

CAPÍTULO 5

ATLETISMO EN EL CONTEXTO EDUCATIVO Y LA IMPORTANCIA DEL PLANEAMIENTO DIDÁCTICO



<https://doi.org/10.22533/at.ed.500112505035>

Data de aceite: 05/05/2025

Steve Alí Monge Poltronieri

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-2206-2259>

Irina Anchía Umaña

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-6984-8697>

Nidra Rosabal Vitoria

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-1992-2529>

Luis Ricardo Alfaro Vega

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0008-2786-0015>

Héctor Fonseca Schmidt

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-3371-5403>

Georgina Lafuente García

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0001-6755-381X>

Karolina Campos Núñez

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0001-7309-3621>

Elena Alvarado Ulate

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0007-8105-6506>

Jacqueline de los Ángeles Araya Román

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0000-7950-2967>

Rebeca Rodríguez Barquero

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-0326-447X>

Ginnette López Salazar

Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0004-3488-9036>

Laura Cartín Chaverri

Costa Rica
<https://orcid.org/0009-0009-6055-2636>

Resumen: El planeamiento didáctico de atletismo se desarrolla en ocho semanas progresivas, con el propósito de enseñar los fundamentos técnicos de esta disciplina en el contexto escolar. Se propone un enfoque formativo que permite al estudiantado explorar las capacidades físicas básicas, como la velocidad, la fuerza, la resistencia, la coordinación y la flexibilidad, desde una perspectiva pedagógica, inclusiva y no competitiva. Cada semana se dedica a un componente

técnico específico, acompañado de una activación relacionada y una secuencia de quince actividades organizadas de forma progresiva. Se abordan contenidos como la postura básica del atleta, las carreras de velocidad, los saltos horizontales y verticales, los lanzamientos, las pruebas de relevos, los circuitos funcionales y los juegos de aplicación. Las actividades se adaptan a los recursos del entorno escolar y al nivel del grupo. Se promueve el desarrollo de habilidades motrices en conjunto con el trabajo en equipo, la autorregulación, la percepción del cuerpo en movimiento y el uso eficiente del espacio. El enfoque metodológico prioriza la exploración corporal, la superación personal y la vivencia cooperativa, mediante tareas que integran la técnica atlética con la dinámica grupal y el respeto por los demás. En la última semana, se propone un circuito cooperativo o una serie de estaciones que permiten integrar los contenidos trabajados de forma lúdica, creativa y colaborativa. Se refuerzan valores como la constancia, la empatía, el esfuerzo compartido y la valoración del progreso individual. De este modo, el atletismo se presenta como una herramienta educativa que contribuye al desarrollo integral del estudiantado, fortaleciendo tanto sus habilidades físicas como sus competencias sociales y emocionales.

ATLETISMO NO CONTEXTO EDUCACIONAL E A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO DIDÁTICO

Resumo: O planejamento didático de atletismo é desenvolvido ao longo de oito semanas progressivas, com o objetivo de ensinar os fundamentos técnicos da modalidade no contexto escolar. Adota-se uma abordagem formativa que permite aos estudantes explorar as capacidades físicas básicas — velocidade, força, resistência, coordenação e flexibilidade — sob uma perspectiva pedagógica, inclusiva e não competitiva. Cada semana é dedicada a um componente técnico específico, com uma ativação relacionada e uma sequência de quinze atividades organizadas de forma progressiva. São abordados conteúdos como postura básica do atleta, corridas de velocidade, saltos horizontais e verticais, arremessos, provas de revezamento, circuitos funcionais e jogos aplicados. As atividades são adaptadas aos recursos escolares e ao nível da turma. Promove-se o desenvolvimento de habilidades motoras em conjunto com o trabalho em equipe, a autorregulação, a consciência corporal em movimento e o uso eficiente do espaço. A abordagem metodológica valoriza a exploração corporal, a superação pessoal e a vivência cooperativa, por meio de tarefas que integram a técnica atlética com a dinâmica de grupo e o respeito ao próximo. Na última semana, propõe-se um circuito cooperativo ou uma sequência de estações que integram os conteúdos de forma lúdica, criativa e colaborativa. Reforçam-se valores como persistência, empatia, esforço coletivo e valorização do progresso individual. Dessa forma, o atletismo é apresentado como uma ferramenta educativa que contribui para o desenvolvimento integral dos estudantes, fortalecendo tanto suas habilidades físicas quanto suas competências sociais e emocionais.

ATHLETICS IN THE EDUCATIONAL CONTEXT AND THE IMPORTANCE OF DIDACTIC PLANNING

Summary: The athletics didactic plan is developed over eight progressive weeks with the aim of teaching the technical fundamentals of the discipline within the school context. A formative

approach is proposed, allowing students to explore basic physical abilities—such as speed, strength, endurance, coordination, and flexibility—from a pedagogical, inclusive, and non-competitive perspective. Each week is dedicated to a specific technical component, including a related warm-up and a sequence of fifteen progressively structured activities. Topics covered include basic athletic posture, sprinting, horizontal and vertical jumps, throwing events, relay races, functional circuits, and applied games. Activities are adapted to the school environment and student level. The plan promotes the development of motor skills along with teamwork, self-regulation, body awareness, and efficient space use. The methodological approach emphasizes body exploration, personal growth, and cooperative experiences through tasks that integrate athletic techniques with group dynamics and mutual respect.

In the final week, a cooperative circuit or station-based series is proposed to integrate the contents in a playful, creative, and collaborative way. Values such as perseverance, empathy, shared effort, and individual progress are reinforced. Athletics is thus presented as an educational tool that supports the holistic development of students, strengthening both physical skills and social-emotional competencies.

INTRODUCCIÓN

El atletismo es una de las formas más antiguas y naturales de actividad física, considerada la base de muchos otros deportes por su trabajo directo con las habilidades motrices fundamentales: correr, saltar y lanzar. Su práctica en el ámbito educativo permite no solo el desarrollo físico integral del estudiantado, sino también el fortalecimiento de valores como la superación personal, el esfuerzo, la perseverancia y la sana competencia (González et al., 2016).

En el contexto escolar, el atletismo se convierte en una herramienta pedagógica versátil y adaptable. A diferencia de su versión competitiva, en la que se persiguen marcas o récords, en la escuela se trabaja desde un enfoque formativo y participativo, que busca que cada estudiante mejore sus propias habilidades y disfrute del proceso de movimiento (Valero et al., 2016).

