



# INSTITUTO HISPANO INGLÉS



## Planeación de entrenamiento Atletismo (Primaria menor)

Complementando las actividades ya marcadas, realizaremos estas actividades lúdicas para nuestros alumnos de primaria menor.

Calentamiento: Se realizará un breve calentamiento con la canción del mango relajado

### **ACTIVIDAD 1.-**

Se trata de un juego de reacción, puede realizarse con papas o hermanos.

Consiste en colocar un cono o botella de 2 lts, se colocan los 2 participantes frente al cono o botella, tiene que haber un director del juego que realizara lo siguiente, dirá indicaciones como, manos a la cabeza, acostados sentados, girando alrededor del cono, saltando, etc.

A la indicación de: “cono” tienen q reaccionar y tratar de ganar el cono.

**En el video de actividad 1 se observa el ejemplo.**

### **ACTIVIDAD 2.-**

Necesitaremos un globo y de la misma manera puede realizarse con papas o hermanos.

Uno de los 2 participantes golpeará el globo hacia arriba y el otro participante antes de golpear el globo tiene que aplaudir el mayor número de veces que pueda, girar, acostarse y levantarse etc.

**En el video de actividad 2 se observa el ejemplo**

### **ACTIVIDAD 3.-**

Realizaremos un juego tradicional, llamado las traes, consiste en que un participante persiga a otro participante o al resto de la familia y al q logre tocar será el q las trae y tiene q perseguir a los demás.

Aquí utilizaremos una variante con una pelota jugaremos a las traes, el que la trae perseguirá a los demás con una pelota en sus manos y para que la traiga otro participante tiene que lanzarle la pelota y que la misma toque a otro participante.

**Se observa el ejemplo en video de actividad 3.**