

PROCESO DE ENSEÑANZA DE LAS ESCUELAS DE ATLETISMO

CURSO ESCOLAR: 2017-2018



1. Objetivo general de la actividad:

- Ofrecer al alumno/a una actividad lúdica y placentera en la que ocupar su tiempo libre.
- Mejorar el desempeño de las capacidades funcionales del individuo, desarrollando asimismo conductas deseables que faciliten la integración social del alumno/a.
- Adquirir un conocimiento básico del atletismo.
- Favorecer la práctica deportiva en competiciones adecuadas a sus características.

2. Capacidades a desarrollar por el alumno (objetivos específicos):

- Que el/la alumno/a sea capaz de ...
 - Alcanzar unos fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos. (Conocimiento del atletismo y sus diferentes disciplinas).
 - Desarrollar una habilidad y una destreza motriz básica (tanto manejo básico de la silla de ruedas como desplazamientos ambulatorios).
 - Adquirir hábitos deportivos básicos. (calentamiento inicial y relajación final).

3. Aspectos metodológicos:

La dinámica de las sesiones se desarrolla a través de una rutina básica con el fin hacer más fluida la sesión, dividimos la sesión en un calentamiento, en el cual pretendemos activar a nuestros alumnos y preparar para la siguiente parte, que es la parte principal y donde se desarrolla los ejercicios y contenidos importantes, para finalizar con una vuelta a la calma donde pretendemos que nuestros alumnos bajen pulsaciones y se relajen.

Dentro la parte principal de la sesión realizaremos ejercicios propios de las diferentes disciplinas del atletismo (lanzamientos, saltos, carreras), así como actividades de velocidad y resistencia. Saltos de longitud y multisaltos con referencias. Lanzamientos de diversos artefactos.

Por otro lado, para el tema de la evaluación y mejora de su movilidad, coordinación y flexibilidad, realizamos ejercicios de psicomotricidad. Realizaremos ejercicios de psicomotricidad para evaluar y mejorar la movilidad coordinación y flexibilidad de los alumnos.

4. Aspectos de la Evaluación:

A lo largo de las sesiones los técnicos irán anotando aspectos tanto cualitativos como cuantitativos, con el fin de ir recogiendo información que le sirva para corregir el proceso de enseñanza aprendizaje, al igual que poder realizar una evaluación lo más objetiva posible.