Entre los beneficios de incluir el atletismo en la educación física se encuentran:

- El desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica, la velocidad, la fuerza y la coordinación.
- La mejora de la postura, el ritmo, la mecánica del movimiento y la conciencia corporal.
- La vivencia de desafíos personales, más allá del rendimiento de otros.
- La comprensión del cuerpo en relación con el tiempo, el espacio y el esfuerzo.

La implementación de un planeamiento didáctico progresivo de atletismo permite trabajar de manera organizada y estructurada los diferentes componentes que lo integran: carreras de velocidad, carreras de resistencia, saltos (largo y alto), lanzamientos (pelota o jabalina ligera), relevos y actividades de coordinación (Manzano, 2023). Estas áreas se pueden adaptar con materiales escolares accesibles y sin necesidad de equipamiento de competencia.

Además, el atletismo es una excelente plataforma para aprender a competir desde el respeto, asumir desafíos personales, establecer metas y valorar el progreso individual. La medición del tiempo, la distancia o la repetición de una tarea ofrece una experiencia tangible de mejora continua, que fortalece la autoestima y la motivación intrínseca.

FUNDAMENTOS DEL ATLETISMO Y CALENTAMIENTO DINÁMICO

El atletismo es considerado la “madre de todos los deportes” porque sus gestos básicos (correr, saltar y lanzar) forman la base de innumerables actividades físicas. En el contexto educativo, el atletismo se adapta como una propuesta formativa que permite a los estudiantes explorar sus posibilidades motrices, mejorar su condición física y comprender principios clave como el esfuerzo, la progresión y la superación personal.

Antes de iniciar con las técnicas específicas, es fundamental construir una base común de conocimientos sobre el atletismo:

- ¿Qué es el atletismo y por qué es importante?
- ¿Qué habilidades se trabajan y cómo?
- ¿Qué actitud debo tener durante la práctica?
- ¿Cómo se calienta el cuerpo adecuadamente para correr, saltar o lanzar?

Una de las herramientas más importantes para todo proceso atlético es el calentamiento dinámico, que consiste en una serie de movimientos activos y progresivos que preparan al cuerpo para la actividad (Peraza et al., 2018). A diferencia del estiramiento pasivo, el calentamiento dinámico eleva la temperatura corporal, activa las articulaciones, mejora la movilidad y reduce el riesgo de lesiones.

Este tipo de entrada en calor debe estar estructurada, relacionada con el componente técnico de la clase y adaptada al nivel del grupo. Además, puede ser un espacio lúdico si se acompaña con juegos de locomoción, relevos cortos o ejercicios en pareja.

SEMANA 1 – Atletismo

Componente Técnico: Fundamentos básicos del atletismo y calentamiento dinámico

Objetivo de la semana: Emplear los fundamentos básicos y calentamiento dinámico en el atletismo.

Activación – Semana 1

Nombre: “¡Entro en movimiento!”

Descripción paso a paso:

1. En un espacio amplio, los estudiantes se desplazan trotando suavemente en una dirección (líneas de ida y vuelta o en círculo).
2. A la señal del docente, cambian el tipo de desplazamiento (ej. salto con los dos pies, carrera lateral, skipping).
3. Cada 30 segundos, el docente introduce un nuevo ejercicio de movilidad: brazos girando, rodillas arriba, talones a los glúteos, etc.
4. El ejercicio se realiza durante 8–10 minutos, manteniendo un ritmo creciente y variado.

Organización: Grupal

Duración: 10 minutos

Materiales: Conos para delimitar el espacio, silbato o señales visuales

Variantes:

- Agregar música de fondo.
- Realizar los desplazamientos en pareja.
- Incluir estiramientos activos en la secuencia.

Indicaciones pedagógicas:

- Observar la postura general del cuerpo.
- Corregir movimientos bruscos o sin control.
- Estimular el compromiso desde la actitud: “el cuerpo se despierta para moverse”.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 1

Componente Técnico: Fundamentos del atletismo y calentamiento dinámico

1. Conozco el atletismo (preguntas orales)

Breve explicación del atletismo. El docente hace preguntas como: ¿Qué significa “correr bien”? ¿Qué es lanzar o saltar técnicamente?

Materiales: Pizarra o carteles visuales

2. Camino con cambios de dirección

Desplazamientos suaves con virajes laterales.

Materiales: Conos

3. Trote con movilidad articular (muñecas, hombros, rodillas)

Cada 10 pasos, activar una articulación.

Materiales: Ninguno

4. Skipping bajo (rodillas a 45°)

Avanzar con pasos cortos levantando rodillas de forma alternada.

Materiales: Ninguno

5. Talones a los glúteos en desplazamiento

Correr tocando los glúteos con los talones.

Materiales: Ninguno

6. Saltos suaves con pies juntos (rebotes)

En el lugar, haciendo pequeños rebotes.

Materiales: Ninguno

7. Saltos laterales sobre línea

Pies juntos, desplazarse lateralmente.

Materiales: Cuerda o línea en el suelo

8. Rotaciones de tronco + brazos extendidos

Parado, girar el torso de un lado al otro con los brazos abiertos.

Materiales: Ninguno

9. Movilidad de caderas (círculos con rodillas semiflexionadas)

En posición de semicuclillas, hacer círculos lentos.

Materiales: Ninguno

10. Trote con órdenes (¡alto!, ¡agáchate!, ¡salta!)

Juego de reacción con comandos del docente.

Materiales: Silbato o voz

11. Desplazamiento en zigzag

Correr entre conos dispuestos en zigzag.

Materiales: Conos

12. Caminata con brazos arriba (activación postural)

Desplazamiento lento con brazos estirados arriba.

Materiales: Ninguno

13. Toques de punta de pie alternando manos

Inclinarse al frente tocando pie contrario.

Materiales: Ninguno

14. Reto de equilibrio en una pierna (con desplazamiento)

Parar cada 5 pasos en una pierna por 3 segundos.

Materiales: Ninguno

15. Juego final: “Línea rápida”

Formar grupos de 4. A la señal, deben correr hasta formar una fila según la consigna (por ejemplo, “de menor a mayor edad”).

