



Ayuntamiento de Salamanca

JUEGOS ESCOLARES 2024/2025

PROGRAMA PREBENJAMÍN

JORNADA ATLETISMO

DIVERTIDO

5 DE ABRIL



Conc





ABRIL: ATLETISMO

1.- Presentación

El programa prebenjamín de los Juegos Escolares, pretende con esta actividad, dar a conocer entre los más pequeños el **ATLETISMO**, como un deporte fundamental dentro del desarrollo deportivo escolar, ya que es considerado como la base y pilar motriz sobre el que se sustentan el resto de habilidades, de la gran mayoría de deportes.

Gracias a la **variedad** de sus pruebas, nos encontramos ante un deporte muy completo para la iniciación. El atletismo es primordial en los primeros compases de la vida deportiva del niño por ser uno de los deportes **más antiguos** en su práctica, por ser la **base motriz** sobre la que se sustentan la gran mayoría de modalidades y por lo **fácil** que resulta practicarlo, ya que a estos niveles no requiere de grandes medios.

El grupo de pruebas que integra el atletismo, lo convierten en una actividad mucho más variada de lo que tradicionalmente se conoce como *correr*. Además de las clásicas pruebas de **carreras** de velocidad, o de grandes distancias, encontramos otras como los **lanzamientos** y los **saltos**, las cuales consiguen dar un sentido más global e integrador a todo el proceso de formación deportiva que debería vivir un escolar en edad prebenjamín.

El Atletismo, está adaptado al nivel evolutivo de los niños mediante categorías por edad. Por eso los más pequeños corren carreras en distancias más cortas o lanzan con implementos

más livianos, intentando que la técnica de ejecución sea lo más parecida a la de los atletas mayores.

Asociando el concepto de **diversión**, a la formación atlética en estas edades, intentamos mejorar el concepto de iniciación al atletismo que oficialmente se ha establecido hasta ahora. Intentamos desarrollar el concepto **educativo** en estas edades haciendo un atletismo más abierto y no tan cerrado, que favorezca una práctica y una formación integral más educativa, es decir, más polifacética y multilateral, intentando impedir la repetición excesiva de las mismas pruebas para evitar especializaciones prematuras tanto en pruebas, como en movimientos específicos.

2. Objetivos

Los objetivos que se pretenden alcanzar con esta práctica dentro del programa prebenjamín, son:

- Dar a conocer el atletismo entre los escolares, además de mostrarlo de una **manera accesible, fácil y sencilla** para su práctica.
- Plantear **objetivos formativos** entre los escolares, para que predominen los aspectos de la **DIVERSIÓN** y la **RELACIÓN** entre iguales, como base de una iniciación deportiva.
- Conseguir un **conocimiento básico** del atletismo, sus características y principales pruebas.
- Trabajar el aspecto **pluri y pre deportivo** que se deben desarrollar en estas categorías eliminando las especificidades y la competición.



3.- Propuesta de la actividad

Como en todas las jornadas del Programa Prebenjamín, para conseguir estos objetivos, se propone una actividad dinámica y formativa, en la que no se precisa de un conocimiento previo sobre este deporte, puesto que los escolares harán una sesión completamente educativa.

A través de distintos juegos en la jornada, se trabajarán esos tres grandes bloques que constituyen el atletismo: carreras, saltos y lanzamientos.

Es por eso que la sesión estará basada metodológicamente en los siguientes aspectos:

- ✘ **SOCIAL.** Relación entre iguales, trabajo en equipo, respeto hacia los compañeros y hacia las reglas del juego.
- ✘ **GRUPAL.** Planteamiento de situaciones, en las que se tenga en consideración el grupo por encima de las individualidades.
- ✘ **LÚDICO.** Intentando trasladar el conjunto de pruebas del atletismo como actividades divertidas, en situaciones de juego y que logren alcanzar un fin común y motivante.

Para conseguir todos estos objetivos se propone la siguiente actividad, en dos grupos diferenciados por edad, que estará compuesta por las siguientes actividades:

1 Recibimiento y preparación para conformación de anillos olímpicos



Los escolares irán entrando de forma ordenada y según marquen los monitores. Los escolares serán organizados en cinco grandes grupos a modo de conformar el símbolo de los Juegos Olímpicos: Los Anillos Olímpicos.



ABRIL: ATLETISMO

2 Formación de anillos olímpicos

Una vez organizados e identificados con el color del anillo que representarán, serán guiados a la entrada de la pista y asignados a cada uno de los aros olímpicos que estarán dispuestos por todo el pabellón, con un monitor responsable en cada uno de ellos.



3 Desfile olímpico

Ya organizados por anillos, los escolares llevarán a cabo un desfile olímpico, de forma ordenada según su organización y la posición de los diferentes anillos.



4 Calentamiento

Antes de pasar a hacer las actividades previstas por estaciones organizaremos un calentamiento global en gran grupo, de forma participativa y lúdica a través de diferentes situaciones jugadas. Una vez hayan calentado, les volveremos a dividir en 7 grupos, uno por estación,

según el siguiente orden:

ESTACIÓN 1 Lanzamientos

Mediante diferentes juegos y con materiales adaptados, los escolares aprenderán los diferentes tipos de lanzamientos que pueden hacer en atletismo, concretamente practicarán juegos adaptados a los lanzamientos de peso (con pelotas adaptadas y de goma) y la jabalina (con voladoras de espuma).

