resumen

En la primera parte de este artículo se revisaron los elementos orgánicos y mentales de los niños y niñas en edad escolar, algunas características evolutivas, propiedades anatómicas, fisiológicas y psicológicas de los mismos. Se hizo, además, un acercamiento al control médico-pedagógico sobre el estado de salud y el desarrollo físico durante las prácticas del atletismo escolar. Las siguientes líneas corresponden a la segunda parte de aquel trabajo. Intentamos ahora entregar herramientas concretas de cara a atender las necesidades de las clases de Atletismo en el nivel escolar, en lo referente al contenido y a la organización de las prácticas docentes, orientando acerca de cada una de las áreas de desenvolvimiento (carreras, saltos y lanzamientos), de acuerdo con las características enunciadas en la primera parte.

## Abstract

The first part of this article examined the organic and mental elements of school children, some evolutionary characteristics, as well as their anatomic, physiological and psychological qualities, and an approximation of the medical-pedagogic control of their fitness, health and physical development during athletics practice at school. The following lines correspond to the second part of this article, that intend to give concret e tools for attending the needs of athletics classes at school level, making reference to the content and organization of the teaching practices, providing orientation about each one of the areas of development (running, jumping and throwing) according to the characteristics stated in the first part.

## 3. Contenido y organización de las prácticas docentes del atletismo en la escuela.

No obstante el carácter natural de varios ejercicios atléticos, dominarlos a cabalidad requiere seguir algunos principios didácticos fundamentales, sobre todo los referidos a la secuencia, la gradación y la accesibilidad, combinados con el carácter regular de las clases. De este modo, tenemos lo siguiente:

**1º a 3º año básico:** las tareas básicas consisten en perfeccionar la motricidad natural en la marcha, la carrera, los saltos y los lanzamientos elementales. En cuanto a la calidad de los medios de enseñanza y perfeccionamiento en la marcha y carrera, se recomienda emplear los ejercicios como marcha con variación de longitud y frecuencia de pasos, carrera libre de 30 a 100 m., carrera rápida de 10 a 40 m., carrera alternada con marcha (hasta 200 m.), carrera con vallas elementales, etc. Además, se reco-

mienda centrar la atención en la formación de la postura correcta que garantiza no sólo una ejecución eficaz de los elementos de la técnica deportiva, sino también las condiciones más convenientes para el funcionamiento de los órganos y sistemas vegetativos más importantes del niño.

Al saltar de altura, los niños de 7 a 10 años deben desarrollar la carrera de aproximación bajo un ángulo recto respecto de la varilla, rechazar con un pie y aterrizar con ambos pies obligatoriamente. En función de las condiciones concretas, la barra puede llegar a la altura de 60 - 80 cm. Además de los saltos comunes de longitud con carrera de impulso acortada, es factible efectuar los ejercicios que contribuyan a formar los hábitos correctos en elementos aislados del salto. Por ejemplo, en una carrera de impulso corto, saltar sobre una pila de colchonetas, distribuir las colchonetas por el suelo y saltar de una a otra ó entre ellas.

Para enseñar los lanzamientos elementales, se emplean con mayor frecuencia la pelota de tenis y otros objetos livianos. Se los puede lanzar para mostrar la mayor distancia posible al blanco. Es preferible lanzar al blanco, porque este tipo de lanzamiento desarrolla la facultad de diferenciar los esfuerzos, la precisión y el ojo.

De acuerdo con la edad de estos escolares, al enseñarles los ejercicios atléticos es más adecuado emplear el método de juego. Para este propósito los medios más eficaces serán los juegos móviles con elementos de carrera, saltos y lanzamientos.

