



CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL

ATLETISMO

FUNDACIÓN



EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE

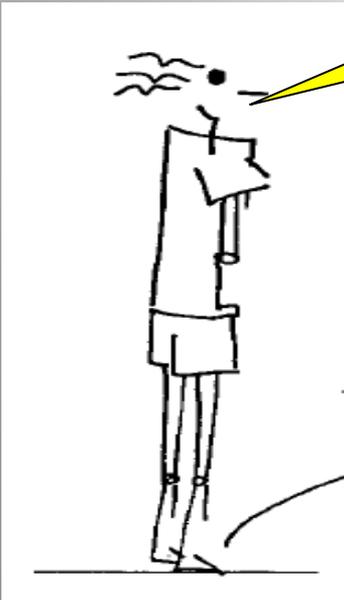


Joan Rius i Sant

¿De que manera podemos saber si están asimilando bien lo que enseñamos?

En atletismo es muy fácil, iii las marcas y los test no engañan! !!!

Estás equivocado, un niño puede disponer de muchas cualidades físicas y estar más desarrollado que los demás y lo gana todo por condiciones naturales aunque esté entrenando inadecuadamente.



Consideraciones previas

- Las marcas y los test de condición física sirven de poco.
- El desarrollo biológico y las condiciones genéticas individuales determinan mucho el resultado de test y de marcas.
- Mejorar en test y en marcas no significa haber trabajado bien.
- No mejorar tampoco significa haberlo hecho mal.

Una propuesta

- Proponemos una evaluación basada en la técnica como se hace en el judo o en las gimnasias, no se mira si ganan combates o la altura del salto y sí como lo ejecutan.
- Buscaremos ejercicios que servirán para evaluar, fundamentalmente, el aprendizaje.
- A estos ejercicios los llamaremos "actividades clave".

Actividades clave



Actividades clave al final de la pre-pubertad



Actividades clave al final de la pre-pubertad

- Carrera
 - Progresión sobre 60 metros tomando los tiempos parciales cada 15 metros a fin de comprobar si hay progresión. Se ejecutará corriendo de forma circular con ciclo anterior.
 - Skipping alto sobre el terreno.
 - Ejercicio talón punta.
 - Carrera de 40 metros relajado a máxima velocidad.
- Salida
 - De pie con el pie adelantado apoyado al taco de salida.

Actividades clave al final de la pre-pubertad

- Medio fondo
 - Capacidad para correr a ritmo suave y uniforme durante 15 minutos.
 - Capacidad para correr al ritmo adecuado 600 metros.
 - Capacidad para correr un cross entero dosificando el esfuerzo.
 - Capacidad para cambiar de ritmo.

Actividades clave al final de la pre-pubertad

Vallas

Saber pasar 4 vallas de la altura de la rodilla

- Atacar desde lejos.
- El pie de ataque toma contacto en flexión plantar (de puntillas) con la pierna de ataque perpendicular al suelo.
- Evitar hundirse al salir de la valla.
- Seguir haciendo carrera circular con las distancias entre vallas adaptadas a las capacidades del atleta.

Actividades clave al final de la pre-pubertad

Vallas

Saber correr efectuando:

- Dos pasos entre vallas (atacando una con cada pierna).
- Tres pasos entre vallas (ritmo estándar).
- Cuatro pasos entre vallas (atacando una con cada pierna).

Actividades clave al final de la pre-pubertad

Vallas

- Tener capacidad para pasar correctamente una valla de altura superior a la de la rodilla e inferior a la del pubis.
- Saber hacer el ejercicio de pasar vallas (altura inferior a la del pubis) caminando con dos apoyos entre cada valla (con la distancia adaptada a los atletas).

Actividades clave al final de la pre-pubertad

Marcha

- Todos los atletas deben marchar correctamente.
- Sprint de 100 metros sin cometer errores técnicos descalificantes.
- Marchar a ritmo durante un kilómetro.

Actividades clave al final de la pre-pubertad

Salto horizontal

- Capacidad de hacer batidas con cinco zancadas acelerando.
- Saber diferenciar batidas en profundidad de batidas buscando altura.
- Pie activo arañando.

