

o 12775332

EL MEJOR ATLETISMO EN CASA
"De la Escuela al Estadio"

Cuaderno de Actividades

10-12 años

Excluido
otro

Tróp. 196

928442322



EL MEJOR ATLETISMO EN CASA
"De la Escuela al Estadio"

AUTORES: GRUPOS DE INVESTIGACIÓN:

- Educación Física, Salud y Deporte.
S. Romero, P. Díaz, A. Calvo, M. J. Pedrosa, M. A. Bejarano.
- Investigación, Evaluación y Tecnología Educativa.
J. de Pablos, P. Colás, R. García, M. A. Rebollo, M. C. Fernández.

Esta Publicación ha sido patrocinada
por el Comité Organizador de Sevilla'99

COLABORAN:

A. Molina, C. García, S. Menchón, L. Real, A. Alvarado.

DISEÑO GRÁFICO: Lara Molina Gago

I.S.B.N.: 84-699-0065-X

Depósito Legal: SE-674-99(III)

Imprime: El Adalid Seráfico, S. A. · Sevilla

Introducción

Estas fichas de actividades están dirigidas a la banda de edad de 10 a 12 años. A los más pequeños os resultarán más difíciles, pero si prestáis atención a lo que vuestro profesor/a os va a contar sobre el Atletismo, seguro que os resultarán sencillas.

Todas las actividades, tanto las que podéis hacer en clase como las que deberéis realizar al aire libre están encaminadas a que conozcáis algo más sobre este bello deporte, y a la vez aprendáis a respetar al contrario. Lo más importante es participar.

Las actividades están agrupadas en los siguientes bloques:

Bloque I: Vamos a correr.

Bloque II: Vamos a saltar.

Bloque III: Vamos a lanzar.

Bloque IV: Vamos a organizarnos.

Para realizar las fichas de actividades deberéis seguir las indicaciones de vuestro profesor/a y contestar a las preguntas e ir escribiendo los datos que se os pedirán, como por ejemplo si sois capaces de saltar hacia adelante... o si sabéis reconocer los objetos que se pueden tirar.

La representación escénica de la ceremonia de inauguración servirá para que os deis cuenta de lo complicado que puede resultar la organización de un evento tan importante como este.

En el juego os planteamos dos fórmulas. Podéis realizarlo sobre la mesa con vuestros compañeros y compañeras y podéis escenificarlo al natural, pintando el tablero en el patio del colegio y construyendo dados gigantes.

¡ÁNIMO Y SUERTE!

ÍNDICE

"Cuaderno de Actividades"

Introducción:

Bloque I: "Carreras"

Bloque II: "Saltos"

Bloque III: "Lanzamientos"

Bloque IV: "Organización"

BLOQUE I:

"Carrera"



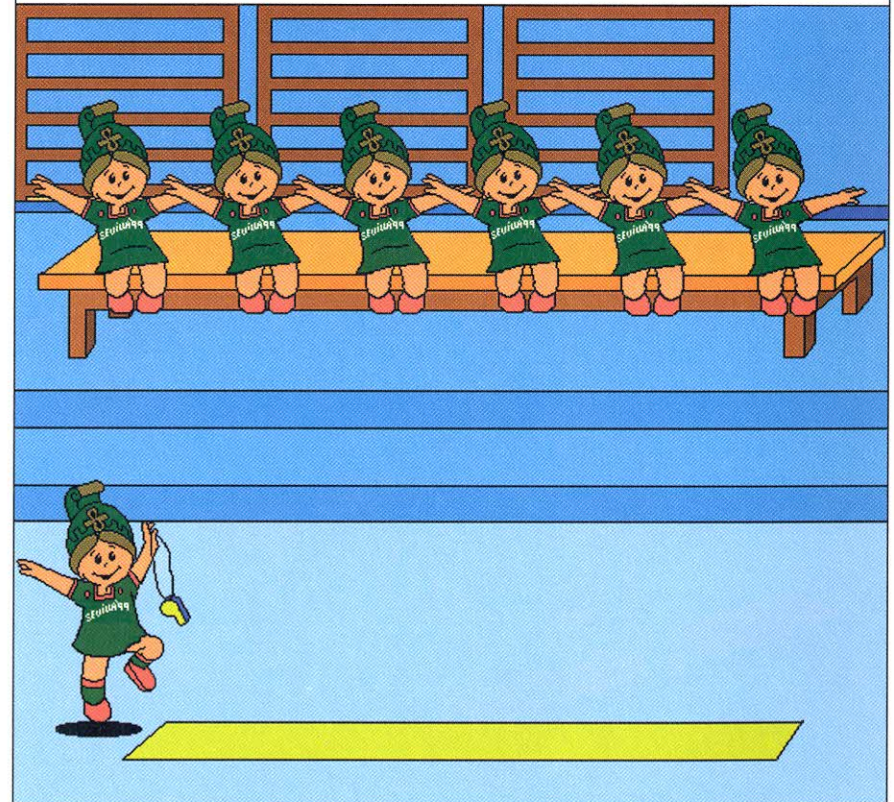
Actividad I



Vamos a correr

"Salida Sorpresa"

- Desde una posición inicial (sentados, de rodilla, de espaldas, etc...), responder a un estímulo (palmada, silbato, etc...) y correr lo más rápido posible hasta la línea de llegada.
- *Variante:* De pie y en equilibrio sobre la pierna adelantada en posición de carrera, realizar salidas.



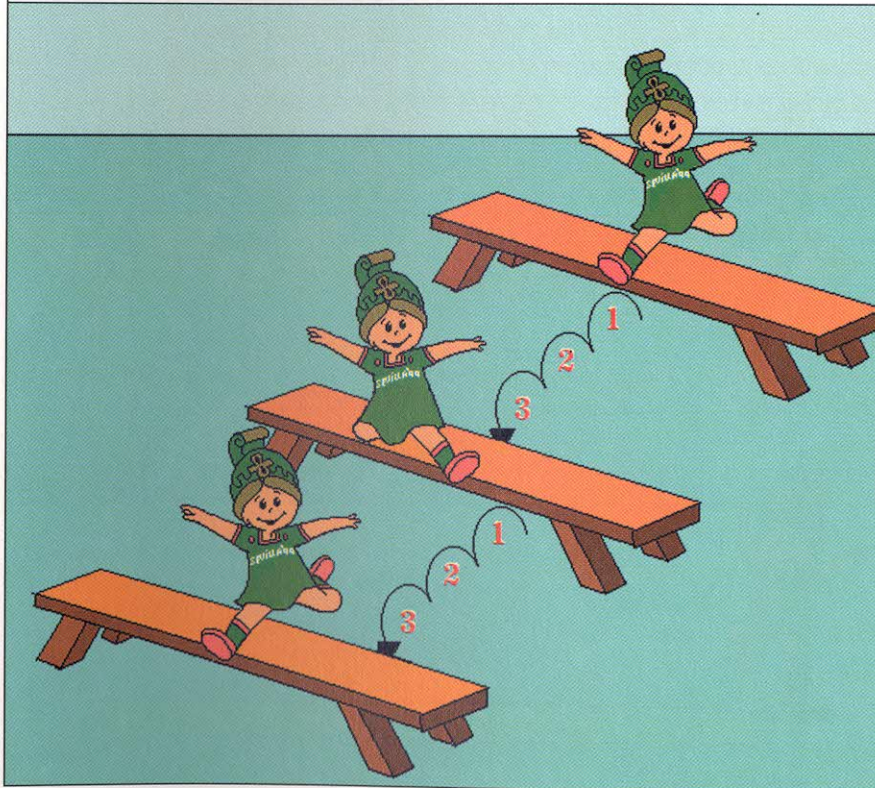


Actividad II

Vamos a correr

"Correr entre Bancos Suecos"

