



INSTITUTO HISPANO INGLES A.C

Atletismo

Semana del 1-5 de junio

Sesión 1

1. ¿Cómo se corre mejor? Probar distintas formas para reflexionar sobre la mejor forma de correr.

- correr derechos.
- correr inclinados hacia atrás.
- correr inclinados hacia delante.
- correr apoyando todo el pie.
- correr con los talones.
- correr de puntillas.
- correr con los brazos en alto.
- correr con los brazos cruzados.
- correr con los brazos pegados al cuerpo.

2. Practicamos Salidas. De forma individual, realizar distintos tipos de salidas: de frente, de espaldas, de rodillas, tumbados...

3. La Salida Rápida. Por parejas, se tumban boca abajo detrás de la línea de salida. El profesor se coloca detrás de éstos con un balón. El profesor lanza el balón al aire y una vez que toque el suelo se levantarán e irán a por él.

4. Cara o Cruz. Parejas, situadas de espaldas a unos 2 metros de distancia aproximadamente y divididos por una línea central. A la voz de "cara" o "cruz" los alumnos del lado nombrado persiguen a su pareja correspondiente del otro equipo tratando de tocarlos antes de que lleguen a la línea de fondo. El que da caza a su pareja gana un punto; si no, se anota un punto el contrario.

VAR: varias las posiciones de salida: sentado, tumbado, de rodillas...

5. Las 3 Palmadas. Se hacen dos equipos, que se colocan detrás de las líneas marcadas. Primero sale un jugador de un equipo hacia el campo



INSTITUTO HISPANO INGLES A.C



contrario y allí golpeará las palmas de los que ellos deseen y el que reciba la tercera palmada saldrá persiguiéndole hasta cruzar la línea de su campo. Si logra tocarle gana un punto. Si no, punto para el otro equipo. Posteriormente, será el turno de un jugador del equipo contrario que repetirá la misma situación. Gana el equipo que más puntos logre.

Sesión 2

Las siguientes actividades se pueden realizar con papa o mama y/o hermanos

1. El Rescate. Se colocan los alumnos de cada equipo en hilera detrás de una línea, a excepción del capitán, que se coloca en otra línea a unos 25 metros de distancia. A la señal, el capitán corre hacia el primer jugador de su equipo, lo toma de la mano y vuelven juntos a la línea final. Desde allí, el jugador rescatado corre hacia su grupo y toma al siguiente compañero y así sucesivamente hasta que todos son rescatados. No pueden soltarse de la mano durante el rescate. Gana el equipo más veloz.
2. Relevo del Peto. Cada equipo tendrá frente a sí un peto, en el suelo. A la señal el primero coge el peto, se lo pone, y sale corriendo. Al llegar al final del recorrido, lo deja en el suelo para que el siguiente lo recoja y continúe de la misma forma.
3. Pasabalón Sentado. Sentados de espaldas a la meta, uno tras otro con las piernas. El primero tiene un balón medicinal que pasará por encima de la cabeza al de atrás, se levantará para colocarse el último, y así sucesivamente todos completando la fila hasta que lleguen a la línea de meta.
4. Relevos. Por equipos, ida y vuelta con el testigo. Se organizan los equipos en hileras, detrás de una línea y frente a su correspondiente banderola. A la señal, el primero corre para dar la vuelta por detrás de su



INSTITUTO HISPANO INGLES A.C



banderola, regresar y entregar el testigo al siguiente compañero, que repite lo mismo. No se puede recibir el testigo antes de la línea de salida. Gana el equipo que lo realice en el menor tiempo posible.

5. Relevos de Postas. Se distribuyen distintas postas en el recorrido. En cada una se coloca un miembro del equipo. Cada equipo intenta llevar el primero el testigo a la meta.

6. Relevos 4x25 por equipos. Por equipos, realizamos una carrera de relevos alrededor de la pista. Los tramos verdes son para correr, los tramos rojos son para realizar el intercambio del testigo.