

01106819X

J-0414



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

Cuaderno de Actividades

6-9 años

FOP. 379

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.: 84-699-0064-1

Depósito Legal: SE-674-99(II)

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

Introducción

Estas fichas de actividades están dirigidas a la banda de edad de 6 a 9 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: Aprendemos a correr.
- Bloque II: Aprendemos a saltar.
- Bloque III: Aprendemos a lanzar.
- Bloque IV: Aprendemos 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.

¡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

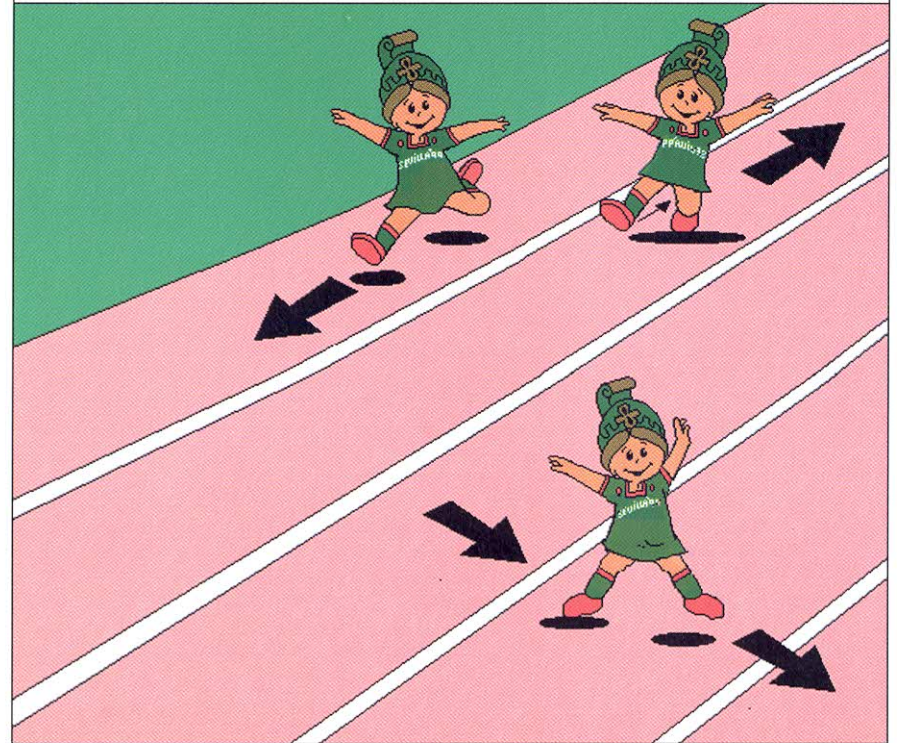


Aprendemos a correr

¿Quién corre rápido, quién lento?

- Desplazamientos en línea recta: Corriendo de frente, corriendo de espalda, corriendo de lado.

- Variantes:**
- Unos corren en línea recta, y otros haciendo eses.
 - Correr unos con obstáculos y otros sin obstáculos.
 - Lo mismo pero "Marchando".
 - Correr delante de o detrás de.
 - Correr a la derecha o la izquierda.
 - Correr rápido o lento.
 - Correr mucho o poco.





Actividad II

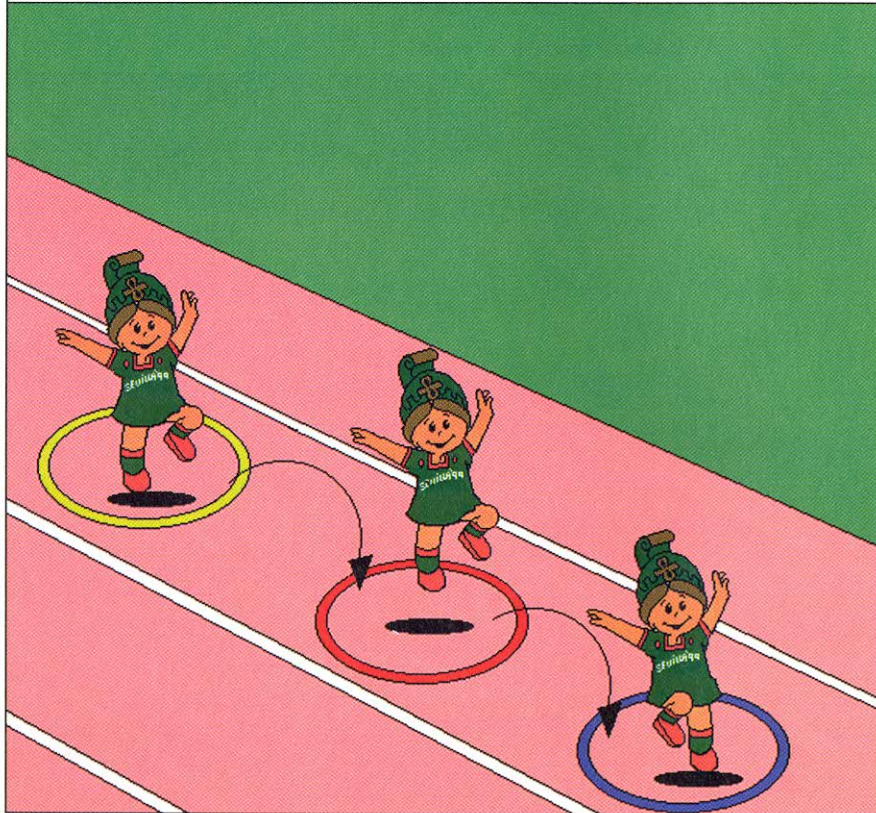
Aprendemos a correr

"Islas"

- Correr en línea recta de aro en aro.