Materiales: Ninguno

CARRERAS DE VELOCIDAD

Las carreras de velocidad son pruebas atléticas que consisten en recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible. En el contexto escolar, se trabaja principalmente con distancias cortas como 20, 30 o 50 metros, adecuadas para espacios reducidos y niveles formativos. Correr rápido implica mucho más que simplemente moverse: se necesita técnica, coordinación y eficiencia (Valenzuela y Márquez, 2019). Las carreras de velocidad permiten trabajar aspectos como:

- La frecuencia y amplitud de zancada.
- La posición del cuerpo durante el desplazamiento.
- El uso activo de brazos para equilibrar y propulsar.
- La salida explosiva desde una postura inicial controlada.
- La llegada controlada sin frenar antes de cruzar la meta.

Desde lo técnico, se destacan tres fases:

1. Salida: debe ser baja y explosiva. En el ámbito escolar puede iniciarse desde posición de pie o semiflexionada (sin tacos).
2. Aceleración: los primeros pasos son cortos y potentes, aumentando la frecuencia.
3. Velocidad máxima y llegada: se mantiene la postura levemente inclinada al frente, con la cabeza alineada al tronco y el braceo activo.

Desde lo pedagógico, las carreras de velocidad permiten trabajar la superación personal, la autorregulación del esfuerzo, y la importancia del respeto por los demás, más allá del resultado.

SEMANA 2 – Atletismo

Componente Técnico: Carreras de velocidad

Objetivo de la semana: Emplear la carrera de velocidad en el atletismo.

Activación – Semana 2

Nombre: “Calentamiento con ritmo rápido”

Descripción paso a paso:

1. En grupos, los estudiantes trotan suavemente alrededor del área.
2. A la señal del docente, cambian el ritmo por 10 segundos (ej. carrera rápida, skipping, talones a glúteos).
3. Vuelven al trote suave y repiten varias veces.
4. Se finaliza con movilidad articular específica: tobillos, rodillas, caderas y hombros.

Organización: Grupal

Duración: 10 minutos

Materiales: Silbato, conos

Variantes:

- Incluir tramos de velocidad con cuenta regresiva.
- Añadir pasos laterales y cambios de dirección.

Indicaciones pedagógicas:

- Corregir braceo y postura corporal.
- Promover actitud activa y progresión de ritmo.
- No exigir esfuerzo máximo en la activación.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 2

Componente Técnico: Carreras de velocidad

1. Caminata rápida con braceo coordinado

Objetivo: Iniciar conciencia de movimiento de brazos.

Materiales: Ninguno

2. Skipping en el lugar

Objetivo: Aumentar frecuencia de pasos.

Materiales: Ninguno

3. Braceo coordinado con zancadas

Objetivo: Sincronizar brazos y piernas.

Materiales: Ninguno

4. Carrera en tramos de 10 m progresiva (lento–medio–rápido)

Objetivo: Sentir los cambios de ritmo.

Materiales: Conos o cinta

5. Carrera con salida desde posición alta (de pie)

Objetivo: Focalizar en reacción y primer paso.

Materiales: Línea de salida

6. Carrera con salida desde posición semiflexionada

Objetivo: Mejorar impulso desde el suelo.

Materiales: Conos, cuerda para marcar

7. Salidas por reacción (a la señal)

Objetivo: Mejorar el tiempo de respuesta.

Materiales: Silbato, palmas o voz

8. Carrera en pareja con llegada sincronizada

Objetivo: Regular velocidad según el otro.

Materiales: Línea de meta

9. Carrera con pausa a mitad de tramo

Objetivo: Controlar aceleración y freno.

Materiales: Conos

10. Carrera a máxima velocidad (30 m)

Objetivo: Aplicar todo lo aprendido.

Materiales: Cinta métrica, cronómetro opcional

11. Juego: “Atrapa a tu sombra”

Uno parte 1 metro adelante del otro. El segundo intenta alcanzarlo.

Materiales: Ninguno

12. Carrera con llegada en paso largo (proyectar el pecho)

Objetivo: Trabajar técnica de llegada.

Materiales: Cinta o cono de llegada

13. Juego: semáforo (verde = correr, amarillo = trotar, rojo = detenerse)

Objetivo: Reacción y control corporal.

Materiales: Tarjetas o silbato

14. Carrera por relevos simples (sin testigo)

Objetivo: Trabajo en equipo con velocidad.

Materiales: Ninguno

15. Mini competencia cronometrada en grupos

Objetivo: Superarse y respetar el desempeño ajeno.

Materiales: Cronómetro, pizarra para anotar tiempos

CARRERAS DE RESISTENCIA

Las carreras de resistencia son aquellas que requieren mantener un esfuerzo prolongado a lo largo del tiempo. En el contexto escolar, no se busca alcanzar marcas, sino educar al cuerpo y a la mente para sostener un ritmo constante, administrar la energía y disfrutar del movimiento en continuidad (Farías, 2016).

Las distancias pueden variar según el nivel del grupo, oscilando entre los 200 a 1000 metros, o bien trabajarse en tiempos controlados (ej. correr 3 minutos sin detenerse). Lo importante es desarrollar:

- Capacidad aeróbica: mantener esfuerzo de baja/media intensidad durante más tiempo.
- Respiración eficiente: inhalar por la nariz y exhalar por la boca, con regularidad.
- Postura funcional: cuerpo erguido, paso moderado, mirada al frente.
- Ritmo personal: saber cuándo acelerar y cuándo sostener.

Este tipo de carrera también estimula la autorregulación emocional, ya que requiere mantener la motivación interna, vencer la fatiga progresiva y concentrarse en objetivos personales (Sánchez, 2023). Desde el enfoque pedagógico, la carrera de resistencia debe presentarse como un juego de superación, no de competencia directa. Es clave fomentar la escucha corporal, la cooperación (correr en pareja o grupo), y evitar el agotamiento excesivo.

SEMANA 3 – Atletismo

Componente Técnico: Carreras de resistencia

Objetivo de la semana: Emplear la carrera de resistencia en el atletismo.

Activación – Semana 3

Nombre: “Me muevo y respiro”

Descripción paso a paso:

1. En un espacio amplio, los estudiantes comienzan con un trote suave en grupo.
2. Cada 20 segundos, el docente incorpora movimientos de movilidad: círculos de brazos, rodillas arriba, desplazamiento lateral.
3. Tras 3–4 minutos, el grupo se detiene en círculo y se realizan 5 respiraciones guiadas: inhalar profundo por nariz, exhalar por boca.

