

MINIATLETISMO

Área curricular: Educación Física

Ciclo: Primer Ciclo

Contenidos: Habilidades motrices específicas de iniciación al Atletismo: carreras de velocidad; saltos en alto y en largo; lanzamiento de diferentes objetos.

Materiales necesarios: pelota, tiza, conos u objetos, cajas y papel de diarios o revistas.

Descripción de la Actividad:



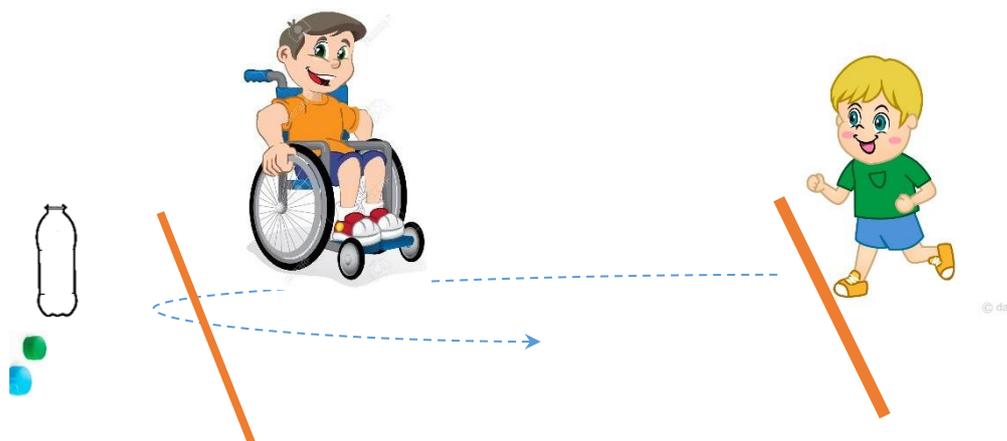
Te proponemos experimentar diferentes acciones que pongan en juego tus habilidades motrices básicas.

Actividad N°1: destinada a 1º, 2º y 3º grado

¡A correr!

En un lugar amplio de tu casa donde puedas correr sin peligro, deberás ubicar tres elementos, pueden ser tapitas de botellas, botellas plásticas pequeñas, etc. En el otro extremo deberán marcar un sector con una línea trazada en el piso. El objetivo del juego es cambiar la ubicación de los elementos, trasladarlos uno a uno lo más rápido posible.

Cada vez que pases por el sector de llegada deberás recoger solo uno de los elementos y llevarlos velozmente a la zona de partida. Si en casa alguien puede ayudarte, pedile que te cronometre el tiempo para que cada vez que lo intentes puedas hacerlo más rápido.



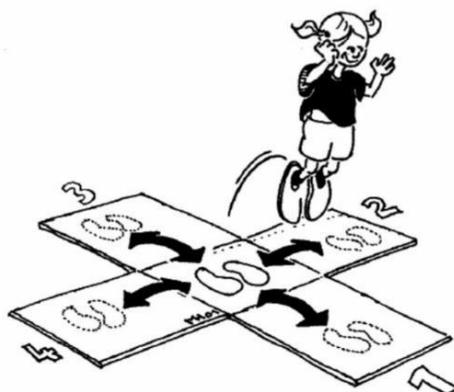


Actividad N°2

1º Grado

En el suelo dibujaremos una figura como muestra la imagen. Si no puedes dibujar en el piso, puedes poner objetos de referencia para los cuatro puntos indicados. La propuesta consiste en ubicarse en el centro de la figura, pedirle a un adulto que te indique la dirección hacia dónde debes saltar con los dos pies juntos (adelante, atrás, a la izquierda o a la derecha).

Luego puedes ir variando la manera de saltar (solo con el pie izquierdo, solo con el pie derecho, saltar con pie y caer con los dos juntos, etc.)