Variantes:

- ¿Quién puede pasar corriendo de aro en aro?
- ¿Quién puede realizar un número de pasos fijos entre cada aro?
- Buscar otras posibilidades



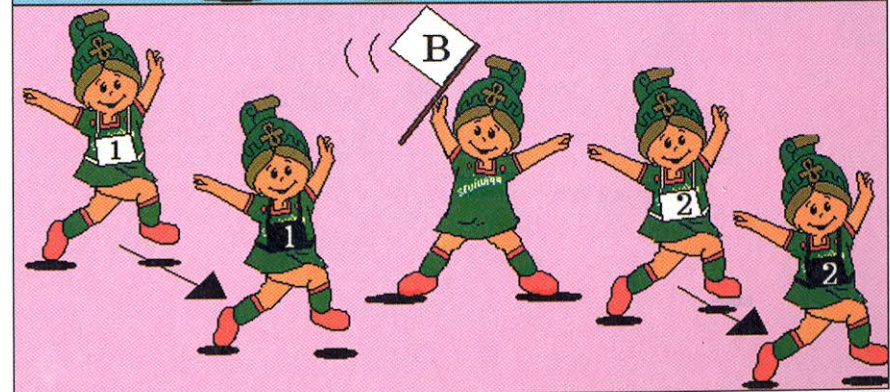
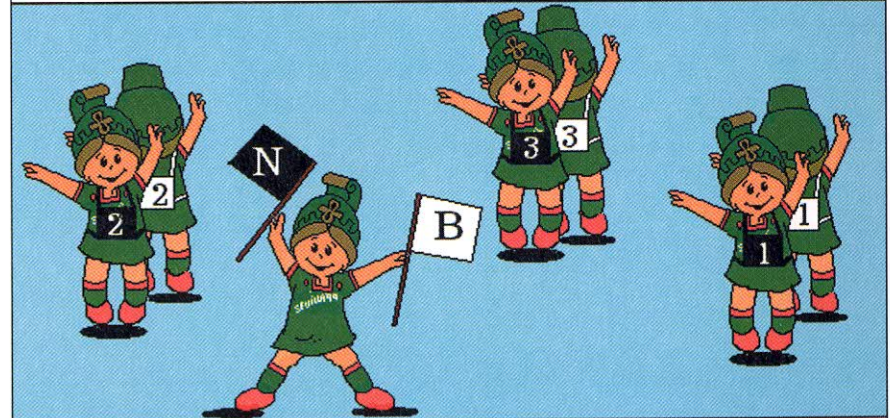
Actividad III

Aprendemos a correr

"Blancos y negros"

- Colocados por parejas, uno de ellos será el "Blanco" y el otro el "Negro". Después de facilitar una posición inicial a los alumnos (siempre estarán dándose la espalda). A la voz de "Blanco" los blancos saldrán corriendo detrás de los negros que intentarán escapar. Si la voz es "Negro" estos correrán detrás de los blancos.

- Variante: • Igual pero "Marchando".



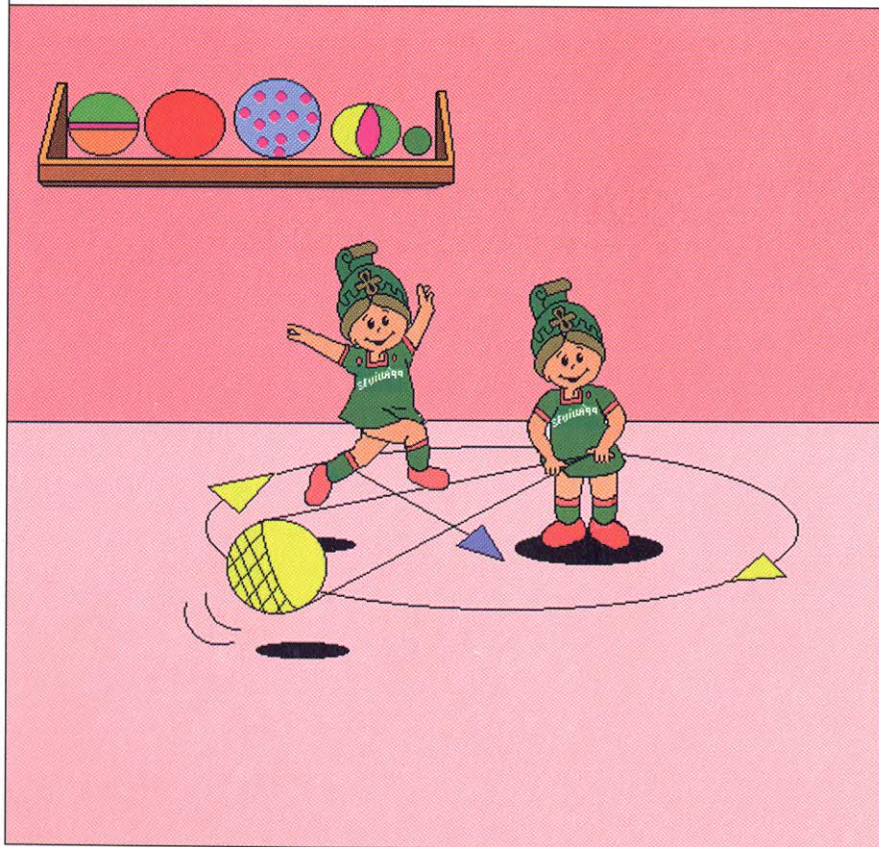


Actividad IV

Aprendemos a correr

"Pelota en Carrera"

- El profesor dará vueltas a una cuerda con una pelota a unos 10 cm. del suelo. Los alumnos deberán correr en dirección contraria a los giros e ir saltando sin que los toque. Buscar que los saltos se realicen de forma rítmica.