- Carrera de obstáculos sobre "Bancos Suecos".
- **Variantes:**
 - Subir encima del banco y saltar, siguiendo los apoyos.
 - Correr con "Bancos Suecos". Intentar que el número de pasos entre cada banco sea impar. Primero con una pierna y después con la otra. Colocar de 4 a 6 bancos a distancia de 6 a 8 metros.



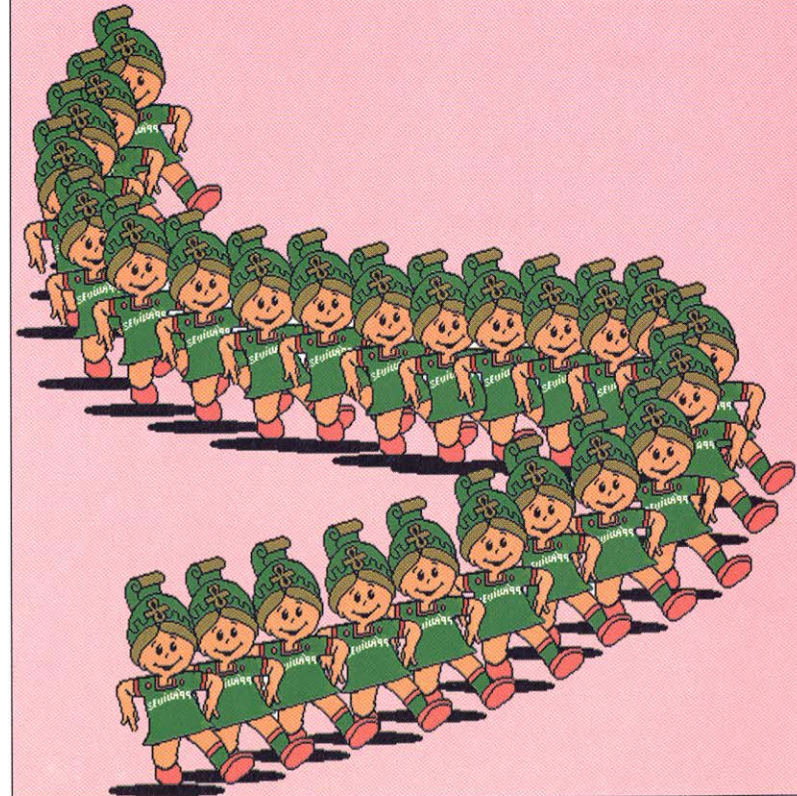
Actividad III



Vamos a correr

"Marchando"

- Ir "Marchando" haciendo "Eses".
- **Variantes:**
 - Marchando con los brazos en "Cruz" o en "Jarra".
 - Se puede realizar el mismo ejercicio pero imitando al primero de la fila.
 - Marchas sobre una línea aunque sea recta.





Actividad IV

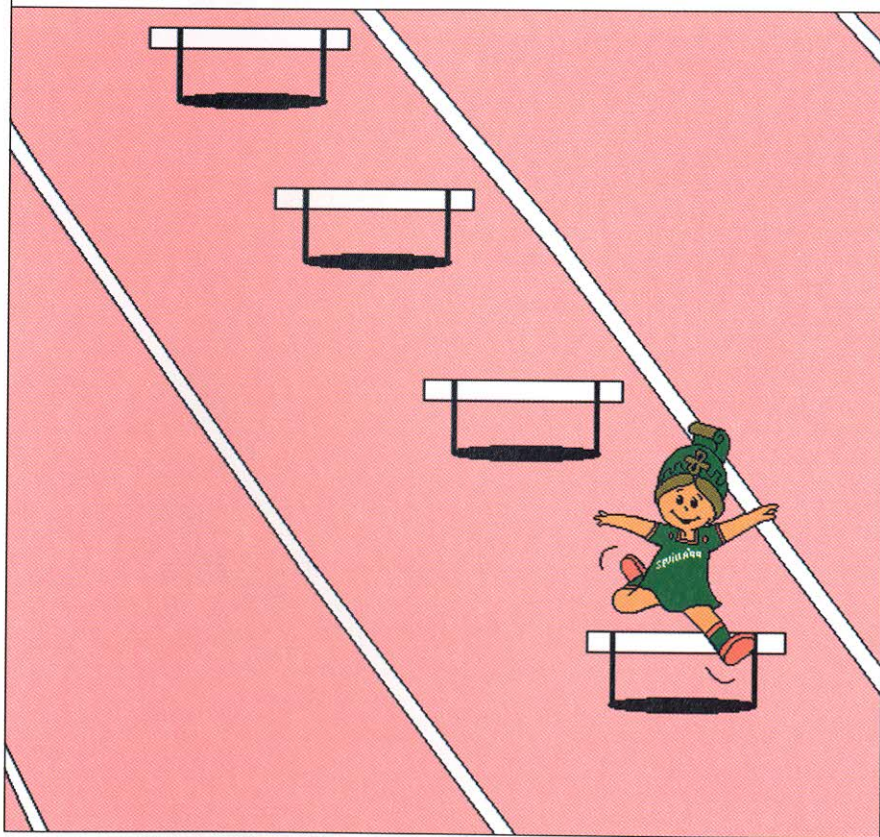
Vamos a correr

"Vallas"

- Carrera sobre vallas de plástico.

Correr en línea recta pasando sobre las "Vallas de Plástico" utilizando ejercicios de técnica de carrera:

- Elevando rodillas.
- Técnica circular, etc...