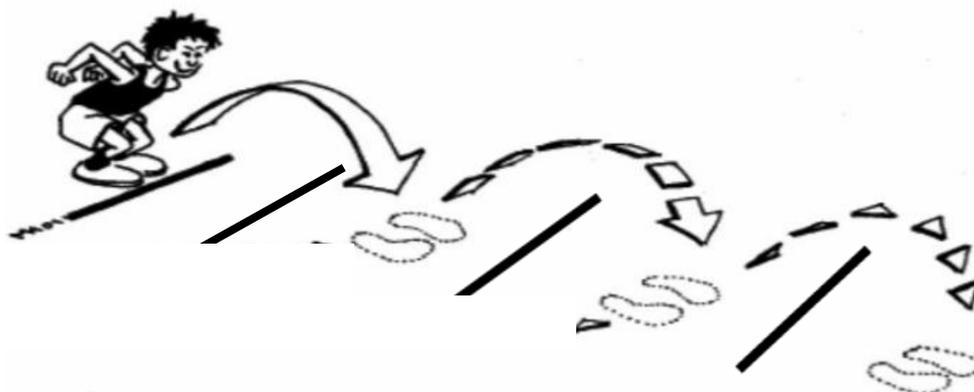


Actividad N° 2

2ºy 3º Grado

Tienen que trazar 3 líneas en el suelo con 50 centímetros (aproximadamente) de distancia entre ellas. Si no puedes dibujar en el suelo, puedes colocar objetos que te ayuden a lograr las líneas, por ejemplo, sogas, hilo piolin, bufanda, pañuelo grande doblado y enroscado, etc.

Debes saltar entre las líneas, intentando no pisarlas, con los dos pies juntos lo más rápido posible, y amortiguar la caída tal como muestra la imagen (apenas tus pies tomen contacto con el suelo debes hacer el siguiente salto).

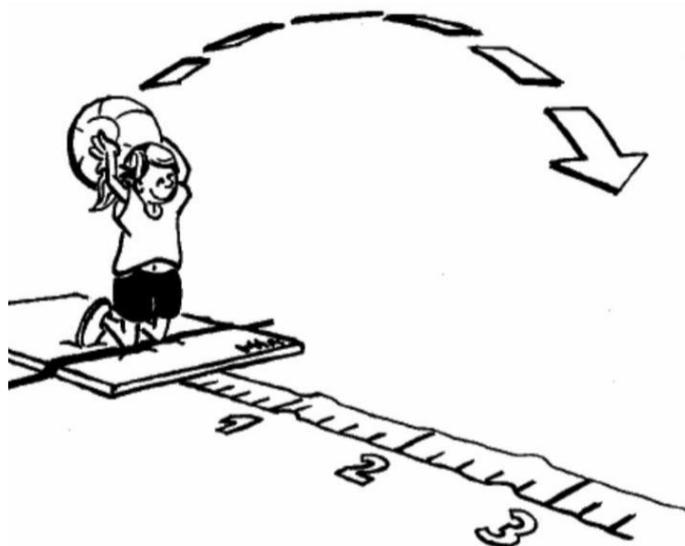


Actividad Nº 3:**1º, 2º y 3º Grado:**

¡Campeonato de lanzamiento!

Con cinta o con las hojas de revistas delimitaremos la zona de lanzamiento, cada integrante de la familia que participe deberá colocarse de rodillas, tomar con las dos manos una pelota y lanzarla lo más lejos posible por sobre su cabeza.

Con una tiza o con algún objeto pequeño se debe marcar la distancia de lanzamiento de cada participante. El participante o equipo que obtenga la mayor distancia será el ganador.

**Bibliografía:**

Gozzoli,Ch., Simohamed,J. y Malek,A. (2007). *Mini Atletismo. Un evento para jóvenes por equipo. IAAF.*

Ministerio de Educación de la Nación Argentina. (2011). *Núcleos de Aprendizaje Prioritarios.* Buenos Aires -Argentina.

Ministerio de Educación de Tucumán. (2014). *Proyecto curricular de la Educación Primaria.* San Miguel de Tucumán.