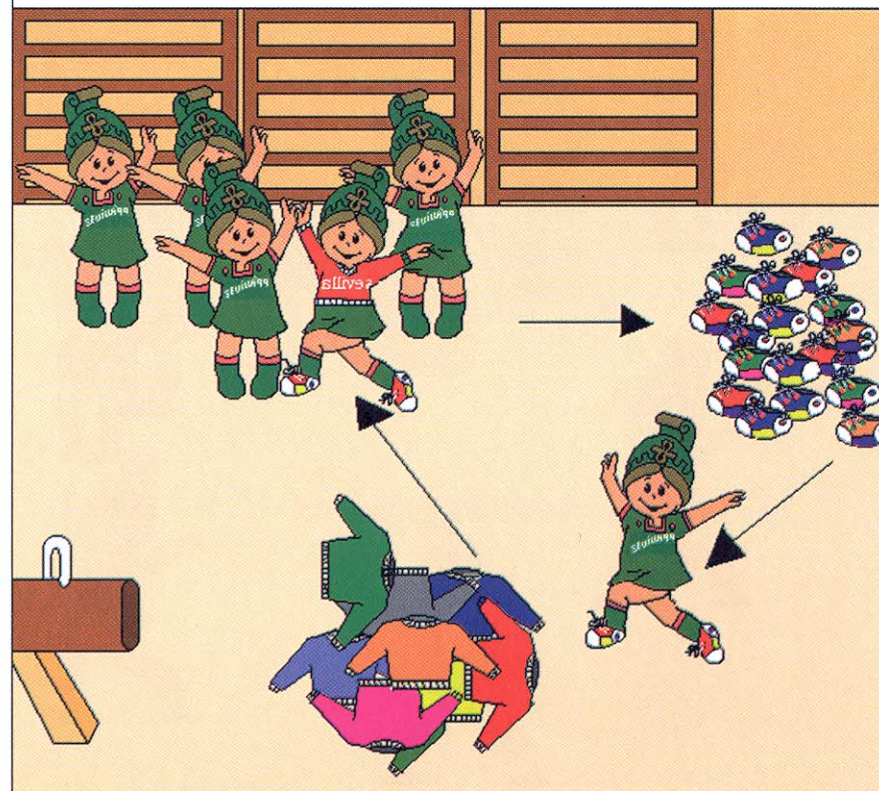
Actividad V

Aprendemos a correr

"Relevos"

- Dividimos la clase en dos equipos. Realizar la actividad en el gimnasio. Nos quitamos los dos equipos los botines y las sudaderas: Los botines estarán en un montón y las sudaderas en otro. El primero saldrá, se podrá los botines y después la sudaderas y volverá para dar la mano a su compañero que saldrá y realizará la misma operación.

Variante: • ¿Qué equipo se viste mejor y termina antes?





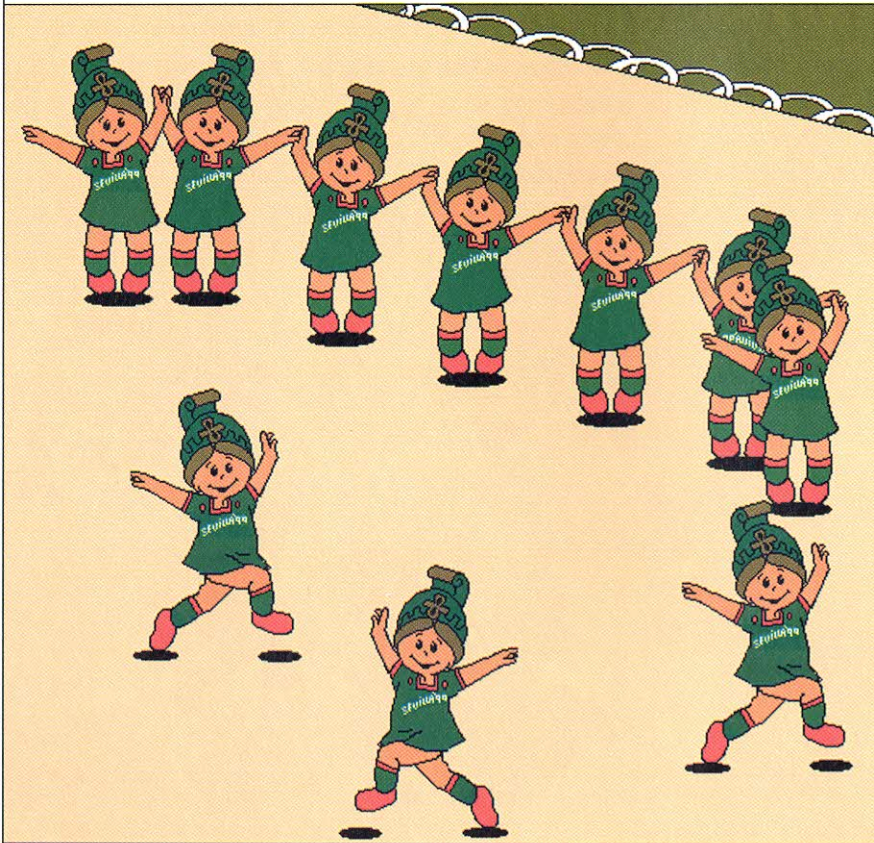
Actividad VI

Aprendemos a correr

"Mantener la estructura"

- Dividimos la clase en grupos de 10 alumnos/as, de cada grupo 7 estarán cogidos por las manos e intentarán coger a los 3 restantes sin romper la cadena.