**4º año básico:** a los alumnos se les dan los conocimientos teóricos. Entre los medios de carrera se emplea la carrera con salida de pie, la carrera repetida de 30 m. (3 a 6 veces), de 60 m. (2 veces), aceleraciones al oír la señal, la carrera al ritmo lento (hasta 4 minutos), la carrera a campo traviesa de 500 m., etc. Los niños siguen saltando de altura con carrera de impulso por línea recta y con toma de impulso a la distancia de 0,5 a 1 m. de la varilla. Al

saltar en longitud, es necesario tomar impulso desde la tabla de pique con carrera de 3 a 5 pasos y de la zona no más de 30 cm. de ancho con carrera completa (9 a 11 pasos). En cuanto a la calidad del medio de entrenamiento para desarrollar y perfeccionar la saltabilidad, se recomienda saltar la cuerda al ritmo de 135 a 140 saltos por minuto (hasta 2 minutos), aumentando el tiempo general en 8 a 12 segundos cada dos clases, al igual que hacer zancadas de un pie al otro en cada tercer o quinto paso de la marcha o la carrera.

El implemento básico sigue siendo la pelota de tenis, la que deben aprender a lanzar sin carrera de impulso por sobre la cabeza a través del hombro, buscando la mayor distancia posible. Además del lanzamientos de pelotas menores, se recomienda lanzar pelotas rellenas (de 1 ó 2 kg.), con una y con dos manos, desde la posición sentado y de pie.

**5º y 6º año básico:** se recomienda seleccionar ejercicios de modo tal que la influencia se ejerza preferiblemente en el desarrollo de la velocidad de movimientos, la resistencia, la saltabilidad, y las cualidades de velocidad y fuerza.

Para estos alumnos la tarea fundamental en las carreras consiste en dominar la técnica de llegada a la meta. Con el objetivo de perfeccionar las cualidades necesarias para mejorar la preparación de carrera en general y la técnica de llegada a la meta en particular, se recomiendan los siguientes medios: carrera a trote pasando a aceleraciones, salidas desde diversas posiciones, carreras repetidas de 40 m. (3 a 6 veces), carreras de 60 m. a máxima velocidad, carrera a ritmo lento (5 minutos), carrera a campo traviesa sin registrar el tiempo, y todo tipo de carreras de relevo.

Los saltos de altura estilo de tijeras se efectúan con 5 a 7 pasos de carrera, bajo un ángulo respecto de la varilla. Los saltos de longitud se ejecutan con carrera acortada y completa, marcando el mejor resultado y efectuando el rechazo en la tabla. Para perfeccionar la

saltabilidad, se propone saltar la cuerda al ritmo de 135 a 140 saltos por minuto (hasta 2 minutos), aumentado el tiempo general en 8 a 12 segundos cada dos clases.

Estos escolares lanzan pelota menor con 5 pasos de carrera, por encima de la cabeza a través del hombro, buscando la mayor distancia posible, así como al blanco horizontal y vertical. Con el fin de elevar el nivel de desarrollo de las cualidades necesarias para el lanzamiento, se recomiendan diversos ejercicios con pelotas rellenas (de 1 ó 2 kg).

**7º año básico:** la tarea fundamental consiste, como antes, en perfeccionar las cualidades motóricas de la velocidad, las de velocidad y fuerza, y la de resistencia. Con este fin se recomiendan los saltos de longitud estilo «natural», acentuando la elaboración de la técnica de movimientos de los brazos y las piernas en el vuelo. Los saltos de altura con carrera, estilo tijeras; franquear y retirarse de la varilla; lanzar pelota menor para marcar el mejor resultado, con cuatro a seis pasos de carrera, al igual que lanzamientos al blanco desde la posición acostado; vencer obstáculos verticales y horizontales; carreras a campo traviesa hasta 3,5 km.

**8º año básico:** primero que nada, se recomienda perfeccionar la velocidad, las cualidades de velocidad y fuerza, y la de resistencia. Con este fin se proponen los siguientes ejercicios: salir desde la posición acostado; vencer dos o tres obstáculos verticales y horizontales con apoyo o sin apoyo, cayendo a uno y a ambos pies; saltar de altura con carrera, estilo tijeras; saltar en longitud con carrera estilo natural (centrando la atención en la carrera de impulso y la toma de impulso); lanzar pelota menor contra el blanco móvil; carreras a campo traviesa, de hasta 4 km. sin registrar tiempo.