Actividades clave al final de la pre-pubertad

Salto horizontal

- Saltar longitud correctamente con estilo natural con diez metros de carrera sin tener que talonar cuidando que:
 - La carrera sea progresiva.
 - Exista aceleración en las tres últimas zancadas.
 - Pie activo
 - No se precipite la caída
 - No haciendo gestos extraños durante el vuelo

Actividades clave al final de la pre-pubertad

Saltos horizontales

Ejecutar correctamente :

- Pentasalto sin carrera
- Triple salto desde parado

Actividades clave al final de la pre-pubertad

Salto de altura

- Saltar correctamente una batería de cinco vallas de altura inferior a la rodilla a pies juntos (acción activa de brazos). Amortiguar la caída con pequeño rebote intermedio.
- Saltar a tijera, con tres pasos de carrera, una altura equivalente al pecho del atleta.

Actividades clave al final de la pre-pubertad

Salto de altura

- Saber correr en recta y pasar a curva inclinando el cuerpo en el interior, acelerando y batir a tocar con la mano opuesta al pie de batida una goma (listón) situada unos 20 cm. más alto que la altura de los dedos de la mano del atleta con el brazo estirado.
- De parado, de espaldas al colchón por saltar arqueándose para pasar el listón correctamente (saltando a pies juntos) cayendo en el sobre los hombros (no sobre el cuello)

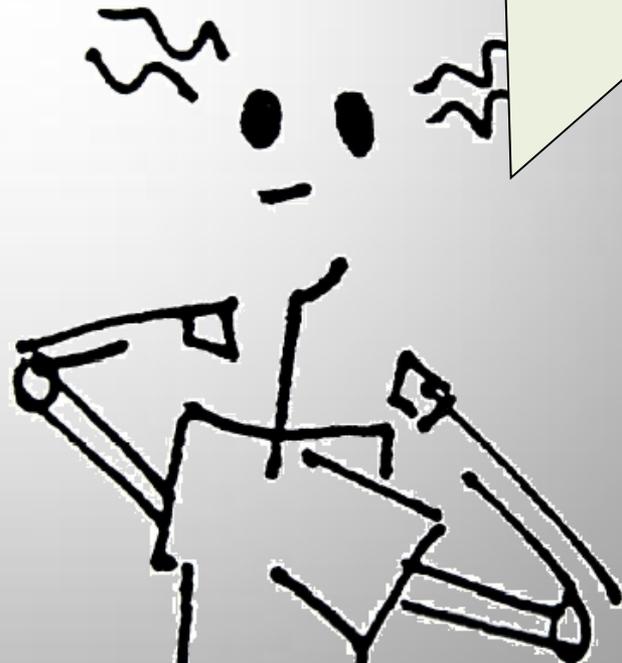
Actividades clave al final de la pre-pubertad

- Salto con pértiga
 - Correr con una pértiga corta transportándola correctamente (punta alta, mano derecha fija al lado, carrera circular y progresiva).
 - Caminando dar los pasos finales marcando la presentación de la pértiga.
 - Saltar al foso de arena con cinco pasos de carrera. Al caer en pie en el foso, las manos más altas que los hombros y caderas .
 - Clavando la pértiga en la arena, saltar una altura equivalente a la propia.
 - Hacer el pino y la voltereta atrás

Actividades clave al final de la prepubertad

- Lanzamientos básicos
 - Lanzar correctamente con dos manos un balón medicinal de 1 kg. (flexión - extensión de piernas, espalda recta, coordinar acción de brazos, ...)
 - Lanzamiento frontal de pecho
 - Lanzamiento de espalda
 - Lanzamiento lateral-atrás (final de martillo)

Hay que tener mucho cuidado a la hora de evaluar los lanzamientos. Se debe mirar en la carpeta de técnica como se hace cada ejercicio, los puntos más importantes y los defectos más frecuentes que deben evitarse



Actividades clave al final de la prepubertad

- Lanzamiento de peso.
 - Lanzar de parado frontal (sin rotar el tronco) un peso de 2 kg. o una pelota medicinal de 1 kg. Empujar pie, cadera pecho.
 - Desplazarse atrás a pata coja con el tronco paralelo al suelo sin levantarse ni abrir el hombro derecho.
 - Lanzamiento con paso lateral. Pivotar el pie izquierdo.

