

## MINI ATLETISMO

**Área curricular:** Educación Física

**Ciclo:** Primer Ciclo

**Contenidos:** Especialidades del Mini Atletismo mediante las cuales se estimularán las habilidades motrices básicas tales como el salto, la carrera y el lanzamiento.

**Materiales necesarios:** pelota, tiza o conos, 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: 1º, 2º y 3º grado

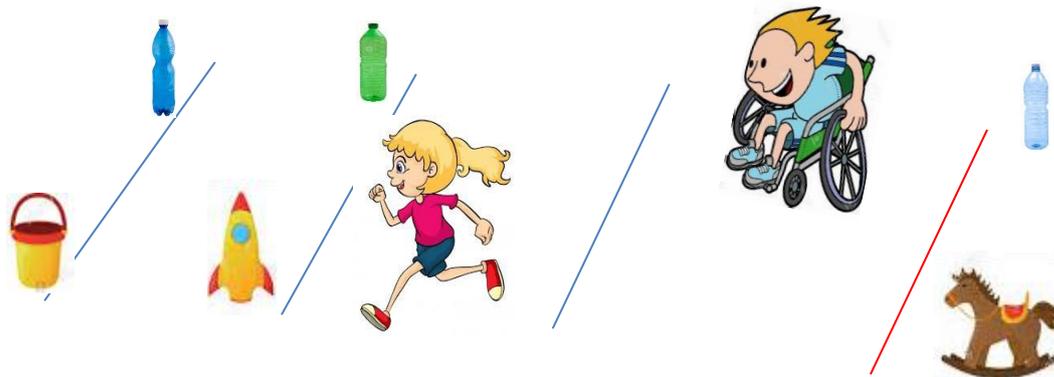
¡Vamos y volvemos!

En un lugar amplio de tu casa donde puedas correr sin peligro, deberás ubicar seis elementos que elijas, pueden ser tapitas de botellas, bolillas, juguetes, etc. Ahora vas a marcar un sector como la zona de partida, es decir de donde comienza tu carrera y también será el lugar donde termina tu carrera, la zona de llegada.

Además, vas a marcar otras 3 líneas más, (cada línea un poco más alejada de la zona de partida). Y en cada línea colocarás 2 elementos.

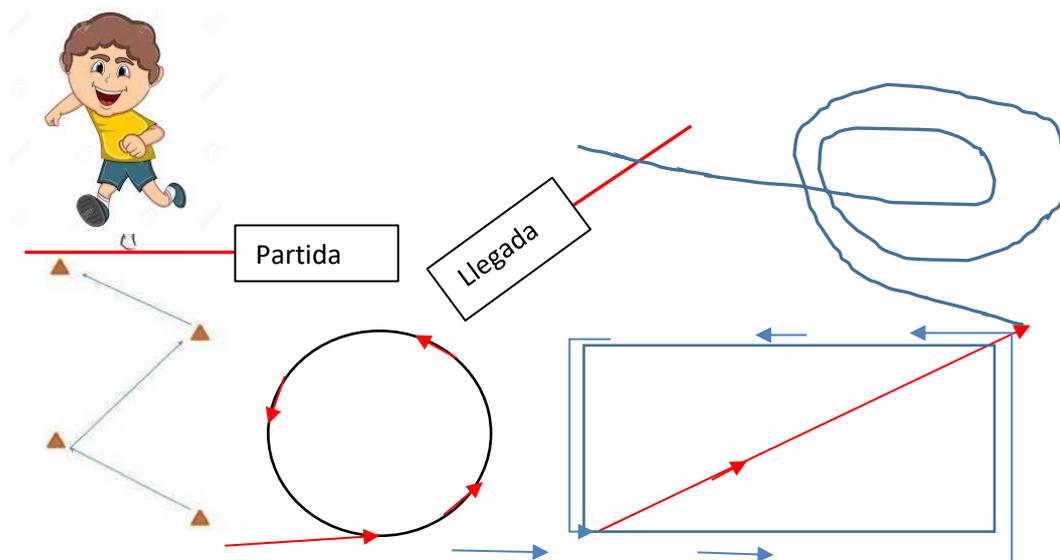
El objetivo del juego es: una vez que salgas corriendo de la zona de partida, y llegues a la primera línea, agarres uno de los elementos que colocaste ahí, vuelvas corriendo y lo dejes en la línea de partida, esto lo realizas hasta que completes el recorrido marcado por las tres líneas, luego lo repetís hasta que todos los elementos que estaban en cada línea, estén ubicados en la zona de llegada.

Si en casa alguien puede ayudarte, pedile que te cronometre el tiempo para que cada vez que lo intentes puedas hacerlo más rápido. La distancia entre líneas desde la zona de partida la adaptás al espacio que tengas disponible.



### Actividad N°2: 1º Grado

En un lugar amplio de tu casa donde puedas correr sin peligro, vas a marcar, o dibujar, distintos tipos de líneas, rectas, en zigzag, en espiral una continuada de la otra. También figuras geométricas como cuadrados, rectángulos, círculos. El objetivo del juego es que puedas correr pisando sobre estas líneas respetando el dibujo (recta, zigzag, espiral) para eso debes marcar un sector como la zona de partida, es decir la línea de donde comenzará tu carrera, y en otro lugar el sector de llegada.





### Actividad Nº 2: 2º y 3º Grado

Colocaremos tres hojas de diario o revista (recortadas en círculo o bien, si puedes, vas a dibujar círculos en el piso), separados a un metro de distancia. Si hiciste de papel, te recomendamos que las pegues con cinta, para que no te resbales. Debemos saltar pisando dentro del círculo que hiciste con las hojas o los que dibujaste en el piso, debes hacerlo pisando con un pie en cada círculo (uno con el pie derecho y otro con el pie izquierdo) lo más veloz posible, es decir que apenas tu pie esté en contacto con el suelo (dentro del círculo), ya debes hacer el siguiente salto.



### Actividad Nº 3: 1º, 2º y 3º Grado: ¡Un juego para la familia!

Con cinta o con las hojas de revistas, o tizas delimitaremos la zona de lanzamiento. Cada integrante de la familia que participe deberá colocarse de rodillas detrás de la zona de lanzamiento, tomar una pelota, peluche, pelota de medias, etc y lanzarla por sobre su cabeza, con una mano (derecha) y después con la otra (izquierda). También con las hojas de diario puedes marcar la distancia de cada participante para luego poder definir quien gana el juego





Para conocer más sobre el Atletismo te invitamos a ver el video del siguiente Link.

<https://www.youtube.com/watch?v=d6iPQtqRK8Q>



Bibliografía:

Chinchilla Minguet, J. y Ballesteros, A (2000) *Educación Física en la EGB, Teoría y Práctica docente. Segundo Ciclo*. Tomo 3. Lesa.

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

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

Manual Calameo de Mini Atletismo