Organización: Grupal

Duración: 10 minutos

Materiales: Ninguno

Variantes:

- Añadir caminata con pausas respiratorias.
- Trote con cambio de dirección cada señal.

Indicaciones pedagógicas:

- Asegurar progresividad.
- Observar control postural.
- No forzar velocidad ni exigencia desde el inicio.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 3

Componente Técnico: Carreras de resistencia

1. Caminata rápida por tiempo (2 min)

Objetivo: Activar el cuerpo de forma continua.

Materiales: Cronómetro

2. Trote suave por tiempo (1 min sin detenerse)

Objetivo: Iniciar percepción del esfuerzo.

Materiales: Cronómetro

3. Trote – caminata – trote

Alternar 1 min trotando / 30 seg caminando.

Materiales: Silbato o cronómetro

4. Trote en grupo con conteo de pasos

Contar mentalmente hasta 100 pasos.

Materiales: Ninguno

5. Carrera en pareja (sin hablar)

Ambos deben correr al mismo ritmo durante 2 minutos.

Materiales: Cronómetro

6. Respiración 3x3

Inhalar en 3 pasos / exhalar en 3 pasos.

Materiales: Ninguno

7. Juego: “Sigo al líder”

Trote en fila. El de adelante marca el ritmo y se va rotando.

Materiales: Ninguno

8. Carrera en tramos de 100 m con pausa activa

Correr 100 m → caminar 30 seg → repetir.

Materiales: Conos, cronómetro

9. Reto de 3 minutos continuos

Objetivo: Correr sin detenerse.

Materiales: Cronómetro

10. Autocontrol del ritmo (corriendo con una canción)

Correr a ritmo de música suave durante 2 minutos.

Materiales: Reproductor o ritmo corporal

11. Círculo de recuperación activa (respirar y caminar)

Tras cada carrera, caminar respirando de forma controlada.

Materiales: Ninguno

12. Carrera en equipo (distancia compartida)

Un grupo debe correr en conjunto y mantenerse unido.

Materiales: Ninguno

13. “Mi récord personal” (registrar el tiempo sin detenerse)

Cada quien intenta batir su propio tiempo o mantenerlo.

Materiales: Cronómetro, hoja de registro

14. Trote de conteo inverso (100 a 0)

Trotar contando hacia atrás en voz baja.

Materiales: Ninguno

15. Juego final: “Último en detenerse”

Todos trotan. A la señal del docente, deben detenerse. El último que para gana, si no está jadeando.

Materiales: Silbato

SALTOS HORIZONTALES

Los saltos horizontales son disciplinas atléticas en las que el objetivo es alcanzar la mayor distancia posible en sentido horizontal, partiendo de un impulso y finalizando con una caída controlada (Añazco et al., 2024). En la enseñanza escolar se prioriza el salto en largo, y se puede introducir el salto triple como variante lúdica y coordinativa.

Fases del salto en largo:

1. Carrera de impulso: debe ser progresiva y controlada, buscando velocidad constante y alineación.

2. Despegue: se realiza con un solo pie, en una tabla o zona marcada; implica fuerza y precisión.
3. Vuelo: el cuerpo se mantiene en el aire con los brazos activos y piernas agrupadas o extendidas.
4. Caída: debe hacerse con los pies por delante, flexionando rodillas y evitando retroceder con las manos.

Salto triple (coordinación básica):

Secuencia de tres fases: hop (salto con misma pierna), step (cambio de pierna), jump (salto final hacia la caída) (Muniz, 2023). Se enseña de forma lúdica como un “salto de rana mejorado”. Desde el enfoque pedagógico, esta disciplina permite trabajar la coordinación, la fuerza explosiva, el equilibrio y la percepción espacial (Ramos, 2024). Se puede realizar en zonas sin fosa, marcando con cuerdas, esteras o tierra, priorizando la técnica sobre la distancia.

SEMANA 4 – Atletismo

Componente Técnico: Saltos horizontales (salto en largo y salto triple)

Objetivo de la semana: Emplear los saltos horizontales en el atletismo.

Activación – Semana 4

Nombre: “Pies ligeros”

Descripción paso a paso:

1. Los estudiantes saltan en el lugar con pies juntos.
2. Luego alternan saltos cortos con un solo pie (izquierdo y derecho).
3. Se agregan saltos combinados: adelante–atrás y lateral.
4. Se termina con pequeños sprints con 3 saltos antes de detenerse.

Organización: Individual o en filas

Duración: 10 minutos

Materiales: Líneas marcadas, conos

Variantes:

- Realizar saltos en cuerda.
- Añadir música rítmica.

Indicaciones pedagógicas:

- Observar el uso de brazos y tobillos.
- Estimular la postura erguida y el control.
- Evitar rigidez o caídas descontroladas.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 4

Componente Técnico: Saltos horizontales

1. Saltos cortos con pies juntos (tipo rana)

Objetivo: Activar fuerza de piernas.

Materiales: Ninguno

2. Saltos con un pie hacia adelante

Objetivo: Practicar el despegue unipodal.

Materiales: Cinta o línea marcada

3. Salto + caída controlada (en colchoneta o arena)

Objetivo: Aprender a caer con rodillas flexionadas.

Materiales: Estera o zona blanda

4. Carrera corta + salto con ambos pies

Objetivo: Coordinar carrera y salto.

Materiales: Línea de despegue

5. Trote + despegue con una pierna

Objetivo: Integrar impulso dinámico.

Materiales: Conos, cinta

6. Salto en largo libre (sin medición)

Objetivo: Sentir vuelo y caída.

Materiales: Zona amplia

7. Saltos sobre aros u objetos separados (step-by-step)

Objetivo: Coordinar pasos del salto triple.

Materiales: Aros, conos

8. Secuencia salto triple: hop–step–jump en seco

Objetivo: Aprender el patrón básico.

Materiales: Cuerda o líneas

9. Salto triple libre con impulso moderado

Objetivo: Aplicar la secuencia en desplazamiento.

Materiales: Línea de inicio

10. Juego: “El salto más controlado”

Objetivo: Aterrizar en una zona objetivo, no la más lejana.