Actividades clave al final de la prepubertad

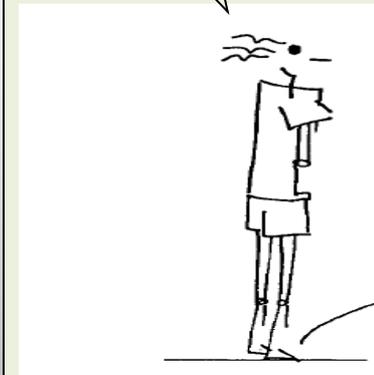
- Lanzamiento de disco

- Desplazarse girando en línea recta (4 giros) llevando un aro o un ringo en la mano. Detenerse y rectificar, si es necesario la posición de doble apoyo
- Lanzar correctamente de parado un círculo o un ringo, marcar la acción de pivote del pie derecho
- Lanzar rodando por el suelo un disco de goma de 800 gramos. Es necesario que se agarre bien y que vaya recto unos 15 metros.

Actividades clave al final de la prepubertad

- Lanzamiento de jabalina
- Lanzar de parado un tubo de plástico (testigo de relevos). Si el palo vuela en un plano perpendicular al suelo, quiere decir que ha sacado el codo correctamente. Si el palo vuela en un plano oblicuo al suelo significa que ha sacado el codo bajo.
- Puntería: Clavar una jabalina dentro de un círculo situado a una distancia de unos 8 metros
- Carrera circular de 20 metros transportando correctamente la jabalina (solo la parte cíclica de la carrera)

Si me pongo lejos, en la zona de caída frente al lanzador veo venir el testigo rodando por el aire. Si lo hace en **un plano perpendicular** seguro que ha sacado el codo bien Si el palo **gira en un plano oblicuo**, significa que se ha sacado el codo bajo



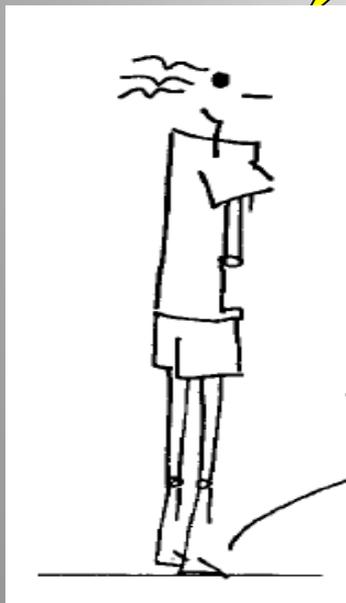
Actividades clave al final de la prepubertad

- Lanzamiento de martillo
 - Lanzar un martillo de goma con tres volteos.
 - Enlazar dos volteos con un giro soltando el martillo de goma al final. No se pretende que giren correctamente de pies; se busca que en el giro los brazos vayan estirados y las piernas con un poco de flexión.
 - Ejecutar sin martillo un giro fijándose en la acción de los pies y en la anticipación de las caderas a los hombros.