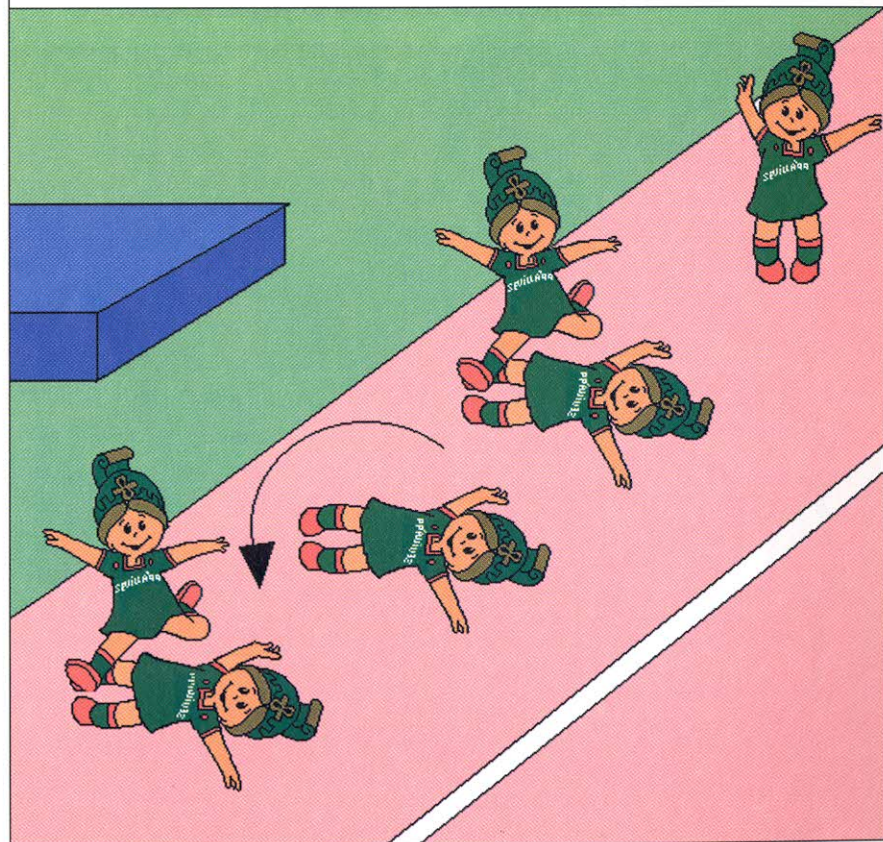


Actividad V

Vamos a correr

"Cuartelero"

- Se divide la clase en dos equipos cada uno de ellos será un regimiento. Se tumba uno en el suelo, el otro lo salta y se tumba a su lado, el otro corre saltando por las piernas y se tumba, así sucesivamente hasta la distancia marcada.



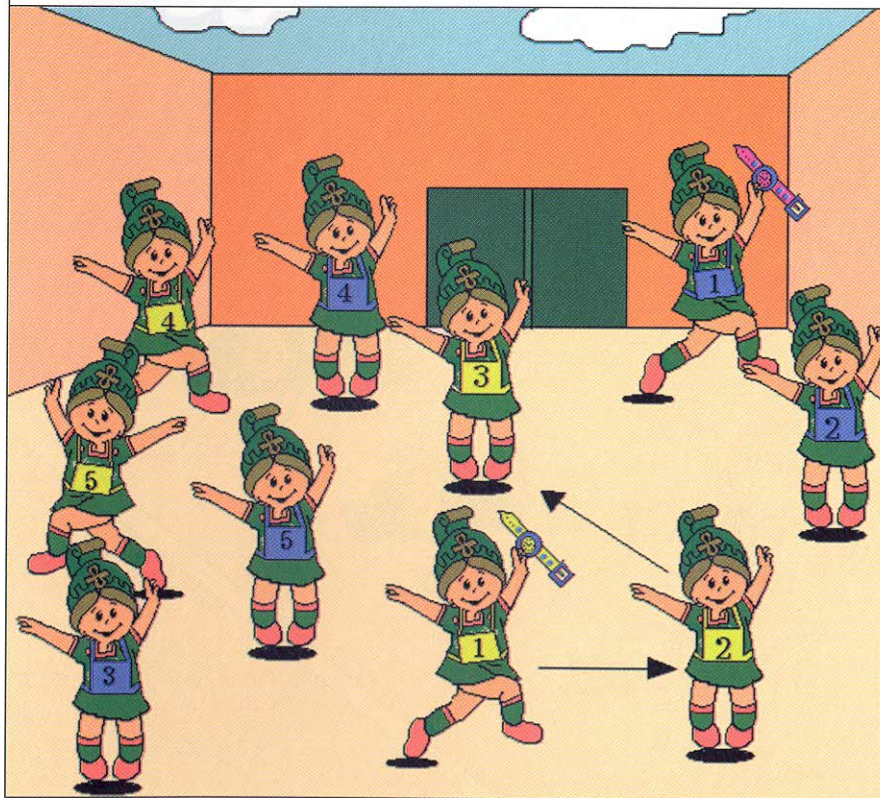


Actividad VI

Vamos a correr

"Pasar el Reloj"

- Dividimos la clase en grupos de 10. Todos estarán de forma dispersa por el patio. El número 1 de cada equipo llevará un reloj en la mano, que deberán llevar al número 2 este a su vez al número 3, así sucesivamente hasta llegar al último. Hacerlo en el menor tiempo posible.
- **Variantes:**
 - Con cualquier otro objeto o testigo.
 - Estableciendo un tiempo determinado.

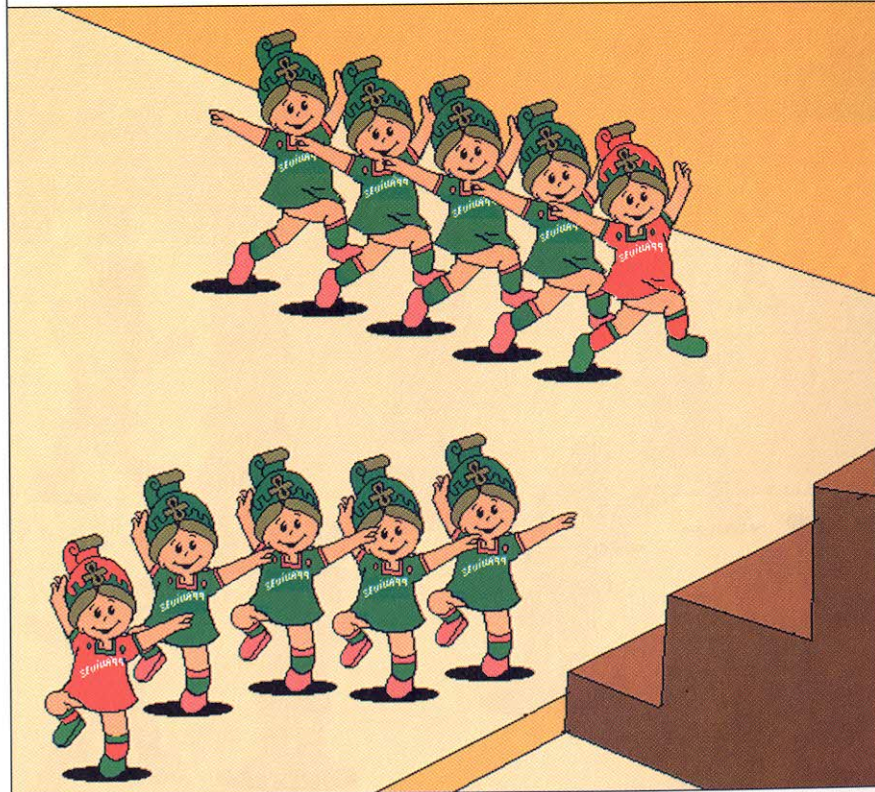


Actividad VII

Vamos a correr

"Imitar al Jefe"

