

## Mini-atletas en acción

**Área curricular:** Educación Física Educación Primaria

**Ciclo:** Primero

**Contenidos:** Carrera desplazamientos básicos Iniciación al Miniatletismo

 **Actividad:** En esta oportunidad te proponemos descubrir actividades relacionadas con las carreras con obstáculos, carreras de velocidad, lanzamientos y saltos.

**Materiales necesarios:** Cajas, cubiertas en desuso o 3 cajas pequeñas, aros, pelota de trapo.



Buscar un lugar adecuado y seguro para realizar las actividades.

Tomar agua, antes, durante y después de la actividad

Higienizarte antes y después de realizar la actividad

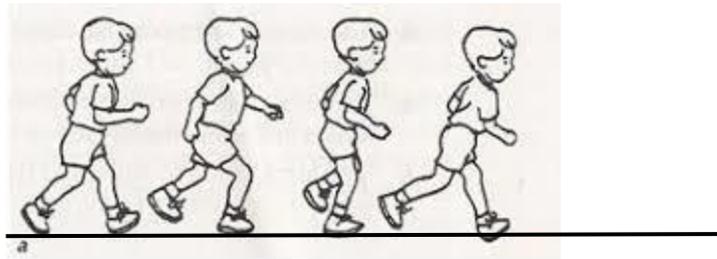
**1° Grado:**



**Actividad N°1:** Se inicia la actividad trazando una línea recta en el piso con la ayuda de un adulto.

-Vas a desplazarte sobre esa línea. La primera vez lo puedes hacer caminando con pasos cortos, luego con pasos largos, en puntas de pies, sobre los talones, etc.

-También puedes desplazarte lateralmente (de costado), saltando con los pies

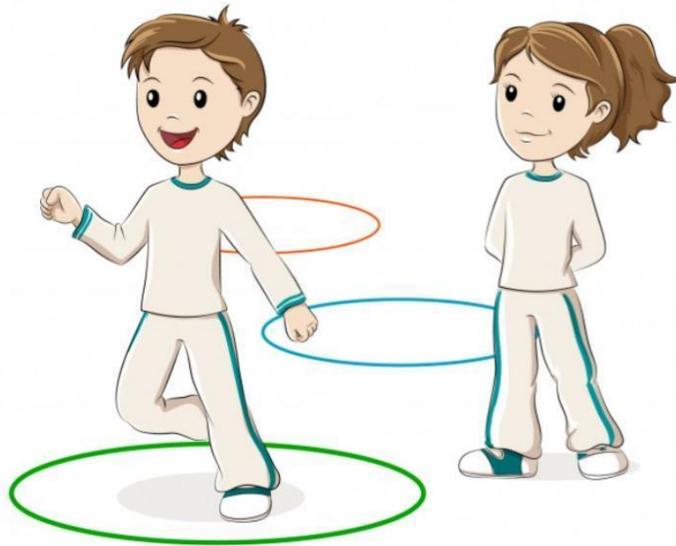




**Actividad N°2:** A continuación colocar aros o dibujar círculos en el piso. Los mismos estarán distribuidos por todo el espacio disponible con el que cuentes.

-Vas a desplazarte libremente y cada vez que encuentres un aro debes saltar con pies juntos y caer dentro del aro.

-Vas desplazarte con trote y cada vez que encuentre un aro deberás saltar, cayendo al otro lado y sin tocarlo.



## 2º y 3er Grado



### Actividad N°1 Carrera combinada (obstáculos y velocidad)

Con la ayuda de un adulto van a poner 2 o 3 obstáculos bajos (cajas de zapatos o similar). Lo pondrán en línea recta y con una separación de 2 o tres metros.

Vas a correr y saltar cada obstáculo hasta llegar al final.

El pasaje de los obstáculos se puede realizar saltando con un pie o con los dos según las posibilidades de cada uno, la distancia entre obstáculos debe ser acorde al espacio disponible.

Una vez que te resulte muy fácil hacerlo pueden cambiar de obstáculos (por una caja más grande por ejemplo) y aumentar la cantidad de obstáculos.



### Actividad N° 2:

Ahora vamos a practicar lanzamientos. Puedes hacerlo con alguien de la familia o solo.

Primero lo harás sentado en el piso. Tomas la pelota de trapo y debes lanzarla hacia adelante. Puedes hacerlo con las dos manos, luego con tu mano más hábil y luego con la otra mano.

Ahora realiza la misma secuencia de lanzamientos, pero estando de pie. En esta posición también puede ir variando la posición de los pies. Primero colócalos juntos, luego separados, luego adelantando la pierna del mismo lado del brazo que lanza y por último adelantando la pierna del lado contrario del brazo que lanza.



### Para pensar en familia

¿Percibiste alguna diferencia al variar la posición de las piernas en los lanzamientos?  
(dificultad, distancia de lanzamiento, etc.)

¿Qué otras formas de lanzar se te ocurren?

¿En qué deportes es importante la capacidad de correr, saltar o lanzar?

¿En qué actividad de tu vida cotidiana utilizas tu capacidad para saltar, lanzar o correr?



En este link te dejamos un video con ejercicios para que puedas ver e imitarlos

[https://youtu.be/E9BgJoY\\_mDE](https://youtu.be/E9BgJoY_mDE)

Bibliografía:

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

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

Valero,A. y Conde,J.(2005) *La iniciación al atletismo a través de los juegos: el enfoque ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas*. INDE.