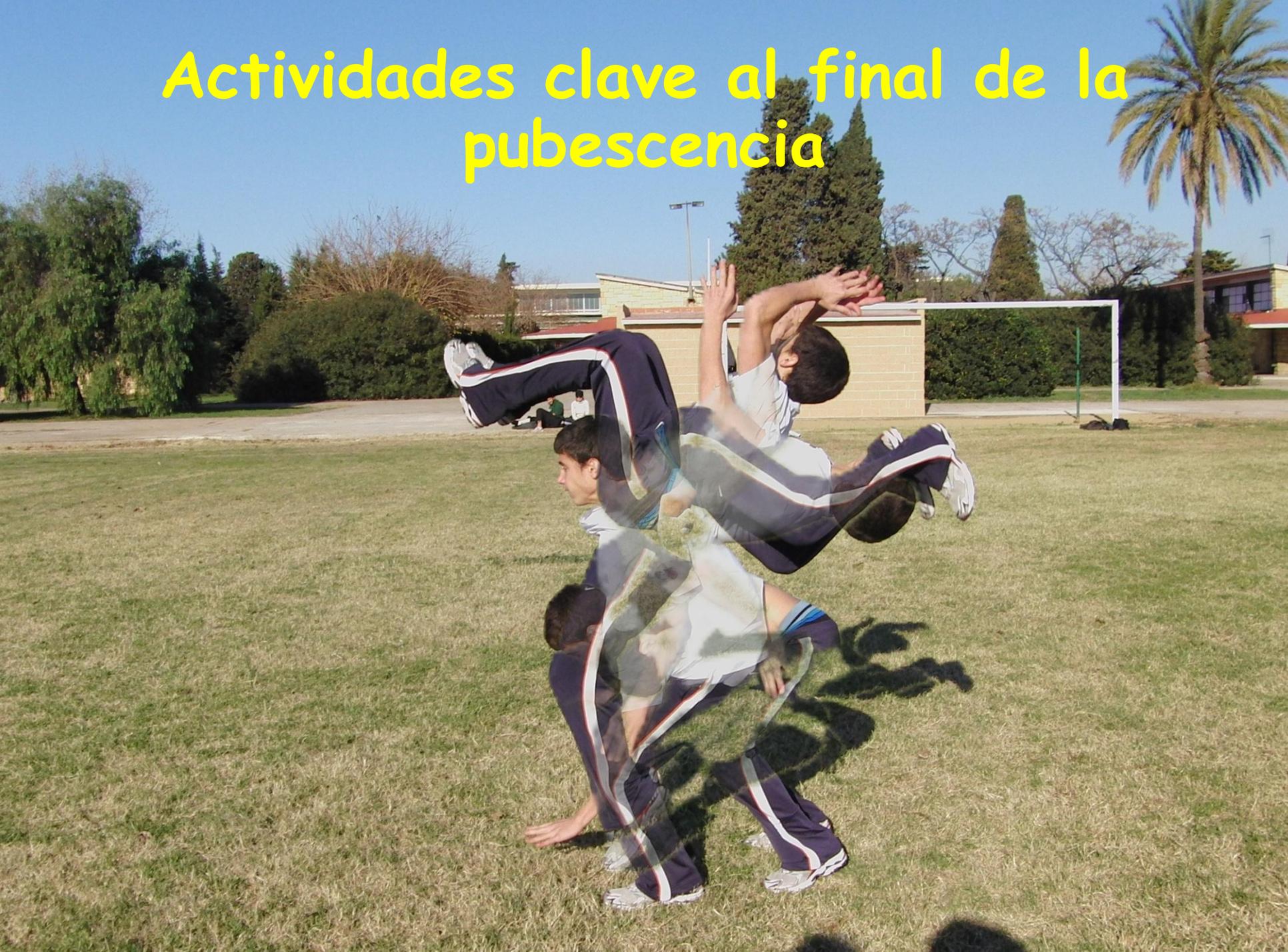
¿No te has olvidado de hablar de las pruebas combinadas?

¡NO!

Hablamos todo el tiempo de las pruebas combinadas. Los atletas deben saber la técnica básica de todas las especialidades atléticas



Actividades clave al final de la pubescencia



Actividades clave al final de la pubescencia

- Carrera
 - Progresión sobre 80 metros (se toman parciales cada 20 metros a fin de comprobar si hay tal progresión). Se evalúa si la carrera es circular y con ciclo anterior o posterior.
 - Skipping alto avanzando.
 - Zancadas en profundidad con torsión lateral de tronco, manteniendo siempre el tronco perpendicular al suelo.
 - Correr 60 metros relajado a máxima velocidad con carrera circular de ciclo anterior.
- Salida
 - Salir desde tacos sin cargar el peso del cuerpo en las manos (salida adaptada a la falta de fuerza). Evaluar la extensión de la pierna adelantada y la elevación progresiva del tronco.

Actividades clave al final de la pubescencia

- Medio fondo
 - Capacidad para hacer 10 minutos de *fartlek* (cambios de ritmo) con cuatro ritmos diferentes
 - Capacidad para hacer 10 X 80 de *interval training* y autocontrolarse las pulsaciones.

Actividades clave al final de la pubescencia

- Vallas
 - Saber pasar 4 vallas de la altura del pubis atacando de lejos sin referencias.
 - Dos pasos (una con cada pierna)
 - Tres pasos (ritmo estándar)
 - Cuatro pasos (una con cada pierna)
 - Capacidad para salir de tacos y pasar correctamente una valla de altura de la cadera.
 - Saber hacer el ejercicio de pasar vallas (altura inferior a la del pubis) caminando con dos apoyos entre cada valla (distancia adaptada a los atletas)

Actividades clave al final de la pubescencia

- Marcha
 - Las mismas que en la etapa anterior.