- Uno se colocará el primero y todos los demás detrás en "Fila India". Ir Marchando e imitando todo lo que haga el primero que será el "Jefe".
- **Variante:** Al Jefe se le indicarán los siguientes desplazamiento:
 - Rodillas arriba
 - Brazos exagerados
 - Pasos muy grandes



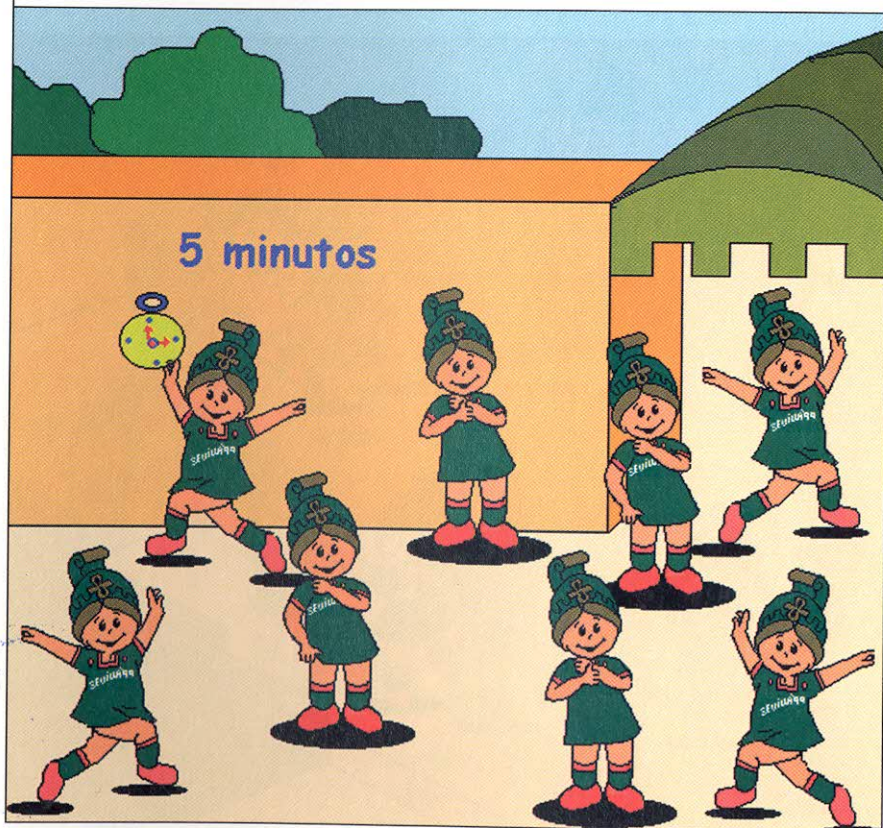


Actividad VIII

Vamos a correr

"Pulsaciones"

- A la voz de "Ya" trotar durante 5' y parar cuando cada alumno/a crea que ya han transcurrido los 5'. Tomar las pulsaciones antes y después de la prueba.



BLOQUE II:

"Saltos"



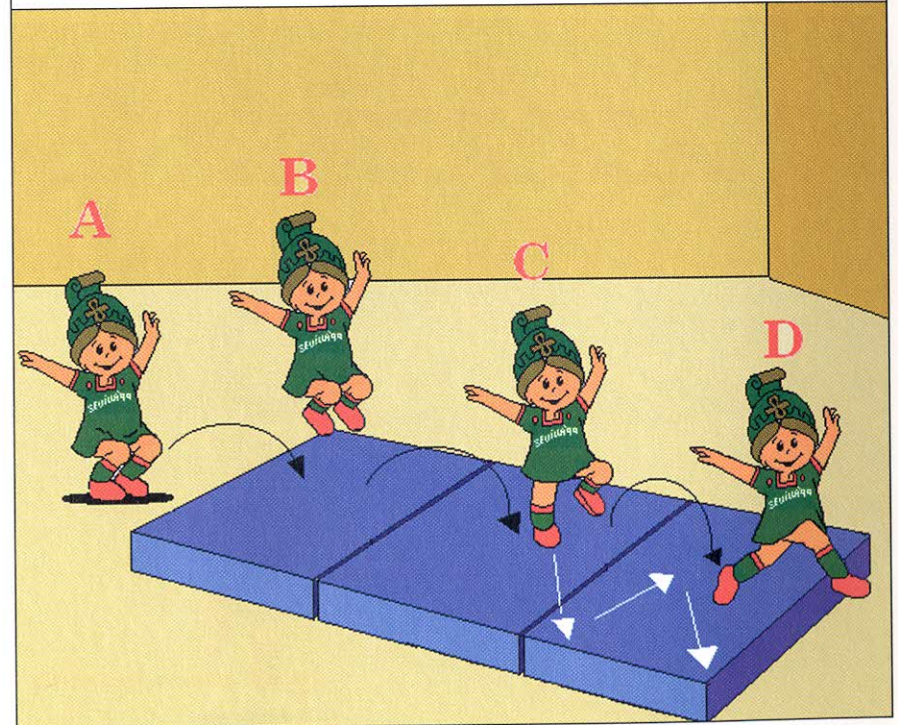
Actividad I



Vamos a saltar

"Saltos encadenados"

- Recorrer determinadas distancias con el menor número de saltos. Sobre colchoneta o césped.
- **Variantes:**
 - A** • Cuerpo inclinado hacia delante sobre la planta del pie.
 - B** • Saltos seguidos con indicación de ritmo.
 - C** • Saltos seguidos cambiando de pierna (dcha., dcha., izq...)
 - D** • Saltos seguidos con gran zancada. ¿Quién da el menor número de saltos para una distancia determinada?