Variante: • Igual pero imitando o copiando a uno.



BLOQUE II:

"Saltos"



Actividad I



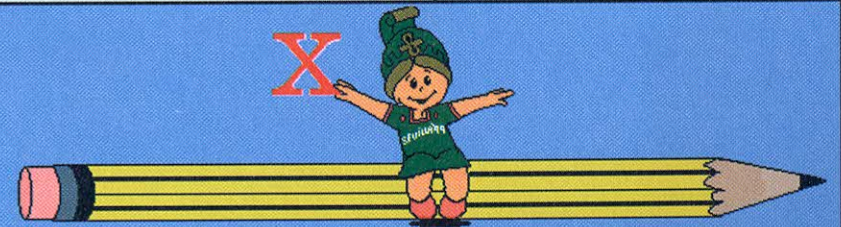
Aprendemos a saltar

¿De qué eres capaz?

- Tacha con una **X** en el **Si** o el **No** lo que puedes o no puedes hacer.
- Escribe otras formas de saltar que seas capaz de hacer:

.....
.....

	Ahora Si	Todavía No
Saltar con una pierna.		
Saltar con dos piernas.		
Saltar un banco.		
Saltar una colchoneta.		
Saltar desde un banco.		
Saltar varios aros.		
Saltar varios bancos.		
Correr y saltar un banco.		
Correr y saltar una colchoneta.		
Saltar con los brazos arriba.		
Saltar con rodillas arriba.		



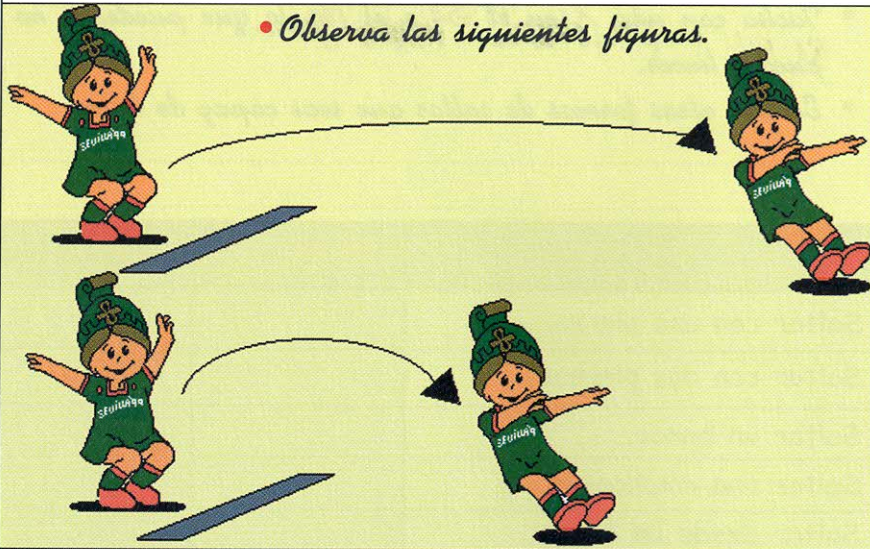


Actividad II (1ª Parte)

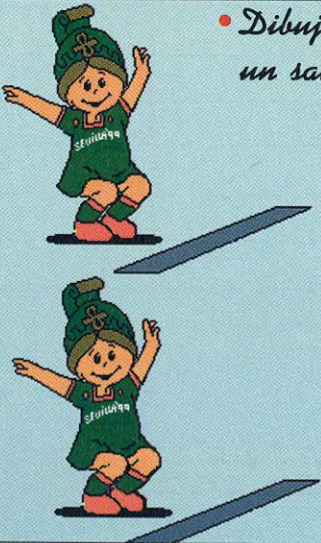
Aprendemos a saltar

"Corto-Largo"

• Observa las siguientes figuras.



• Dibuja en la figura un salto largo y un salto corto.



Actividad II (2ª Parte)

Aprendemos a saltar

• Dibuja la trayectoria de muchos saltos cortos, seguidos e iguales.



Variantes:

- Saltar cerca de la tabla.
- Saltar lejos de la tabla.

• Dibuja la trayectoria de saltos cortos y largos diferentes.





Actividad III

Aprendemos a saltar

"Sopa de Letras"

- Busca en la "Sopa de Letras" las palabras que tienes a continuación y rodealas con el lápiz.

Fases del Salto: • Carrera • Vuelo
• Batida • Caída.

