

ACTIVIDADES OBLIGATORIAS

DEPORTIVAS:

ATLETISMO

1. DEFINICIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad de atletismo en estas edades es esencialmente educativa y de captación para lo que es necesario asociar diversión y competición. Confiriéndole a ésta su papel en una formación atlética que favorezca una práctica del atletismo más lúdica y natural complementando o mejorando la educación física de los niños.

Se ha de desarrollar el concepto educativo en estas edades haciendo un atletismo más abierto y no tan cerrado, que favorezca un entrenamiento y una formación más educativa atléticamente, es decir más polifacético y multilateral, intentando impedir la repetición excesiva de las mismas pruebas para evitar especializaciones prematuras tanto en especialidad como en movimientos específicos.

Ese carácter abierto y mucho menos rígido ha de permitir adaptar las actividades competitivas atléticas según la edad, el lugar de realización, la época del año, el clima, el carácter geográfico y el material disponible para conseguir competiciones con una duración corta que evite el aburrimiento y la monotonía.

2. OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

1. Acercar a los niños y niñas al atletismo y que la experiencia les haga considerarlo atractivo, motivante y satisfactorio
2. Practicar un deporte en el que puedan participar activamente muchos niños a la vez y que puedan practicarlo juntos niñas y niños, en igual número y condiciones.
3. Contribuir a que el sentimiento de equipo sea por parte de todos los componentes evitando ensalzar especialmente a los más fuertes o más rápidos.
4. Inculcar que la participación de los niños sea continua y que en los momentos de descanso sigan participando animando a los otros componentes de su equipo

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Realizar competiciones por equipos para potenciar el sentimiento de equipo.
2. Realizar competiciones con unas reglas sencillas y adecuadas a los niños.
3. Realizar competiciones que puedan desarrollarse de modo rápido y ágil y que sean divertidas.
4. Realizar competiciones en que no se pueda sólo hacer una prueba sino que haya que hacer varias para que los niños ejecuten variados gestos atléticos básicos de acuerdo con su edad y sus necesidades de habilidades coordinativas
5. Conocer y aprender las reglas y la puntuación de las pruebas.
6. Utilizar material sencillo, con mucho colorido y que no ofrezca peligro, con posibilidad de fabricarse con material asequible o de fácil

elaboración para que puedan seguir practicando el atletismo fuera del colegio sin necesidad de un material específico.

7. Dar un papel importante a los premios o recompensas al finalizar la competición, así como a la clasificación por equipos.

2. METODOLOGÍA

La metodología que seguimos es básicamente la de adaptar el sistema para que sea muy versátil y abierto para poder atender las necesidades de los niños y niñas en cuanto a movimientos, competición, socialización, retos y aventuras, así como mostrarles el atletismo como un deporte que les ofrece diversión, competición, cooperación, etcétera.

El desarrollo de este nuevo concepto se realiza mediante la utilización de varios métodos en función de la instalación deportiva utilizada y de la edad de los atletas.

En la utilización de la Pista de atletismo mediante el empleo y programación de otras pruebas diferentes a las establecidas hasta ahora y con una normativa adaptada a estas edades dando énfasis a la realización de pruebas múltiples y relevos que deben ir variando durante todo el año. Y dando un papel pedagógico esencial a la competición por equipos para desarrollar la noción del espíritu de equipo. Al promover un sistema abierto se deja libertad para establecer diferentes distancias y pruebas que requieran del niño distintas habilidades motrices.

En pruebas fuera de la pista mediante recorridos o circuitos para desarrollar gestos y movimientos motrices atléticos de ejecución simple y que no requieren de un material muy complicado; también diseñados fundamentalmente en forma de pruebas múltiples y relevos utilizando en todos ellos diferentes recorridos dando el mismo papel pedagógico esencial a la competición por equipos.

3. CONTENIDOS

- Vallas
- Velocidad
- Agilidad
- coordinación
- resistencia
- saltos
- equilibrio
- lanzamientos
- puntería

4. ACTIVIDADES:

- Circuito de obstáculos y habilidades
- Velocidad más obstáculos
- Resistencia (maratón)
- Tetrasalto / pentasalto de parado
- Salto a la comba
- Saltos laterales continuos salvando obstáculos
- Salto de altura a tijera
- Saltos seguidos a pies juntos
- Equilibrio unipodal
- Longitud en carrera limitada
- Longitud con pértiga
- Lanzamientos libres
- Lanzamientos con peso
- Lanzamientos con objetivo
- Lanzamiento sorteando obstáculo
- Lanzamiento con rotación de artefacto
- Etc...