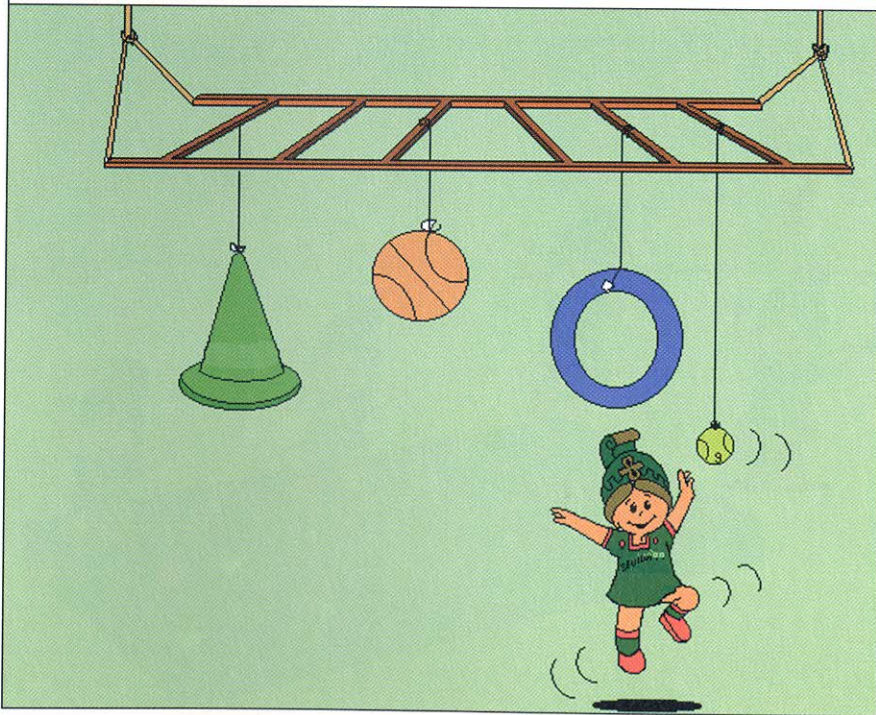


Actividad II

Vamos a saltar

"Tocar Objetos"

- *Tocar con una mano objetos colgados a distintas alturas.*
Observaciones:
 - Carrera libre, batida sobre un pie.
 - De 20-40 cm. por encima del alcance normal.
 - Colgar aros, cestas, ramas, etc...
- **Variantes:**
 - Con limitación de tiempo. Tocar el mayor número de objetos en un tiempo determinado
 - Juego individual o en equipo.
 - Tocar con las distintas partes del cuerpo.

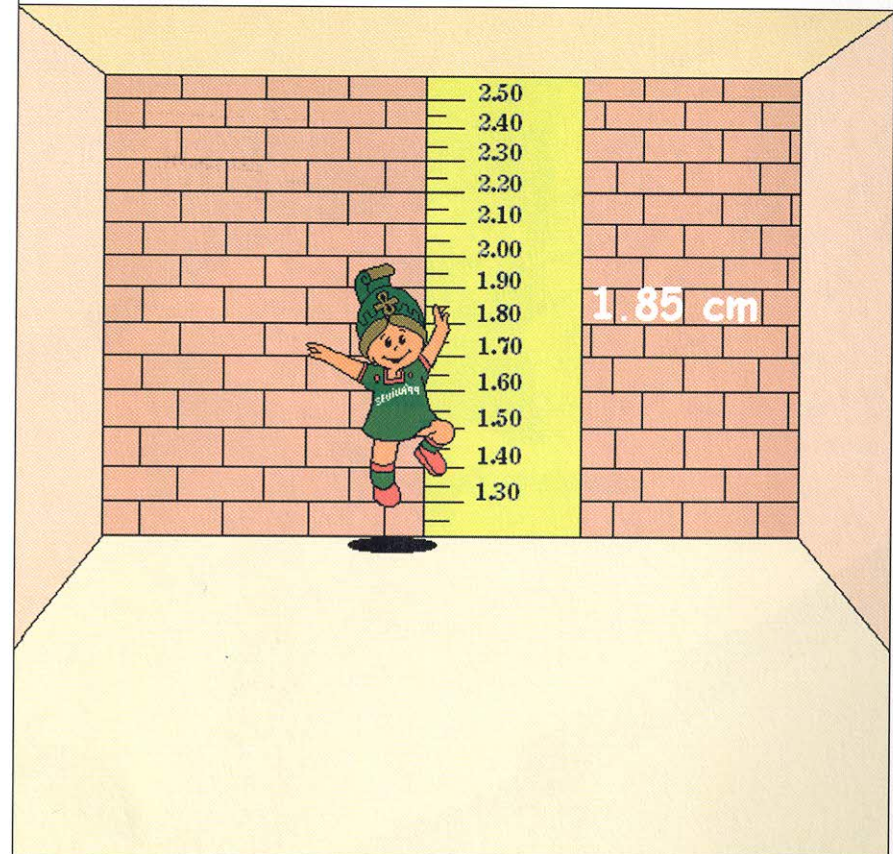


Actividad III

Vamos a saltar

"Medir mi salto"

- *Posición lateral con relación a la pared. Saltar verticalmente y tocar lo más alto posible. Medir la separación entre la posición de partida y el punto alcanzado. ¿Cuánto puedes saltar?*
Observaciones: Pegar una "Cinta Métrica" en la pared.



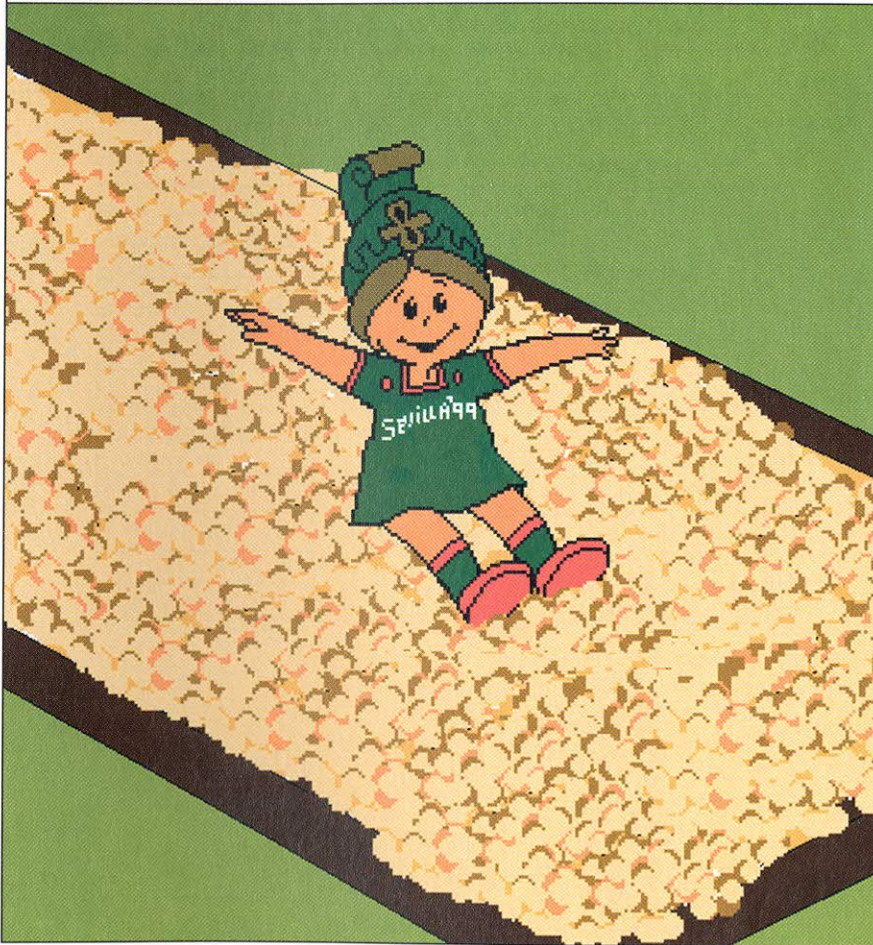


Actividad IV

Vamos a saltar

"Salto en el Foso o Colchoneta"

- Saltar libremente sobre el foso de arena o colchoneta.
¿Quién es capaz de correr en el aire?