H	K	I	D	Y	Ñ	B								
O						G								
Z	H	F	I	X	A	L	C	O	P	N	E	S	A	
L	A	T	L	O	P	A	I	B	T	E	D	H	I	
	S	O	L	N	R	A	T	A	D	U	S	U	O	
	T	E	R	R	F	S	P	T	A	E	M	V	R	V
	V	U	E	L	O	N	S	I	H	R	Q	B	R	
	R	R	O	P	Z	I	A	D	A	L	L	A	M	M
	A	C	A	I	D	A	Z	A	J	E	S	E	Ñ	
														E
	N	O	H	S									U	
	P	A	L	T									X	



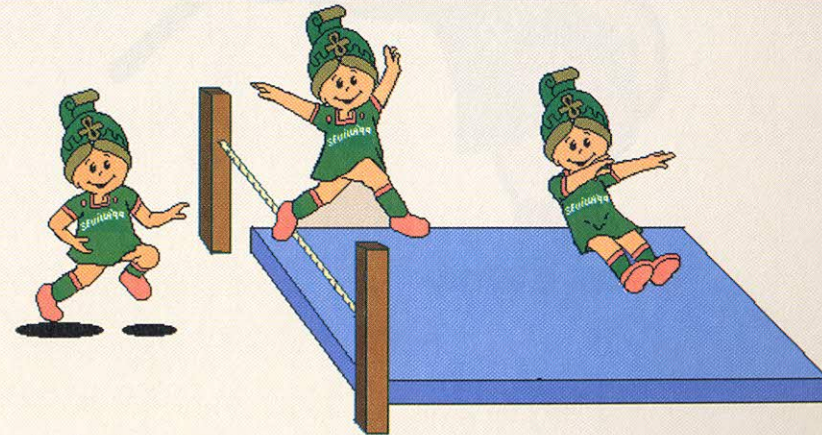
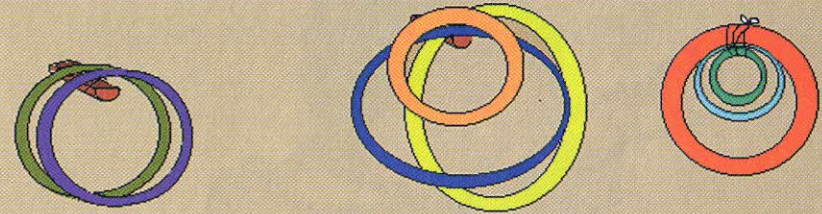
Actividad IV

Aprendemos a saltar

"Batida y Caída"

- Salta sobre una goma elástica para caer en la colchoneta como ves en el dibujo, y controla tu salto.
¿En que momento haces la batida?
¿Consigues controlar la caída y no desequilibrarte?
¿Puedes saltar cada vez más lejos?

Variante: Descubre otras formas de saltar.



BLOQUE III:
"Lanzamientos"



Actividad I

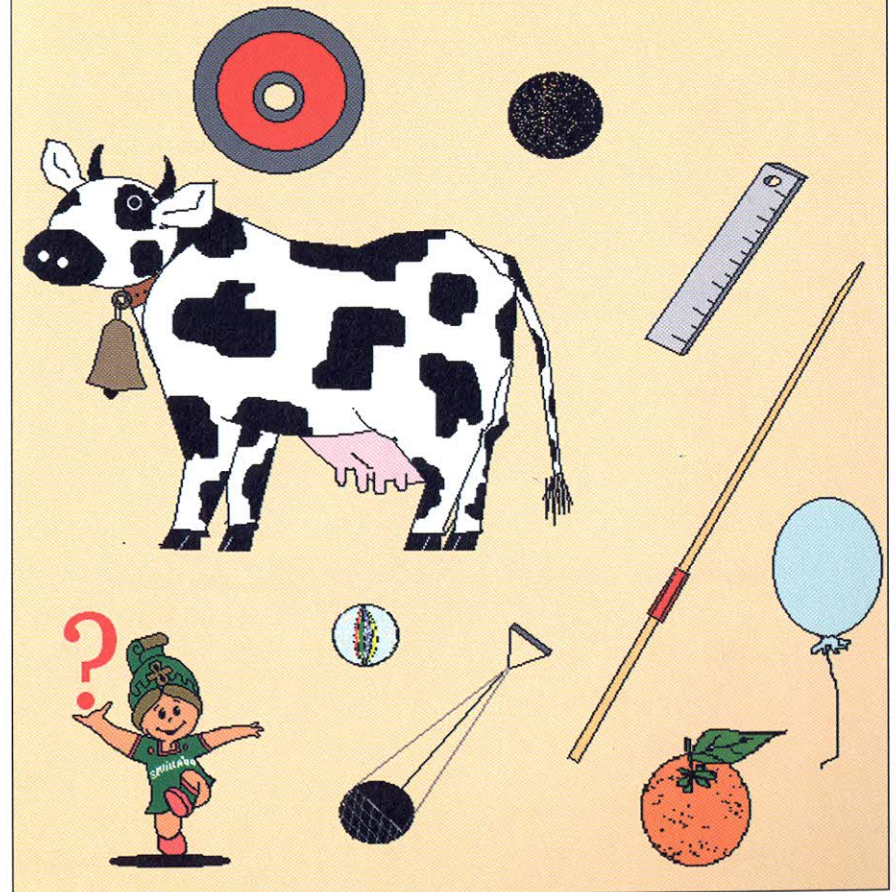


Aprendemos a lanzar

¿Qué cosas puedo lanzar?

- Señala con un círculo las cosas que se utilizan para lanzamiento en atletismo.

Variante: • Identificar nombres con dibujos.