La forma básica de la práctica atlética en la escuela es la clase. Dados el carácter y la orientación de las tareas planteadas, la selección de medios y métodos de enseñanza, el modelo de organización del alumnado, así como

la etapa de enseñanza, se distinguen las siguientes clases de atletismo:

1. De introducción.
2. De estudio.
3. De repaso.
4. De perfeccionamiento y fijación de material asimilado (clase de entrenamiento).
5. Clase para comprobar los conocimientos, habilidades y hábitos asimilados.
6. Clase para comprobar el nivel de preparación física y técnica (clase de control)
7. Clase de tipo mixto (de entrenamiento docente).

Independientemente del tipo que tenga, cada clase de atletismo suele subdividirse en las siguientes partes:

1. introductoria,
2. preparatoria,
3. básica,
4. final.

Las tareas de la parte introductoria consisten en ordenar a los alumnos, darles informaciones y concentrar su atención en la tarea fundamental de la clase.

La parte preparatoria está destinada a preparar al alumno para el cumplimiento de la tarea fundamental. Con este fin se ejecutan la carrera a ritmo lento y los ejercicios de desarrollo general.

En la parte básica de la clase se le comunican al alumno los conocimientos nuevos. Aquí se adquieren y perfeccionan las habilidades y los hábitos.

Las tareas de la parte final son reducir paulatinamente las cargas, hacer el resumen de la clase y dar trabajos para hacer en casa.

No se puede enseñar el atletismo basándose en un tipo solamente estructural de la clase. En función de la etapa de enseñanza, se plantean diferentes tareas didácticas, las que, a su vez, presuponen una selección co-

respondiente de métodos y medios de enseñanza y procedimientos para organizar al alumnado. Por lo tanto, la división de la clase en partes es convencional. Es importante comprender que la estructura de la clase es una secuencia determinada, una correlación e interrelación de elementos concretos, condicionados por la orientación principal (específica) de la clase de tipo dado.

Los medios (ejercicios) y métodos de su ejecución deben ser seleccionados en la parte preparatoria de la clase, de modo tal que contribuyan a elevar la capacidad general de trabajo del organismo y lo preparen para efectuar un trabajo específico concreto en la parte básica de la clase. Por ejemplo, si en la parte básica de la clase los alumnos saltan en altura con carrera, en la parte preparatoria hace falta introducir unos ejercicios de flexibilidad y de salto a realizar sin carrera y en movimiento. Para la parte básica de la clase los ejercicios se seleccionan de tal modo que se ejecuten primero los que sirven para estudiar y perfeccionar la técnica de modalidades aisladas. Posteriormente los ejercicios de velocidad, después los de fuerza y, finalmente, los que desarrollan la resistencia.

Al seleccionar los ejercicios y su secuencia, es necesario tener en cuenta su influencia predominante en los grupos musculares y en los órganos vegetativos principales. Por ejemplo, luego de saltos de longitud con carrera no se debe efectuar carreras de velocidad, porque en ambos casos la carga fundamental corresponde a los músculos de las piernas. En este caso, sería más adecuado efectuar, luego de los saltos de longitud, una de las modalidades de lanzamiento, en la que la carga fundamental corresponderá a los músculos de los brazos, a los de la cintura escapular y torácicos.

Los medios y métodos de ejecución de la clase atlética pueden variar considerablemente no sólo en función de las tareas didácticas, sino también de las condiciones concretas de su desarrollo. Los recintos deportivos escolares (cuando los hay) están relativamente poco

adaptados a la práctica atlética. Con el propósito de elevar la intensidad de la clase y el trabajo activo del alumnado, es necesario equipar de modo especial los lugares donde se desarrollará la clase.

Para aumentar la intensidad de las clases, en los saltos de longitud, por ejemplo, es necesario ordenar a los alumnos de modo que puedan saltar varias personas a la vez. Si es imposible organizar varios lugares para el salto en alto, se puede aumentar la capacidad del sector de saltos separando los parantes a unos 6-8 mts., utilizando un elástico en lugar de la varilla. En este caso pueden saltar 3 ó 4 alumnos a la vez. Del mismo modo, los lanzamientos pueden efectuarse ordenando a los alumnos en filas con 1,5 a 2 mts. de distancia entre ellos. La ejecución de la clase al aire libre eleva el interés del alumnado y favorece el fortalecimiento y temple de la salud.

