

ATLETISMO

La sección imparte un programa progresivo de tecnificación y entrenamiento para todas las edades adaptado a todas las edades y niveles, haciendo hincapié en la motricidad y la técnica de carrera mediante actividades lúdicas.



ATLETISMO

ATLETISMO

En esta actividad trabajamos el desarrollo de habilidades motrices básicas a través de juegos y actividades atléticas adaptadas. Aquí tenemos tanto grupo de infantil (3 a 6 años) como grupo de primaria (6 a 11 años).

1. OBJETIVOS

1.1 GENERALES

- Iniciar a los niños en el atletismo mediante actividades lúdicas y adaptadas.
- Desarrollar la condición física básica: velocidad, resistencia fuerza y coordinación.

1.2 ESPECÍFICOS

- **INFANTIL (3 A 6 AÑOS):**
 - Experimentar con desplazamientos variados (correr, saltar, girar).
 - Desarrollar la coordinación global y la orientación espacial.
 - Realizar lanzamientos y recepciones con material blando (pelotas, saquitos).
 - Iniciarse en carreras cortas y juegos de relevos simples.
- **PRIMARIA (6 A 11 AÑOS):**
 - Mejorar la técnica básica de carrera, salto y lanzamiento.
 - Conocer pruebas adaptadas de atletismo (carreras, saltos, lanzamientos, relevos).
 - Potenciar la resistencia aeróbica mediante juegos y circuitos.
 - Aprender a competir de forma saludable y cooperar en pruebas por equipos.

ATLETISMO

2. METODOLOGÍA

- **Lúdica y vivencial:** los aprendizajes se presentan en forma de juegos, circuitos y retos.
- **Progresiva:** de movimientos generales, gestos atléticos básicos, situaciones mas específicas.
- **Global y variada:** integrar varias habilidades en una misma sesión (ej. Correr + saltar + lanzar).
- **Aprendizaje por descubrimientos:** fomentar la creatividad en la ejecución (cómo lanzar mas lejos, cómo saltar más alto).
- **Adaptación de materiales:** usar pelotas blandas, conos, cuerdas, aros, colchonetas.
- **Inclusiva:** todos los niños participan según sus posibilidades.

3. EJEMPLO DE SESIÓN (60 MINUTOS)

1. CALENTAMIENTO (10 MIN)

- Juegos de persecución (pilla-pilla, semáforos).
- Movilidad articular en forma de cuento motor.

2. PARTE PRINCIPAL (40 MIN)

- **Carreras:** relevos cortos con obstáculos pequeños.
- **Salto:** juegos de longitud (saltar aros en el suelo, colchoneta).
- **Lanzamiento:** pelotas de goma o saquitos de arena o pesos a distintas distancias.
- **Juego aplicado:** mini olimpiadas por estaciones (correr-saltar-lanzar).

3. VUELTA A LA CALMA (10 MIN)

- Estiramientos suaves en forma de animales (el gato, la rana, el oso).
- Juego tranquilo de respiración o relajación.