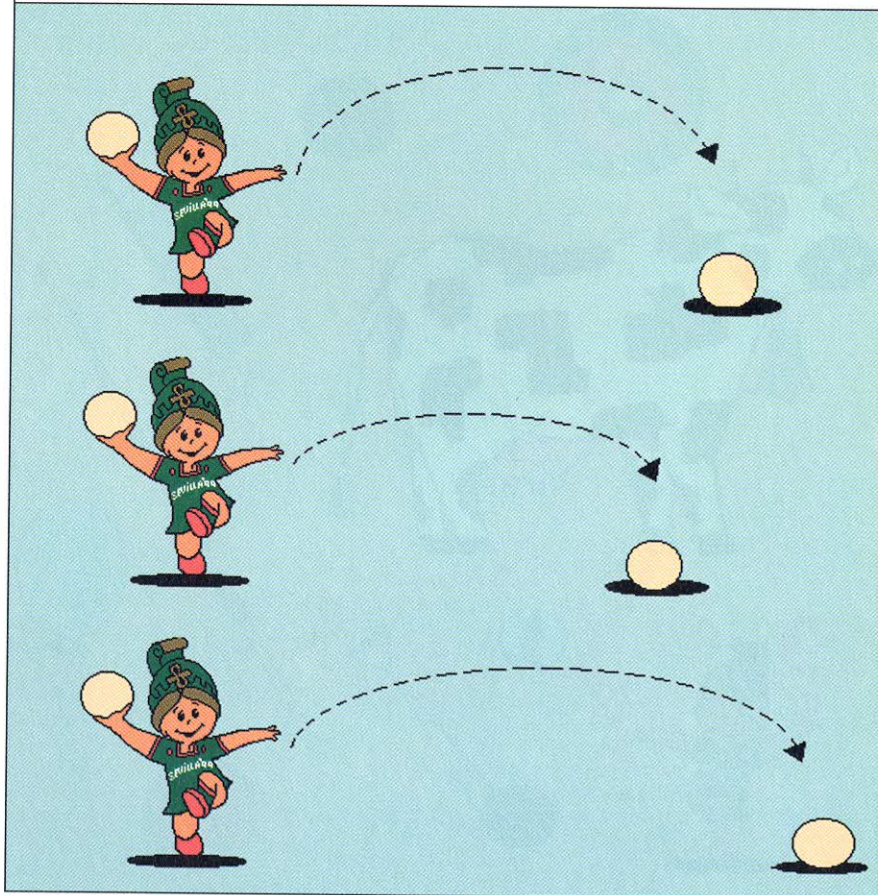
Actividad II

Aprendemos a lanzar

¿Quién lanza más lejos?

- Pinta el recorrido de la pelota en cada dibujo y señala que "Giraldilla" ha lanzado más lejos.

Variante: • ¿Dónde está la "Giraldilla" que ha lanzado menos?

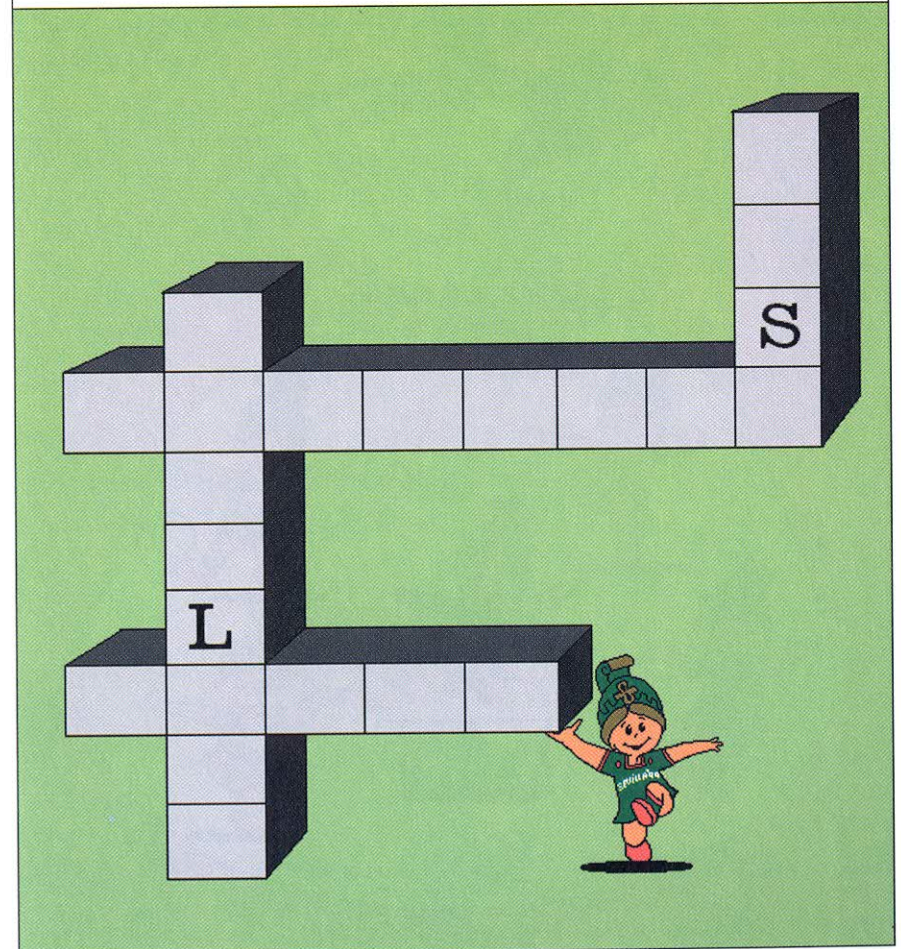


Actividad III

Aprendemos a lanzar

"El Crucigrama"

- A partir de las cos consonantes, completar las casillas. Deben aparecer los 4 tipos de lanzamientos.