Materiales: Círculos o marcas en el suelo

11. Juego de distancia: “¿Hasta dónde llego hoy?”

Objetivo: Superarse sin presionar.

Materiales: Cinta métrica, pizarra

12. Salto a zona de colores (eligen la más desafiante)

Objetivo: Decidir según capacidad y control.

Materiales: Esteras o carteles

13. Saltos con brazos activos (balanceo hacia el frente)

Objetivo: Aprovechar el impulso de brazos.

Materiales: Ninguno

14. Relevos de salto: por parejas suman distancia

Objetivo: Trabajo cooperativo con técnica.

Materiales: Cinta, pizarra

15. Mini competencia con puntuación por técnica (no distancia)

Objetivo: Valorar el control y la secuencia.

Materiales: Hoja de evaluación cualitativa

SALTOS VERTICALES (SALTO EN ALTO)

El salto en alto es una disciplina atlética que consiste en superar una barra o referencia situada a cierta altura, mediante un salto vertical con despegue desde un solo pie (Jacome, 2022). En el ámbito escolar, se enseña a través de una técnica simplificada conocida como salto en tijera, más segura y adecuada que el “Fosbury Flop” usado en competencias.

Fases del salto escolar (tijera o frontal):

1. Carrera de aproximación: se realiza en curva ligera para alinear el cuerpo hacia el despegue.

2. Despegue: se ejecuta con un solo pie, impulsando el cuerpo hacia arriba.
3. Ejecución: el cuerpo cruza el obstáculo de forma vertical o diagonal, con una pierna liderando el paso.
4. Caída: debe ser en zona blanda o sobre colchonetas, primero con los pies, semiflexionando las rodillas.

Este tipo de salto fortalece la fuerza de piernas, la coordinación, el equilibrio y la percepción del eje vertical del cuerpo (Chánera, 2023). Se puede enseñar con materiales simples: cuerdas elásticas, listones livianos, conos, bancos bajos o incluso varas plásticas suspendidas.

Desde el enfoque pedagógico, se deben priorizar la seguridad, el control del cuerpo y el desarrollo progresivo, permitiendo a cada estudiante explorar su salto sin presiones y valorando más la técnica que la altura alcanzada (Peraza et al., 2018).

SEMANA 5 – Atletismo

Componente Técnico: Saltos verticales (salto en alto con técnica escolar)

Objetivo de la semana: Emplear los saltos verticales en el atletismo.

Activación – Semana 5

Nombre: “El cuerpo hacia el cielo”

Descripción paso a paso:

1. Los estudiantes hacen saltos verticales en el lugar con brazos arriba (como alcanzando el cielo).
2. Luego, saltos laterales con un pie, alternando izquierda y derecha.
3. Finalmente, pequeños saltos hacia adelante y atrás sobre una línea marcada, manteniendo el equilibrio.

Organización: Grupal o en filas

Duración: 10 minutos

Materiales: Líneas, cuerda, conos

Variantes:

- Usar música de fondo.
- Saltar en parejas al ritmo de palmadas.

Indicaciones pedagógicas:

- Corregir aterrizajes con rodillas extendidas.
- Estimular el uso activo de brazos para impulsarse.
- Promover postura erguida y mirada al frente.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 5

Componente Técnico: Saltos verticales

1. Saltos en el lugar con brazos arriba

Objetivo: Activar el impulso vertical.

Materiales: Ninguno

2. Saltos sobre línea con un pie (izquierdo y derecho)

Objetivo: Practicar despegue unipodal.

Materiales: Línea marcada o cuerda

3. Saltos sobre objetos bajos (colchonetas, bloques)

Objetivo: Superar una altura baja con control.

Materiales: Colchonetas, bancos bajos

4. Carrera corta + salto vertical en zona marcada

Objetivo: Integrar aproximación con despegue.

Materiales: Cinta o marca de salto

5. Salto en tijera sobre cuerda tensada entre conos

Objetivo: Iniciar la técnica del salto en alto escolar.

Materiales: Cuerda elástica, conos

6. Salto con pierna adelantada (líder)

Objetivo: Dirigir el salto con la pierna dominante.

Materiales: Varas, conos

7. Salto con caída sobre colchoneta (o tierra blanda)

Objetivo: Asegurar una caída segura.

Materiales: Colchoneta o zona blanda

8. Despegue con un pie + caída con ambos pies

Objetivo: Controlar impulso y aterrizaje.

Materiales: Colchoneta, marca

9. Salto con barra liviana suspendida (listón plástico)

Objetivo: Visualizar el objeto a superar.

Materiales: Listón liviano, soportes bajos

10. Secuencia por estaciones (carrera – salto – caída)

Objetivo: Coordinar las tres fases.

Materiales: Conos, cuerda, colchoneta

11. Juego: “El pájaro que vuela más alto”

Objetivo: Saltar con postura libre sobre una marca sin tumbarla.

Materiales: Barras plásticas

12. Salto sin tocar el listón

Objetivo: Trabajar precisión del cuerpo en el aire.

Materiales: Cuerda o listón

13. Relevo con salto: deben saltar al pasar por la zona de salto

Objetivo: Integrar salto con dinámica grupal.

Materiales: Conos, cuerda, testigo opcional

14. Competencia de técnica (no de altura)

Objetivo: Evaluar impulso, caída, alineación.

Materiales: Pizarra para puntuación

15. Juego final: “Salto sorpresa” (variar la altura sin avisar)

Objetivo: Adaptar el cuerpo rápidamente al nuevo desafío.

Materiales: Conos ajustables, varas

LANZAMIENTOS ESCOLARES

El área de lanzamientos en atletismo incluye diversas disciplinas como el lanzamiento de bala, disco y jabalina, adaptables al contexto educativo a través del uso de materiales seguros como pelotas de espuma, bolsas de arena, jabalinas escolares de plástico o aros livianos.

Los lanzamientos escolares permiten desarrollar:

- Fuerza de brazos y tronco.
- Coordinación intersegmentaria (movimiento combinado de piernas, tronco y

brazos).

- Equilibrio postural.
- Orientación espacial y control del cuerpo en movimiento.

Las dos técnicas principales que se trabajan a nivel escolar son:

Lanzamiento de frente (tipo “bala” o “peso”):

- Se realiza desde posición estática.
- El brazo se flexiona junto al cuello y se impulsa hacia adelante con extensión de brazo y empuje del tronco.