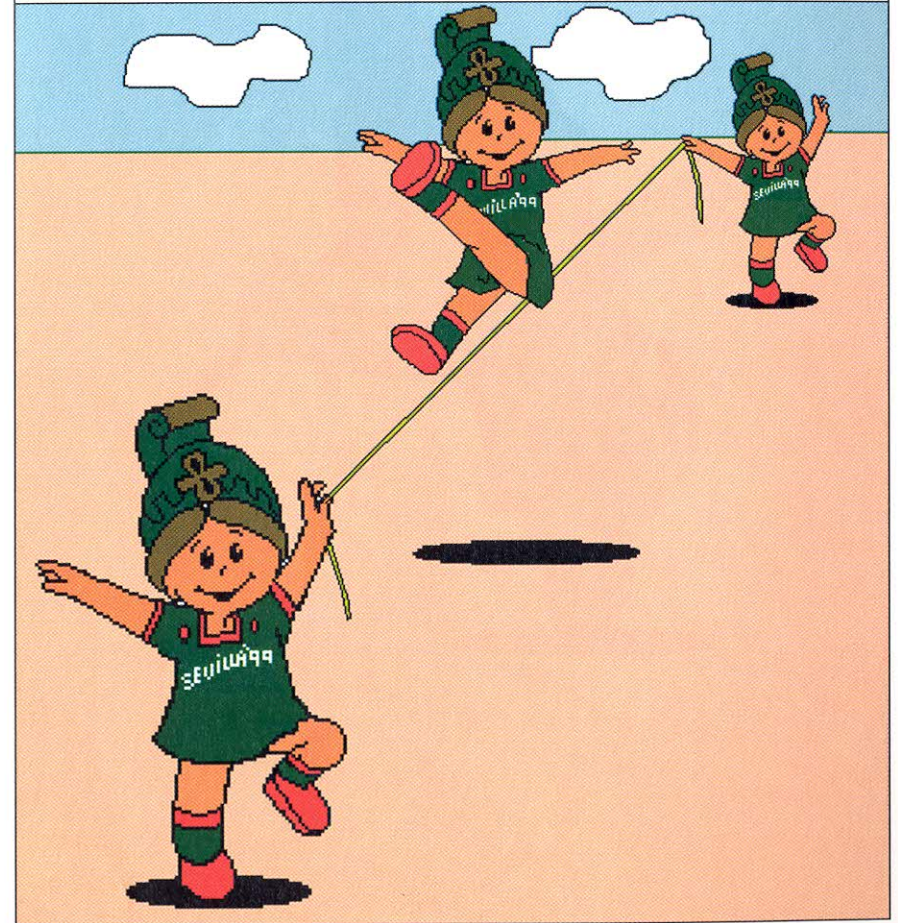


Actividad V

Vamos a saltar

"Salto de Tijera sobre la Goma"

- Salto de Tijera sobre goma elástica



BLOQUE III:
"Lanzamientos"



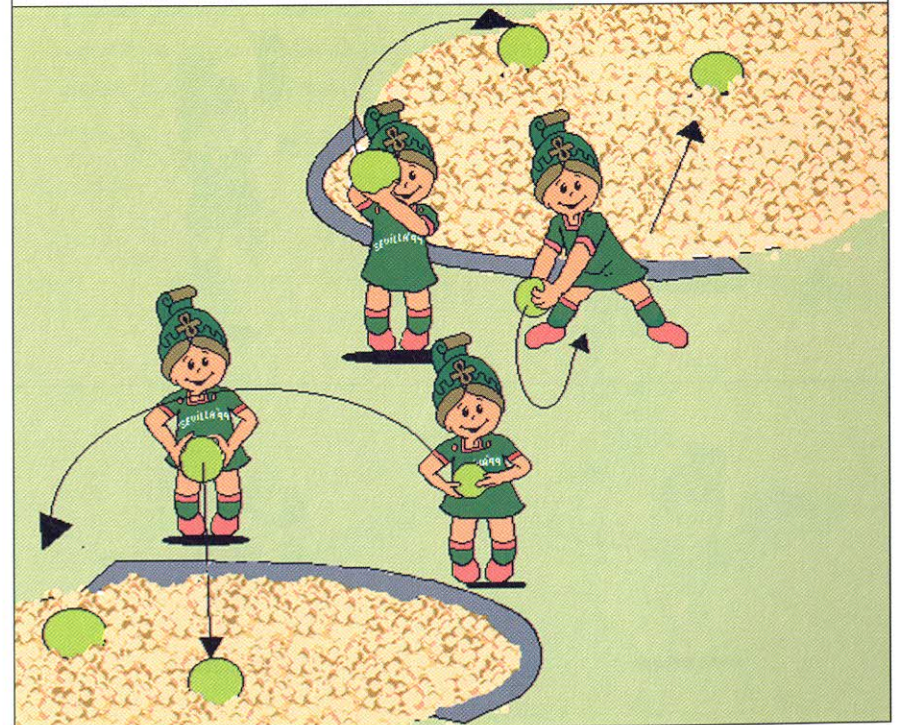
Actividad I



Vamos a lanzar

"Formas de lanzar"

- Nos ponemos de espaldas al foso se intenta lanzar el balón por encima de la cabeza con ambos brazos.
- Variantes:
 - Agarrando una pelota de plástico en la nuca con el tronco flexionado.
 - Lanzando la pelota por debajo de las piernas de espaldas al foso.
 - Igual que el anterior pero de frente al foso, intentamos no caer nos hacia delante con el impulso

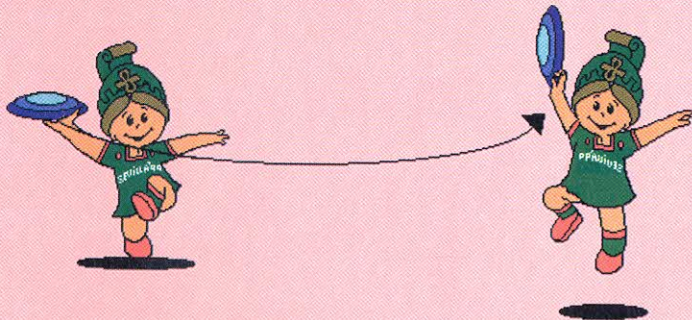


Actividad II

Vamos a lanzar

"Disco"

- Con un "Disco Volador" o "Freesbe" jugamos a cogerlo y lanzarlo de diferentes formas, ver cual de ellas es más cómoda.
- Variantes:
 - Cogemos el disco y hacemos giros hacia un lado y otro, acompañado de movimiento de cuerpo brazos.
 - Igual pero a los dos giros soltamos el disco, ¿que dirección toma? Giros hacia un lado y otro.