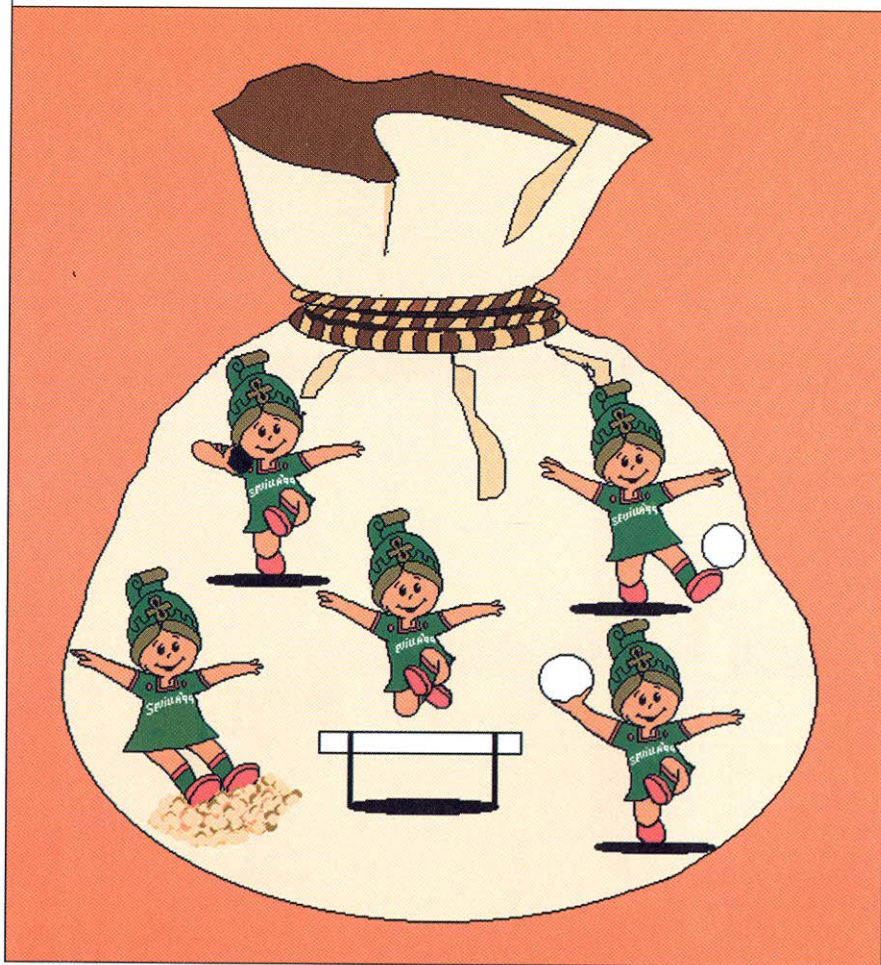
Actividad IV

Aprendemos a lanzar

"El Saco"

- Marca con un círculo "Las Giraldillas" que estén lanzando algún objeto.

Variante: • ¿Con qué parte del cuerpo lanza?

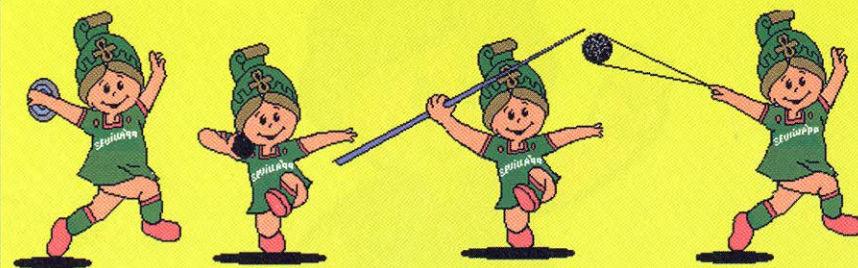


Actividad V

Aprendemos a lanzar

"Tipos de Lanzamientos"

- Asociar el nombre del "Lanzamiento" con la "Giraldilla" que lo está realizando, uniéndola mediante una línea.
- En la práctica realizar los lanzamientos con "Material Adaptado".



Jabalina

Peso

Martillo

Disco

BLOQUE IV:
"Organización"



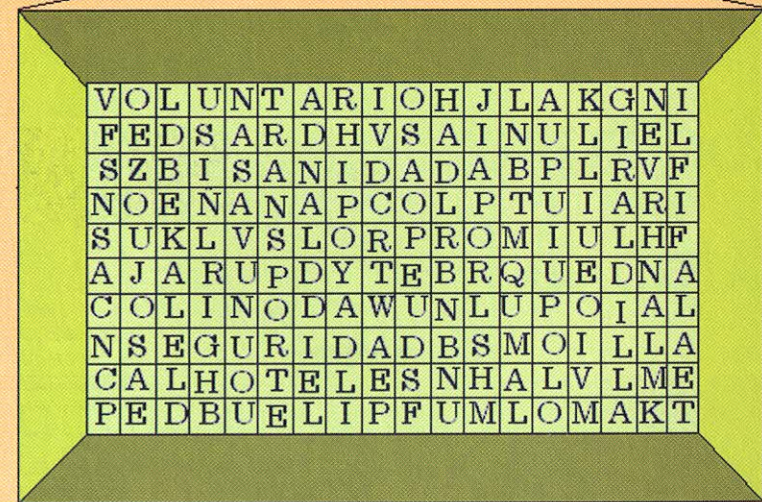
Actividad I



Aprendemos a Organizarnos

"Sopa de Letras"

- Busca las siguientes palabras relacionadas con la "Organización".