Lanzamiento por encima del hombro (tipo jabalina):

- Se realiza con paso previo o carrera corta.
- Se impulsa con el brazo extendido hacia adelante y arriba, buscando distancia y precisión.

Desde lo pedagógico, se debe priorizar la técnica segura, el control del gesto, y el respeto del espacio de lanzamiento, evitando lanzamientos improvisados o desordenados (Castro y Jeffers, 2013). Se promueve el aprendizaje por repetición guiada y la evaluación de la progresión individual, no por la distancia.

SEMANA 6 – Atletismo

Componente Técnico: Lanzamientos (pelota, peso ligero, jabalina escolar)

Objetivo de la semana: Emplear los lanzamientos de pelota, peso ligero y jabalina escolar en el atletismo.

Activación – Semana 6

Nombre: “Lanzo sin soltar”

Descripción paso a paso:

1. Cada estudiante recibe una pelota o bolsa liviana.
2. Simulan el movimiento de lanzamiento sin soltar el objeto, primero con el brazo derecho, luego con el izquierdo.
3. Agregan desplazamiento: paso adelante – giro de tronco – extensión del brazo.

Organización: Individual

Duración: 8-10 minutos

Materiales: Pelotas de espuma o bolsas livianas

Variantes:

- Hacerlo frente a un compañero que observe y corrija.
- Acompañar con cuenta rítmica: “preparo – giro – lanzo”.

Indicaciones pedagógicas:

- Controlar que el objeto no se suelte accidentalmente.
- Observar alineación de tronco y brazo.
- Evitar lanzamientos hacia otros compañeros.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 6

Componente Técnico: Lanzamientos

1. Lanzamiento en seco (sin soltar)

Objetivo: Practicar el movimiento con control.

Materiales: Pelota o bolsa liviana

2. Lanzamiento de frente con dos manos

Objetivo: Trabajar fuerza inicial y simetría.

Materiales: Pelotas de gomaespuma

3. Lanzamiento por encima del hombro con un paso previo

Objetivo: Coordinación básica de desplazamiento.

Materiales: Jabalina escolar o palo liviano

4. Lanzamiento de costado (giro de tronco)

Objetivo: Integrar el torso en el gesto.

Materiales: Pelota, cono de referencia

5. Juego “Lanza al objetivo” (diana o zona señalada)

Objetivo: Trabajar dirección más que distancia.

Materiales: Aros, conos, cuerda

6. Lanzamiento con zona de aterrizaje marcada por colores

Objetivo: Autoregular la fuerza.

Materiales: Círculos o cuerdas de colores

7. Desplazamiento con pausa + lanzamiento

Correr 5 metros y lanzar al detenerse.

Materiales: Pelotas, zona delimitada

8. Relevo de lanzamiento (por equipos)

Uno lanza, el otro recoge, rotan.

Materiales: Testigo o pelota

9. Lanzamiento en parejas (quién lanza más lejos con buena técnica)

Objetivo: Observar al compañero y corregir.

Materiales: Cinta métrica

10. Juego: “Lanzamiento cruzado” (a una zona lateral)

Objetivo: Trabajar control de dirección.

Materiales: Aros o zona señalada

11. Lanzamiento con puntuación por técnica (no distancia)

Docente evalúa preparación, despegue y postura.

Materiales: Pizarra, hoja de observación

12. Carrera + lanzamiento (coordinación en velocidad)

Objetivo: Transición de movimiento dinámico al gesto técnico.

Materiales: Conos, pelotas

13. Desafío “tres lanzamientos” (mejorar progresivamente)

Objetivo: Evaluar progresión personal.

Materiales: Registro individual

14. Juego final: “Apunto y lanzo”

Objetivo: Llenar aros con objetos lanzados con precisión.

Materiales: Aros, pelotitas o bolsas

15. Cierre en círculo: “¿Cómo lanzo mejor?” (reflexión)

Objetivo: Compartir aprendizajes.

Materiales: Ninguno

RELEVOS EN ATLETISMO

El relevo es una carrera en equipo en la que cada integrante recorre una parte del trayecto y pasa un objeto (el testigo) al siguiente corredor (Hernández y Bustos, 2017). Se trata de una disciplina que combina velocidad individual con precisión y cooperación grupal.

En el ámbito educativo, se trabaja principalmente el relevo 4x25 m o 4x50 m, según el espacio disponible, enfocándose en los siguientes aspectos:

- Zona de entrega del testigo: espacio donde debe realizarse el pase sin perder velocidad.

- Técnica de pase: de mano a mano, por atrás, sin mirar (en niveles avanzados) o mirando (nivel básico).
- Coordinación entre corredores: el que recibe debe empezar a moverse antes del pase.
- Trabajo en equipo: cada uno cumple una función clave para el éxito colectivo.

Desde el enfoque pedagógico, los relevos permiten trabajar la confianza en el otro, el sentido de grupo, la coordinación espaciotemporal y la capacidad de asumir roles dentro de un conjunto (Durán, 2023).

SEMANA 7 – Atletismo

Componente Técnico: Relevos

Objetivo de la semana: Emplear los relevos en el atletismo.

Activación – Semana 7

Nombre: “Tú sigues”

Descripción paso a paso:

1. En parejas, uno corre un tramo corto y al llegar, toca la mano de su compañero, quien inicia su carrera.
2. Repetir 3–4 veces intercambiando los roles.
3. Luego se agrega un objeto (pelota pequeña o cono) que deben entregar en lugar del toque.

Organización: Parejas

Duración: 10 minutos

Materiales: Pelotas pequeñas, conos, líneas de partida

Variantes:

- Aumentar la distancia entre compañeros.
- Hacerlo por tríos o en zigzag.