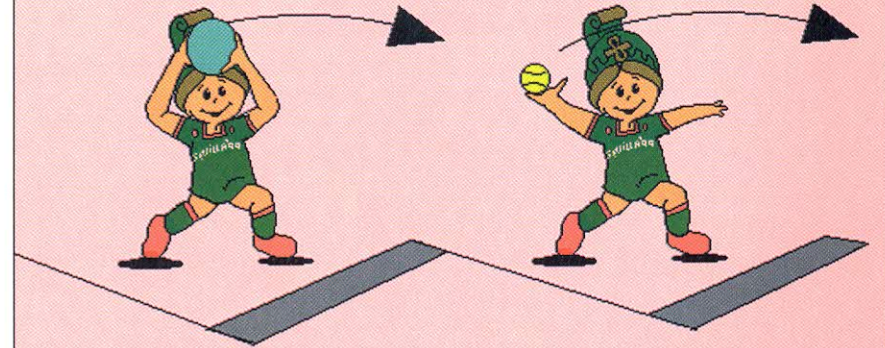


Actividad III

Vamos a lanzar

"Pelota de Tenis"

- Nos ponemos delante de una línea con la pierna izquierda adelantada, con los brazos sujetando la pelota nos impulsamos hacia delante y lanzamos la pelota.
- Variantes:
 - Igual pero esta vez la pierna retrasada, casi extendida y la adelantada flexionada, con brazos que cuelgan para atrás, y tronco totalmente arqueado. Con un golpe seco se extienden tanto la pierna adelantada como el tronco y lanzamos.
 - Con una "pelota de tenis" en la mano realizamos los pasos finales "huellas" izqda-dcha-izqda-cruce. La mano empieza a ir hacia atrás a partir del primer apoyo, para estar detrás del trondo en el cruce final.



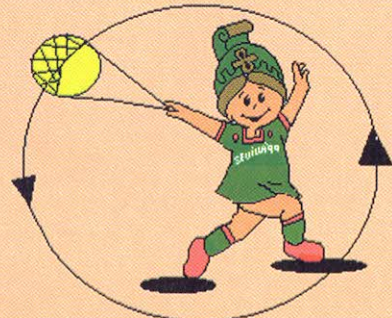
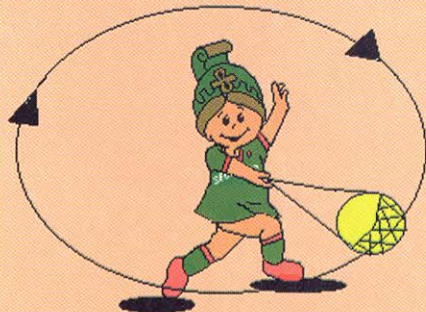
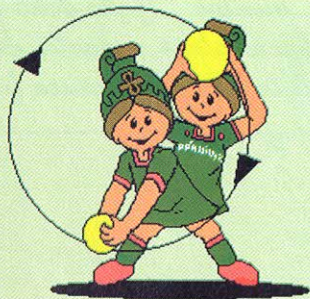


Actividad IV

Vamos a lanzar

"Lanzamientos con Giros"

- Con una pelota entre las manos hacemos círculos de arriba abajo (circunducciones) amplias de tronco. Piernas abiertas y extendidas. Intentar marcar posiciones de flexión adelante, lateral atrás y adelante. Brazos bien extendidos.
- **Variante:** De parado con una red y una pelota dentro, giramos tanto por delante como por detrás de la cabeza con movimientos de brazos. El brazo que la lleva realiza amplios círculos.



BLOQUE IV: "Organización"



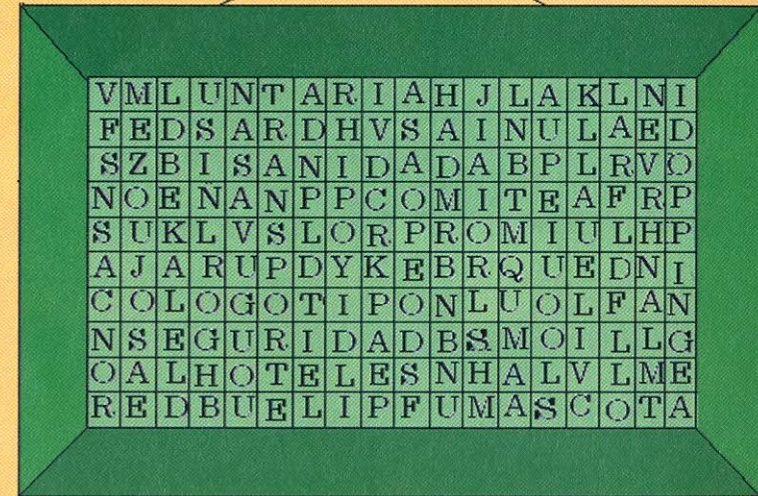
Actividad I



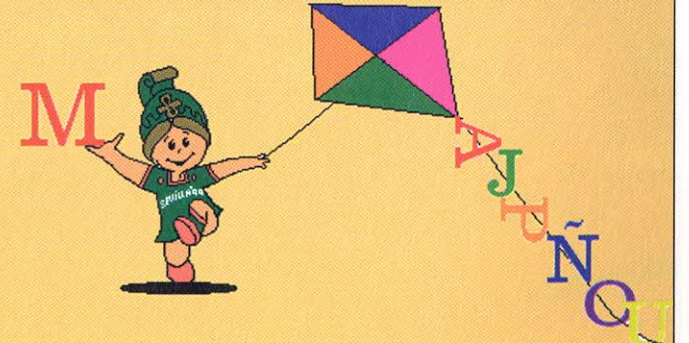
Vamos a Organizarnos

"Sopa de Letras"

- Busca las siguientes palabras relacionadas con la organización.