Uno de los métodos más eficaces para elevar la intensidad de la clase atlética es el llamado método circular. Éste consiste en alternar sucesivamente los ejercicios especialmente seleccionados para cumplir unas tareas concretas. Los alumnos se dividen en 3 o 5 grupos, cada uno de los cuales efectúa simultáneamente su ejercicio. Al cabo de un tiempo determinado (3 a 8 minutos), los grupos cambian de ejercicio de acuerdo a un orden establecido previamente, y ejecutan un nuevo ejercicio hasta que cada grupo los realice todos. El mérito del método circular consiste en el hecho de que puede ser empleado exitosamente en las clases de atletismo con alumnos de todas las edades y de distintos niveles de preparación.

Para la aplicación de este método no es necesario efectuar ejercicios especiales de resistencia, porque su propio principio estructural es un factor de entrenamiento suficiente para desarrollarla. Además, este método de formar la resistencia y elevar la capacidad de trabajo es, incluso, preferible para ser empleado en el trabajo con escolares, ya que, debido a su intensidad emocional, permite evitar la mo-

notonía de la clase y elevar el interés del alumno por la misma.

Para elevar la actividad y fortalecer la intensidad del trabajo independiente del alumno se usan las «tareas para la casa». Éstas deben tener relación con los contenidos trabajados, y se destinan a elevar la calidad de la preparación física y técnica del alumno. Por ejemplo, el profesor puede recomendar al alumno que eleve su nivel de desarrollo de las cualidades de fuerza, de saltabilidad o flexibilidad mediante ciertos ejercicios, aprenda o fije determinado elemento o técnico de carrera, lanzamiento o salto. Al encomendar el trabajo, el profesor debe velar por la calidad de su ejecución y evaluarla. Sólo en este caso los alumnos sentirán la necesidad de realizar semejantes tareas.

## Conclusión

De modo general puede indicarse que para la práctica escolar del atletismo se requiere de mucha imaginación, creatividad y entusiasmo, sobre todo al momento de escoger las estrategias para atender un determinado contenido. Se hace necesario indicar que lo expuesto anteriormente es una propuesta, ya que cada docente adecuará las actividades de acuerdo a su realidad, entorno y capacidad.

Uno de los elementos que deben prevalecer a la hora de diseñar las actividades es la consideración de los deseos de los alumnos y alumnas, y sus expectativas frente a lo propuesto por el maestro. Esto debe ser realizado

al interior de un marco lúdico que favorezca el ambiente de aprendizaje.

## Bibliografía

1. A. H. MAKAPOBA, *Atletismo*. Traducido del ruso por A. V. Postoev. Impreso en Rusia, 1991.
2. RAGA IL., *Las escuelas de Atletismo: Un Modelo Ideal*: Revista Atletismo Español. 472 (1995), 36 - 37.
3. BALSEWTSCH, V. K., y Col., *Cómo formar los grupos de jóvenes destinados a las escuelas deportivas*: Cuaderno de Atletismo de la Real Federación Española de Atletismo, 7 (1982), 13 - 19.
4. GOMEZ, R. y Col. *Momentos y fundamentos de la iniciación deportiva*: Cuaderno de Atletismo de la Real Federación Española de Atletismo, 7 (1982), 45 - 54.
5. DEACON O. E., *Aspectos Médicos del Deporte Infantil*: Cuaderno de Atletismo de la Real Federación Española de Atletismo, 7 (1982), 63 - 65.
6. HAHN ERWIN, *Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos*: Ed. Martínez Roca, Barcelona, España. 1988.
7. GORBUNOY G. D., *Psicopedagogía del Deporte*. Traducido del ruso por A. V. Postóev, Impreso en la URSS 1988. Traducción al español Vipo Vneshtorgizdat 1988.