Indicaciones pedagógicas:

- Observar la anticipación del segundo corredor.
- Estimular un pase seguro, no apurado.
- Reforzar la importancia del trabajo conjunto.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 7

Componente Técnico: Relevos

- 1. Carrera de un tramo sin testigo**
Objetivo: Familiarizarse con la distancia.
Materiales: Línea de salida y llegada
- 2. Carrera con entrega de objeto (cono, balón pequeño)**
Objetivo: Simular el pase del testigo.
Materiales: Objetos ligeros
- 3. Carrera con pase frontal (mirando al compañero)**
Objetivo: Practicar pase con control visual.
Materiales: Testigo (bastón o botella plástica)
- 4. Pase con carrera continua (sin detenerse)**
Objetivo: Mantener el ritmo durante el pase.
Materiales: Conos, líneas
- 5. Técnica de pase por detrás (básica)**
Objetivo: Iniciar pase sin contacto visual.
Materiales: Testigo
- 6. Relevo en parejas (ida y vuelta)**
Objetivo: Coordinar tiempos y entrega.
Materiales: Conos
- 7. Relevo 4x25 m con zonas marcadas de pase**
Objetivo: Aplicar dinámica de equipo completa.
Materiales: Conos, cinta métrica, testigos
- 8. Juego: “Entrego sin soltar” (control del pase)**
El que entrega no puede soltar hasta que el otro afirme bien.
Materiales: Testigo
- 9. Relevo en zigzag entre conos**
Objetivo: Agregar dificultad direccional.
Materiales: Conos
- 10. Relevo por puntos: se suma si el pase fue limpio**
Objetivo: Valorar más la técnica que la velocidad.
Materiales: Pizarra
- 11. Relevo con obstáculos bajos (saltos o esquives)**
Objetivo: Integrar velocidad + agilidad.
Materiales: Aros, conos, cuerdas
- 12. Relevo con cuenta regresiva (tiempo límite)**
Objetivo: Presión controlada para mejorar ritmo.
Materiales: Cronómetro
- 13. Observación cruzada: un equipo observa a otro y da feedback**
Objetivo: Promover aprendizaje colaborativo.
Materiales: Hoja de observación
- 14. Juego final: “El testigo misterioso”**
Se elige al azar qué equipo lanza primero, y deben estar preparados siempre.
Materiales: Silbato, testigos
- 15. Reflexión en grupo: “¿Cómo hicimos para funcionar como equipo?”**
Objetivo: Reconocer estrategias y cooperación.
Materiales: Ninguno

MINI COMPETENCIAS RECREATIVAS

Las mini competencias son una excelente estrategia pedagógica para consolidar aprendizajes, promover la participación activa y generar un ambiente de alegría, integración y celebración del recorrido formativo (Rolim y Calderón, 2020). En este cierre del módulo de atletismo, las competencias no tienen como finalidad principal definir ganadores, sino permitir que el estudiantado:

- Aplique lo aprendido en contextos funcionales.
- Observe sus avances en técnica, control corporal y actitud.

- Trabaje en equipo y respete reglas comunes.
- Reconozca la diversidad de talentos y habilidades.

Estas competencias pueden organizarse en estaciones por habilidad (velocidad, salto, lanzamiento, resistencia, relevos), con rotación por equipos o parejas, y una hoja de seguimiento simbólica que otorgue puntos, sellos o reconocimientos cualitativos por esfuerzo, técnica o actitud (González, 2022).

Lo importante es que el ambiente sea lúdico, respetuoso, organizado y alentador, reforzando los valores vividos durante todo el planeamiento: esfuerzo, respeto, alegría, cooperación y mejora personal.

SEMANA 8 – Atletismo

Componente Técnico: Mini competencias recreativas de atletismo y cierre

Objetivo de la semana: Emplear la mini competencia en el atletismo.

Activación – Semana 8

Nombre: “Me preparo para competir con alegría”

Descripción paso a paso:

1. En círculo, los estudiantes hacen movilidad articular de pies a cabeza con fondo musical.
2. Realizan un trote suave en grupo.
3. Luego, repasan rápidamente los gestos técnicos (salto, lanzamiento, carrera, pase de testigo), uno tras otro, como una coreografía.

Organización: Grupal

Duración: 10 minutos

Materiales: Música, cronómetro opcional

Variantes:

- Incluir estiramientos dinámicos.
- Proponer que un estudiante lidere la secuencia.

Indicaciones pedagógicas:

- Estimular la actitud positiva desde el inicio.
- Hacer énfasis en disfrutar la jornada.
- Evitar tensiones competitivas.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 8

Componente Técnico: Integración recreativa de atletismo

1. **Estación 1: Carrera de velocidad (25 m)**

Cronometrada o con conteo de zancadas.

Materiales: Cinta, cronómetro

2. **Estación 2: Salto en largo (zona con marcas de colores)**

Puntaje según zona alcanzada.

Materiales: Cuerdas, conos

3. **Estación 3: Lanzamiento de precisión**

Aros o zonas de caída delimitadas.

Materiales: Pelotas de gomaespuma

4. **Estación 4: Carrera de resistencia (3 minutos en pareja)**

Contar vueltas o pasos.

Materiales: Cinta, cronómetro

5. **Estación 5: Relevo con obstáculos**

Pasar el testigo sorteando conos o cuerdas.

Materiales: Testigos, obstáculos bajos

6. **Estación 6: Salto en alto adaptado (cuerda entre conos)**

Intentar sin derribar.

Materiales: Cuerda elástica

7. **Estación 7: Lanzamiento en equipo (sumar distancias)**

Cada integrante lanza y suman total.

Materiales: Bolsa de arena, cinta

8. **Estación 8: Reacción y velocidad (juego de semáforo)**

Tocar una línea según color.

Materiales: Tarjetas de colores

9. **Estación 9: Puntería + velocidad (lanzar y correr a buscar)**

Combinan gesto técnico y recuperación activa.

Materiales: Pelotas, aros

10. **Estación 10: Desafío sorpresa (elegido por el grupo)**

Inventar un nuevo reto combinando habilidades.

Materiales: A elección

CIERRE DE LA SEMANA Y REFLEXIÓN FINAL

ACTIVIDAD:

- Formar un gran círculo.
- Cada estudiante comparte qué habilidad disfrutó más y qué logró mejorar.
- El docente entrega un diploma simbólico o reconocimiento (por técnica, actitud, esfuerzo, cooperación, etc.).

Materiales:

Diplomas, medallas de papel, carteles de “Yo superé mi marca”, etc.

Indicaciones pedagógicas:

- Valorar a cada estudiante por algo positivo.
- Fomentar el aplauso colectivo.
- Invitar a reflexionar sobre cómo los aprendizajes del atletismo pueden aplicarse

en la vida diaria.

