



ATLETISMO Y VALLAS

- Efectúan juegos para la iniciación al atletismo

Objetivo: Juegos

Formación: Por equipos

Situación: Cada equipo separado por la mitad y cada una de las mitades en un extremo del terreno de juego. Los jugadores efectúan relevos continuos dando una palmadita a su compañero. ¿Cuántas veces cambiamos en dos minutos?

Consigna: Realizar competiciones simultáneas entre varios grupos.

Objetivo: Juegos

Formación: Varios equipos.

Materiales: Dos conos de señalización.

Situación: Todos los componentes del equipo sentados, se sitúan a una distancia de 20 metros de otro compañero que está en el otro extremo; a la señal éste sale rápidamente a coger con la mano al primero de la fila con objeto de llevarlo a su posición de origen y así sucesivamente hasta trasladarse todos los compañeros al otro extremo del terreno. ¿Qué equipo finaliza antes el recorrido?

Consigna: Variar las formas de desplazamiento y situar posibles obstáculos en el recorrido.

Objetivo: Juegos

Formación: Por equipos

Material: Un banco sueco y una señal.

Situación: El primer jugador parte a la voz del profesor, corre y pasa por encima del banco, da la vuelta a la señal y regresa a su lugar de partida saltando por encima del segundo jugador, que le estará esperando para poder efectuar su posta. Se sigue el mismo proceso, hasta que todos los jugadores completen su actuación.

Consigna: Competir entre varios equipos y variar las situaciones de juego.

EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL PASO DE LA VALLA

Objetivo: El aprendizaje del paso de la valla

Formación: individual

Material: Vallas de iniciación.

Situación: Colocando las vallas en su punto más bajo, el aumento realiza acciones de «zarpazo» de piernas de ataque con apoyos de metatarso en su recepción.

Consigna: En la recepción intentamos mantener la rodilla de la pierna libre alta y con una eficaz extensión de la pierna de recepción, manteniendo las caderas altas.

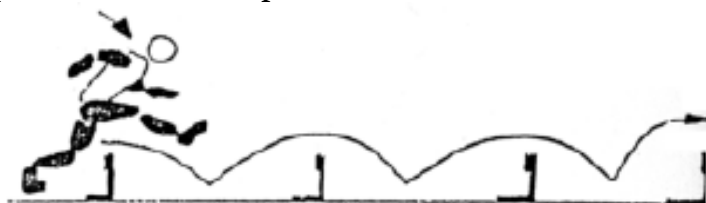
Objetivo: El aprendizaje del paso de la valla.

Formación: Individual

Material: Vallas de iniciación.

Situación: Situando las vallas en su punto más bajo, efectuamos impulsos de piernas de batida, lanzando el tronco hacia delante con una pequeña extensión de la pierna libre.

Consigna: Mantenemos la coordinación de brazos y piernas, tratando de que la pierna libre recepcione lo más cerca de la valla sin que ésta se hunda.



Objetivo: El aprendizaje del paso de la valla.

Formación: Individual.

Situación: Acción de zarpazo de la pierna de ataque, seguido de una acción de envolver la valla de la pierna libre.

Consigna: Alternamos el ejercicios con las dos piernas sin olvidar en ningún momento la coordinación de brazos.



CUARTO DE PRIMARIA

EDUCACIÓN FÍSICA