ESTACIÓN 2 Relevos

Una de las pruebas más motivantes en estas edades y donde más se trabaja el aspecto colectivo. Mediante diferentes juegos tradicionales podremos trabajar el paso del testigo y la coordinación entre compañeros en una carrera.





ABRIL: **ATLETISMO**

ESTACIÓN 3 Saltos

Gracias al uso de medidores adaptados, los escolares probarán el salto de longitud y diferentes actividades, para probar las otras pruebas de saltos que existen en el atletismo (triple salto, altura...).



ESTACIÓN 4 Velocidad

En esta estación los escolares harán carreras y ejercicios encaminados a aprender las técnicas que se utilizan para correr más y podrán poner en práctica su habilidad, mediante actividades y juegos de velocidad y rapidez.



ESTACIÓN 5 Lanzamientos

En esta prueba trabajarán de nuevo los distintos lanzamientos que se dan en el atletismo. Con el uso de artefactos adaptados y mediante una dinámica jugada, aprenderán las técnicas básicas del lanzamiento de jabalina y de peso.

ESTACIÓN 6 Circuitos de habilidad y agilidad

Gracias a los materiales adaptados de que disponemos, propondremos una estación de trabajo de habilidad coordinativa y de diversión máxima. En la misma trabajaremos sobre el uso de implementos y de adaptación al espacio, que tan importante resulta, en la iniciación deportiva en estas edades.

ESTACIÓN 7 Velocidad de reacción y equilibrio

La velocidad de reacción es un aspecto fundamental para iniciarse en todos los deportes y más en concreto en el atletismo, en tanto en cuanto, la reacción ante el estímulo sonoro es capital para conseguir hacer una buena carrera. Además el trabajo de equilibrio conseguirá complementar esta estación, como una de las más divertidas de todas.





ESTACIÓN 8 Carreras con obstáculos

Gracias al uso de vallas pequeñas y obstáculos adaptados, conseguiremos hacer carreras de obstáculos, de forma que consigan conjugar la velocidad y la adaptación a las situaciones que el medio les plantea.

4.- ¿Cómo participar en la actividad?

Se convocan 210 plazas divididas de la siguiente forma:

- 120 plazas (60 por turno) en el Grupo A
- 90 plazas en el Grupo B

(PABELLÓN DE LA ALAMEDILLA)

PARTICIPANTES Y HORARIOS

GRUPOS	AÑOS DE NACIMIENTO	TURNOS	HORA DE COMIENZO	HORA DE FINALIZACIÓN
"A"	2019 / 2020 / 2021	1º	10:00 h.	11:00 h.
	2019 / 2020 / 2021	2º	11:15 h.	12:15 h.
"B"	2017 / 2018	3º	12:30 h.	13:30 h.

Para poder participar en la actividad, es necesario que los centros escolares realicen la inscripción correspondiente en [DEBA](#) (en modalidad POLIDEPORTIVIDAD) y rellenar la "[Ficha de Inscripción](#)", a través del enlace anterior o bien a través de:

<http://deportes.cms.aytosa.inet/es/juegos Escolares/programaprebenedamin/> dentro de los siguientes plazos: **jueves 27 de marzo a partir de las 9:00 horas, hasta las 13.00 horas del miércoles 2 de abril.**

- La actividad se desarrollará el **sábado 5 de abril.**

***Para rellenar el formulario de inscripción utilizar "GOOGLE CHROME o MICROSOFT EDGE"**

Será necesario enviar un formulario para cada grupo de edad convocado, no pudiéndose entregar en un mismo formulario a escolares de los grupos "A" y "B".



PROGRAMA PREBENJAMÍN 2024/2025
UN MES, UN DEPORTE

ABRIL: ATLETISMO

No se podrá participar en esta actividad, si previamente no se ha inscrito correctamente al centro y a los escolares en el **programa DEBA** y presentado el formulario de inscripción en los plazos señalados.

Teniendo en cuenta las edades de los participantes, la capacidad de la instalación y los recursos empleados para la actividad, **las plazas serán limitadas.**

Las plazas se asignarán **POR RIGUROSO ORDEN DE INSCRIPCIÓN**, **no aceptándose ninguna solicitud ni antes ni después de los plazos señalados.**

Recordamos que según la Convocatoria General del Programa Prebenjamín, no se podrán presentar más alumnos por Centro Escolar, de las plazas que finalmente se adjudiquen a cada centro. El no cumplimiento de esta premisa, podrá poner en peligro el desarrollo de la actividad. Si algún centro tuviese bajas, deberá comunicar las mismas, lo antes posible, a la Organización de Juegos Escolares, que las adjudicará a los Centros que han quedado en reserva.

El **jueves 3 de abril** se hará público el listado de plazas admitidas a cada centro, así como aquellos centros que han quedado con plazas en reserva.