Actividades clave al final de la pubescencia

- Saltos horizontales
 - Saltar correctamente tres obstaculines de 10 a 20 cm. a la pata coja (un pequeño rebote de amortiguación entre cada obstáculo)
 - Saltar longitud con(estilo natural) 10 apoyos de carrera y previamente talonada
 - Saltar triple salto con cinco zancadas.
 - Controlar el ángulo (raso) del primer salto
 - Acción circular de la pierna entre el primer y segundo salto
 - El segundo salto no puede ser más corto del 25% de todo el salto

Actividades clave al final de la pubescencia

- Salto de altura
 - Saltar a tijera una altura equivalente al pecho del atleta
 - Saltar en flop haciendo apoyos botando desde un trampolín.*
 - Evaluar la acción de carrera y de los últimos pasos
 - Acción sobre el listón

*No se puede pasar a esta actividad si antes no se ha superado la anterior

Actividades clave al final de la pubescencia

- Salto con pértiga
 - Saltar 30 cm más la propia altura con carrera corta. Haciendo correctamente las acciones de presentación y batida
 - Acrobacias: hacer la quinta (voltereta hacia atrás-pino)

Actividades clave al final de la pubescencia

- Lanzamiento de peso
 - Lanzar de parado saliendo con el tronco girado y bajo
 - Lanzar con un paso lateral llegando al doble apoyo en la posición anterior

Actividades clave al final de la pubescencia

- Lanzamiento de disco
 - Lanzar de parado con disco desde doble apoyo.
 - Lanzar con vuelta frontal un ringo.

Actividades clave al final de la pubescencia

- Lanzamiento de jabalina
 - Lanzamiento de parado desde la posición final sacando correctamente el brazo
 - Lanzar un vórtex con carrera (las dos fases) sacando correctamente el brazo

Actividades clave al final de la pubescencia

- Lanzamiento de martillo
 - Enlazar volteo, giro, volteo, giro
 - Lanzar con un giro sin encoger los brazos

¿Cómo podemos saber cómo se ejecuta correctamente cada una de las actividades clave que mencionas?

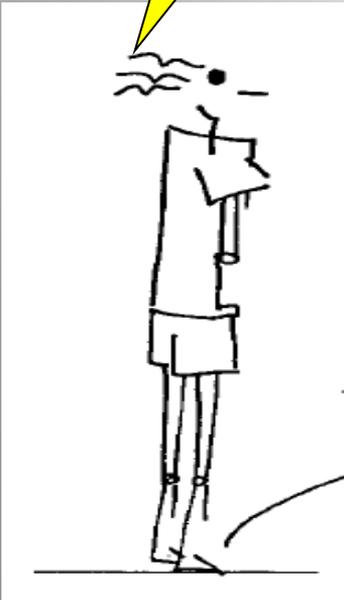
La ejecución correcta de todas las actividades las encontraréis en las correspondientes carpetas de cada especialidad técnica

¿Y cómo se puede evaluar la técnica si tenemos muchos atletas poco rato en la pista?



¡Esto es muy complicado de evaluar. Yo estoy solo en la pista con los atletas!

Actualmente hay un aparato que se llama máquina digital que te permite filmar y ver en el ordenador imagen por imagen. Podrás encontrar cómo hacerlo en la carpeta de "Herramientas metodológicas"



Bibliografía básica

- Hubiche, J.L. I Pradet, M.
Comprender el atletismo. Barcelona:
INDE (1999)
- Rius Sant, J. *Metodología y técnicas de atletismo* Barcelona: Paidotribo (2005)

Evaluación del proceso de aprendizaje

Autor: Joan Rius i Sant
jriussant@telefonica.net

Fotografías: Joan Rius i Sant
Josep M^a Padullés Riu
Archivo y donaciones

Dibujos: Maite Górriz Farré



CIDIDA

CENTRO INTERNACIONAL DE
DOCUMENTACIÓN
INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO DEL

ATLETISMO

FUNDACIÓN



**FEDERACIÓ CATALANA
d'ATLETISME**