Mascota
Logotipo
Comité
Dopping
Transporte
Seguridad
Prensa
Sanidad
Vips
Hoteles





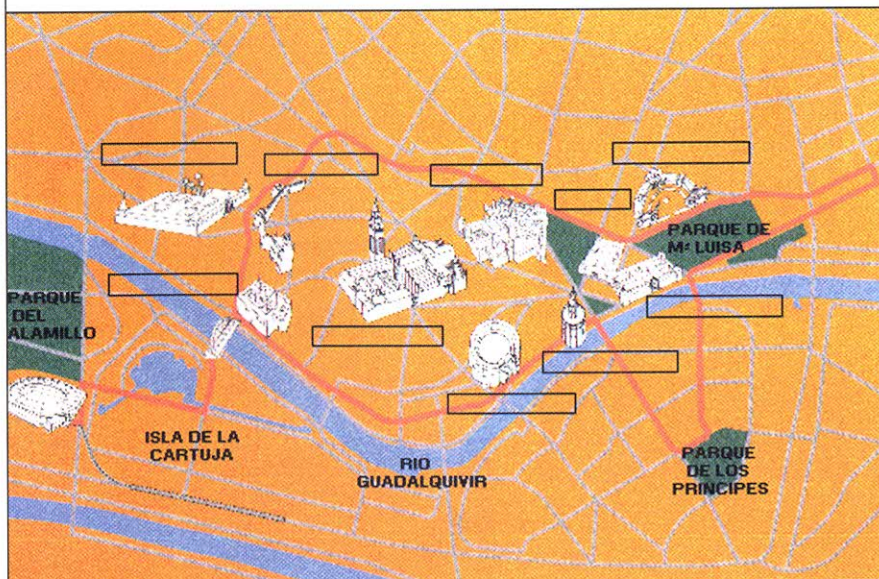
Actividad II

Vamos a Organizarnos

"Circuito del Maratón"

- Escribe junto a cada "Monumento Histórico" el nombre que le corresponda.

- Centro Histórico
- Parlamento Andaluz
- Plaza de España
- Monasterio de San Clemente
- Reales Alcázares
- Universidad
- Torre del Oro
- Palacio de San Telmo
- Plaza de Toros
- Murallas de la Macarena



Actividad III (1ª Parte)

Vamos a Organizarnos

"Gran Juego del Mundial"

Casillas del Juego:



- Delante de cada casilla de salida "El Juego de la silla", si cae en ella deberá jugar contra los 4 componentes del color más cercano. Si no "pilla" silla no habrá superado la prueba.



Preguntas: El profesor preparará una tanda de preguntas relacionadas con aspectos organizativos.

Ej.: - ¿Qué tipo de transporte utilizará el equipo de EE.UU. para venir a Sevilla?
Coche/Barco/Avión/Biciletas/Tren



Pruebas: 1 - Lanzar una pelota de tenis introduciéndola por un aro que se encontrará a 3 metros del suelo y a 6 metros de distancia.

2 - Lanzar un balón a un lugar que estará lleno de globos de agua tratando de explotar un número determinado de ellos.

3 - Correr y saltar en longitud para caer con el trasero encima de globos de agua, intentando reventar alguno, si se explotan la prueba habrá sido superada.

4 - Saltar en vertical para explotar un globo de harina puesto a una altura indicada por el profesor con la ayuda de un trampolín y un objeto punzante que el alumno llevará en la mano.

Material para la prueba: Silbata (juez), libreta (secretario). Picas, aros, globos (harina/agua), balón medicinal, silla, radiocassette, 4 camisetas de cada color, bingo para extraer las preguntas, colchonetas o algún material imprescindible.



- Salto 6 (ya sea en beneficio o en perjuicio).



Actividad III (2ª Parte)

Vamos a lanzar

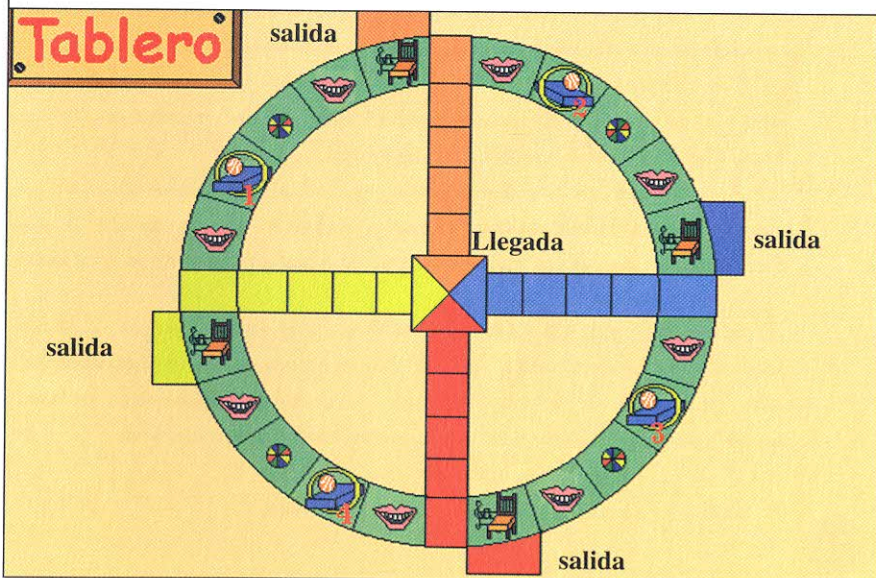
"Gran Juego del Mundial"

Elementos del Juego:

- Tablero (pintado en el suelo o en un gran mural en la pared).
- Dado (gigante de goma-espuma).
- 4 Jugadores por equipo.
- 1 Juez-árbitro (dirige el juego).
- 1 Secretario (realiza las preguntas y las prueba).
- 16 Fichas, 4 de cada color.

Reglas del Juego:

- El giro se realizará en sentido contrario a las agujas del reloj.
- Salida de cada componente, con tirada de 5.
- En una casilla no puede haber más de 2 jugadores del mismo, o de diferente equipo, si al tirar un tercero le toca la casilla ocupada deberá regresar a la casilla donde se encontraba anteriormente.
- Las preguntas no se pueden repetir.
- Ganará el equipo que coloque sus 4 jugadores en la llegada con tirada exacta.



Actividad IV (1ª Parte)

Vamos a Organizarnos

"Montaje escénico"

- Representación de escenas de mayor dificultad. Ejemplos como desfile de inauguración, entrega de medallas, discurso de apertura del mundial por algún tipo de personalidad, etc...
- Desfile de atletas —3 de ellos serán medallistas—.
- Desfile con autoridades en el Palco.
- Seguridad, voluntarios, prensa, público, azafatas, ballet de la ceremonia inaugural.
- En esta actividad son muy importantes los siguientes aspectos:
 - Vestuario.
 - Maquillaje (podrá servir para representar a un atleta de color).
 - Decoración.
 - Efectos musicales y de iluminación (si fueran posibles).
- Por lo tanto en estas actividades habrá alumnos que estén participando directamente en la representación y otros que estarán ocupándose de aspectos necesarios para que éste se pueda llevar a cabo (montaje de decoración, efectos de música y luces, etc...).

Sevilla'99





Actividad IV (2ª Parte)

Vamos a Organizarnos

"Montaje escénico"