CONCLUSIÓN

El desarrollo del planeamiento didáctico de atletismo en el ámbito escolar representa una oportunidad excepcional para fomentar el desarrollo integral del estudiantado. A lo largo de ocho semanas, se abordaron de forma secuencial y progresiva los componentes fundamentales de esta disciplina madre del movimiento humano: correr, saltar y lanzar. Cada una de estas habilidades fue trabajada con un enfoque pedagógico inclusivo, lúdico y formativo, orientado no solo a mejorar el rendimiento físico, sino también a fortalecer el carácter, la autoestima y la convivencia entre pares.

El atletismo, tal como se abordó en este proceso, no se limita a una competencia de marcas o posiciones. Muy por el contrario, se presentó como un camino hacia la superación personal, el descubrimiento del propio cuerpo en movimiento y el respeto por los demás, reconociendo que cada estudiante tiene un ritmo de aprendizaje único y valioso.

Desde la Semana 1, donde se introdujeron los fundamentos generales y el calentamiento dinámico, se sentaron las bases para un trabajo corporal consciente, activo y seguro. En las semanas siguientes, se exploraron progresivamente las carreras de velocidad y resistencia, permitiendo a los estudiantes experimentar la fuerza explosiva y la constancia en el esfuerzo. Los saltos horizontales y verticales, trabajados en las semanas 4 y 5, ofrecieron la posibilidad de desafiar la gravedad, de volar con el cuerpo y de sentir el poder del impulso. Los lanzamientos, por su parte, fortalecieron la coordinación, la precisión y el dominio del espacio.

La Semana 7, dedicada a los relevos, destacó el valor de la cooperación y la sincronización grupal, permitiendo vivir el atletismo como una práctica compartida, donde cada integrante es clave para el éxito colectivo. Finalmente, la Semana 8, a través de mini competencias recreativas, cerró el proceso con alegría, juego, integración y celebración, consolidando aprendizajes en un entorno de reconocimiento mutuo.

Más allá de los gestos técnicos y los progresos motrices, este planeamiento permitió trabajar valores esenciales para la formación del estudiantado: la constancia, el respeto por las reglas, la aceptación de los propios límites, la motivación intrínseca, la empatía, y el disfrute por el movimiento.

Finalmente, enseñar atletismo en la escuela no es solo enseñar a correr más rápido, saltar más lejos o lanzar más fuerte. Es enseñar a conocerse, a confiar en las propias capacidades, a convivir con otros en movimiento y a construir salud, bienestar y sentido a través del cuerpo. Este planeamiento deja sentadas las bases para que cada estudiante pueda, a su manera y con sus tiempos, “superar su propia marca”, no solo en la pista, sino también en la vida.

REFERENCIAS

- Añazco, L., Alfaro, O., Romero, L. y Alvarado, L. (2024). Valores educativos y deportivos en la enseñanza de atletismo y natación en el ámbito escolar. *Revista de Inclusión Educativa y Diversidad (RIED)*, 2(2), 1-8. <https://ried.website/nuevo/index.php/ried/article/view/art24>
- Castro, R. y Jeffers, B. (2013). Estrategia didáctica para la enseñanza-aprendizaje del atletismo en las edades escolares. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*, 10(34), 91-104.
- Chántera, S. (2023). Programa de enseñanza de atletismo categoría infantil 11-12 años velocidad de desplazamiento. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Magister en Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/9684>
- Durán, W. (2023). El atletismo: un análisis de su lógica interna, en relación con la enseñanza y entrenamiento. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Magíster en Deporte, Universidad Nacional de La Plata, Argentina. https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/155772/Documento_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Farías, D. (2016). Tradiciones en la enseñanza del atletismo: Una desconstrucción de sus prácticas. En Publicaciones 11 Congreso (2015). Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7183/ev.7183.pdf
- González, L. (2022). Programa de enseñanza de atletismo categoría infantil 6 a 8 años. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Magíster en Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/6855>
- González, Y., Castro, R., González, A. y Fuente, Y. (2016). Desarrollo del pensamiento lógico en el proceso de enseñanza-aprendizaje del atletismo en edades tempranas. *Revista Boletín Redipe*, 5(5), 138-146. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/68>
- Hernández, K. y Bustos, C. (2017). Consideraciones metodológicas para el entrenamiento deportivo en atletismo en edades de 12-14 años. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 3(1), 3. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8670839>
- Jacome, C. (2022). Programa de enseñanza de atletismo categoría 9 a 12 años. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Magister en Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/6871/1/UPSE-MED-2022-0021.pdf>
- Manzano, D. (2023). Propuesta de aula invertida para la enseñanza del atletismo en estudiantes universitarios. Análisis de ventajas y limitaciones. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(301), 53-68. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i301.3897>
- Muniz, M. (2023). Enseñanza del atletismo en la escuela. *Enseñanza*. <https://qe.fumtep.edu.uy/edicion/174/ensenanza-del-atletismo-en-la-escuela>
- Peraza, C., Morales, C. y Rodríguez, M. (2018). Juegos para motivar la enseñanza atletismo en edades tempranas desde la clase de Educación Física. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 13(3), 287-300. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522018000300287&script=sci_arttext&tlang=en

Peraza, C., Morales, C. y Rodríguez, M. (2018). Juegos para motivar la enseñanza atletismo en edades tempranas desde la clase de Educación Física. *Revista Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 13(3), 287-300.

Ramos, H. (2024). Enseñanza del atletismo en el salto vertical en estudiantes de Educación General Básica Superior. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/fd3e574f-afad-49d1-90ab-6ac16c8f3e5b>

Rolim, R. y Calderón, A. (2020). Materiales autoconstruidos para la enseñanza del atletismo en educación física. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (68), 27-35. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7468040>

Sánchez, D. (2023). Propuesta de aula invertida para la enseñanza del atletismo en estudiantes universitarios: Análisis de ventajas y limitaciones. *Lecturas: Educación física y deportes*, 28(301), 53-68. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i301.3897>

Valenzuela, A. y Márquez, A. (2019). *Fundamentos del Atletismo: Claves para su enseñanza*. Editorial Pila Teleña, España.

Valero, A., Gómez, A. y Pérez, A. (2016). Temporalización en la enseñanza del atletismo a través del modelo ludotécnico. *Aula De Encuentro*, 18(2), 184-202. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ADE/article/view/3213>