- Giraldilla
- Seguridad
- Voluntario
- Hoteles
- Transporte
- Sanidad
- Prensa





Actividad II

Aprendemos a Organizarnos

"Colorear y Relacionar"

- Colorea y une con una flecha las palabras con su figura correspondiente.

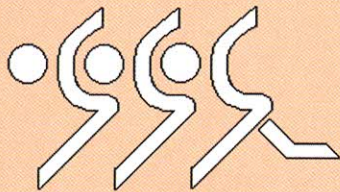
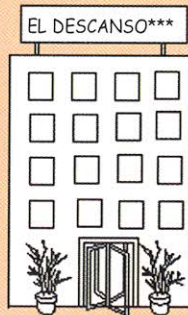
MASCOTA

LOGOTIPO

SANIDAD

HOTEL

SEGURIDAD



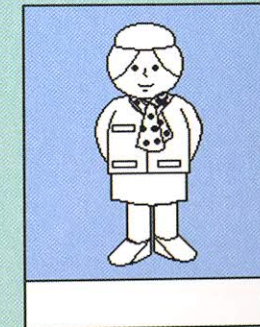
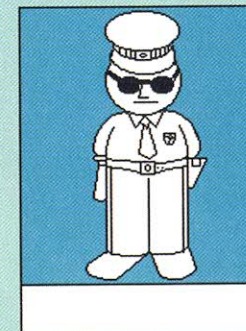
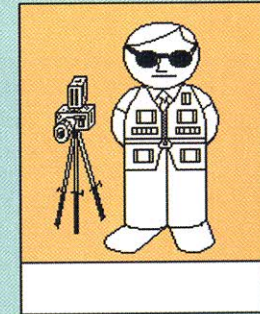
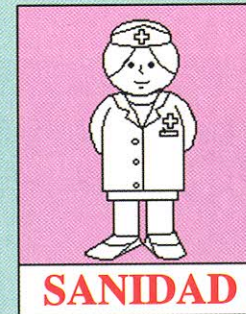
Actividad III

Aprendemos a Organizarnos

"Colorear y Adivinar"

- Colorear y adivinar si pertenecen a:
 - Sanidad
 - Seguridad
 - Alojamiento
 - Prensa

Escribelo dentro de las casillas de color blanco que hay debajo de cada personaje.





Actividad IV

Aprendemos a Organizarnos

"Sopa de Palabras"

- Diferencia pintando de distinto color las palabras que son de "Organización" o de "Materiales de Atletismo".



Actividad V

Aprendemos a Organizarnos

"Circuito del Maratón"

- Trazar con rotulador o lápiz el recorrido del Circuito.
- ¿Qué monumentos históricos se encuentran dentro y fuera del circuito? Escribe sus nombres aquí debajo.

.....

.....

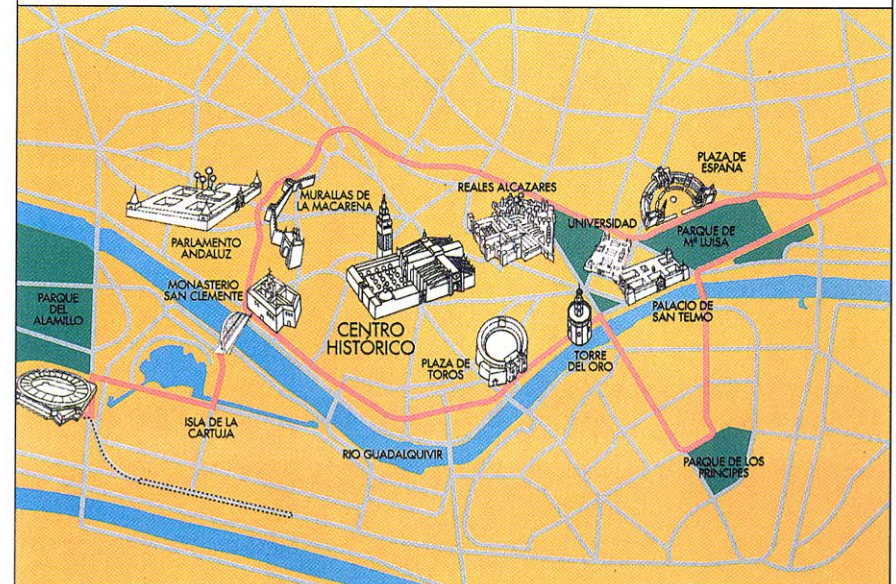
.....

.....

.....

.....

.....





Actividad VI (1ª Parte)

Aprendemos a Organizarnos

"Montaje Escénico"

- Una sesión dedicada a la "Organización", con un planteamiento teórico. Representación de pequeñas escenas que se den en un Mundial de atletismo, relacionadas con los aspectos de organización.

Ej.: "La entrega de medallas": Personajes



- Atletas
- Personalidades
- Azafatas
- Seguridad
- Voluntarios
- Público
- Prensa

• Seguridad

• Atletas



• Público

• Prensa

• Azafatas

• Voluntarios



Actividad VI (2ª Parte)

Aprendemos a Organizarnos

"Práctica del montaje escénico"

