

FESTIVAL BENJAMINES DE ATLETISMO

Objetivo General:

Contribuir en el proceso de formación deportiva y humana de los niños y niñas nacidas en los años 2010-2011 de los Colegios de la Uncoli por medio del Miniatletismo. Siendo este una herramienta pedagógica que además permita entablar relaciones amigables y colaborativas entre ellos y ellas. El proyecto de Miniatletismo para la categoría benjamines Uncoli está basado en la propuesta de la International Association of Athletics Federations (IAAF), de Miniatletismo para los niños y niñas entre 7 y 12 años. Educar, Entrenar, Socializar y Disfrutar. En este orden podemos identificar los objetivos del Proyecto: Educar: El atletismo, como todo deporte, tiene características que le permiten ser una herramienta educativa para el niño y la niña. La honestidad, la disciplina, el autocontrol, el respeto al otro y el compañerismo son algunos de los valores que se aprenden y se desarrollan en la práctica de este deporte. El Miniatletismo permite a los niños y niñas ir conociendo el atletismo adaptado a sus requerimientos motores, físicos, mentales y emocionales, y poco a poco se va transformando en el atletismo convencional. Entrenar: Por medio de la práctica de actividad física sistemática se logrará un mejoramiento de las capacidades físicas condicionales de acuerdo con las fases sensibles que atraviesan los niños y niñas de esta edad. Con esto se propiciará un buen desarrollo físico y del estado de salud física, mental y emocional. Socializar: Por medio de Festivales de Miniatletismo organizados para los Colegios pertenecientes a la Unión de Colegios Internacionales (Uncoli) los niños y niñas encontrarán espacios de intercambio y socialización que permitan entablar lazos de amistad y compañerismo atravesados en un proceso transversal por el Deporte. Disfrutar: El juego es la actividad fundamental del niño y la niña. El Miniatletismo es Atletismo en forma de juegos; por lo tanto, ellos y ellas podrán disfrutar y conocer nuevas formas de interactuar en el juego.

Cada colegio podrá participar con equipos mixtos el número de participantes estipulado en el acta, con alumnos nacidos en los años de acuerdo con las categorías establecidas en **UNCOLI**.

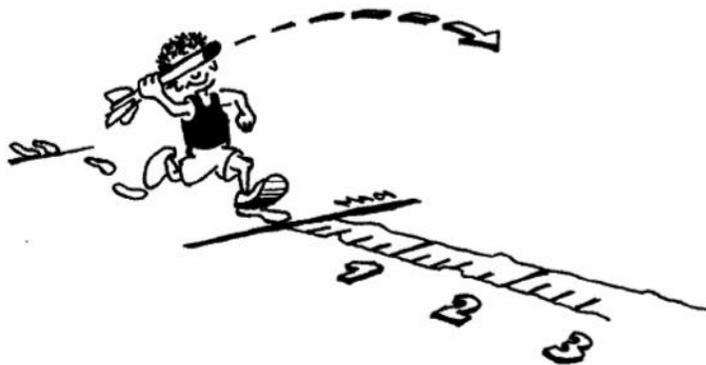
La participación es de evento combinado. Todos los niños y niñas deben participar en cada una de diez pruebas programadas.

Juegos y actividades

El Festival está compuesto por diez (10) pruebas, en las cuales todos los equipos deben participar; las pruebas están compuestas por tres (3) modalidades de saltos, cinco (5) modalidades de carreras y dos (2) modalidades de lanzamientos.

LANZAMIENTOS:

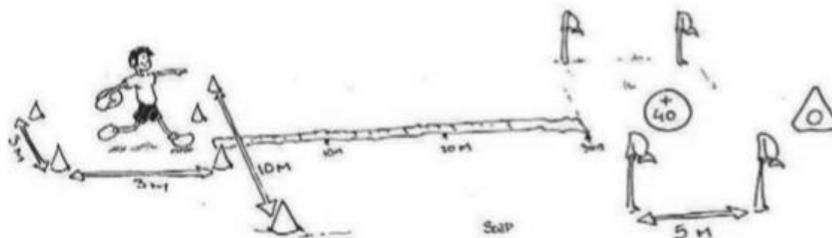
1. **Lanzamiento de pelota:** con la rodilla apoyada. Con una rodilla apoyada en el piso se realizará el lanzamiento hacia una zona demarcada y dividida en zonas de puntuación. Se utilizarán pelotas de 80 gramos. La calificación será la sumatoria de los mejores puntajes de cada participante del equipo.
2. **Lanzamiento de la Turbo Jabalina:**



Luego de una breve carrera de aproximación, el participante lanza la jabalina hacia la zona de lanzamiento desde la línea límite. Cada participante tiene varios intentos como sea posible.

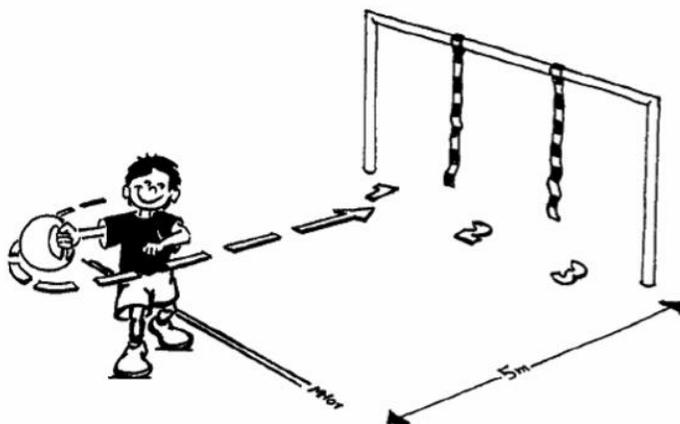
El puntaje de lanzamiento se mide a 90° (ángulo recto) de la línea límite y se registra la sumatoria de intentos por equipo para el puntaje final.

3. Lanzamiento del disco:



Lanzamiento con un brazo en busca de distancia/precisión con un disco (frisbee). El objeto debe caer dentro de la zona delimitada. La medición se realiza desde la marca más cercana dejada por el objeto, en ángulo recto a la cinta métrica a lo largo de la línea de la zona de caída.

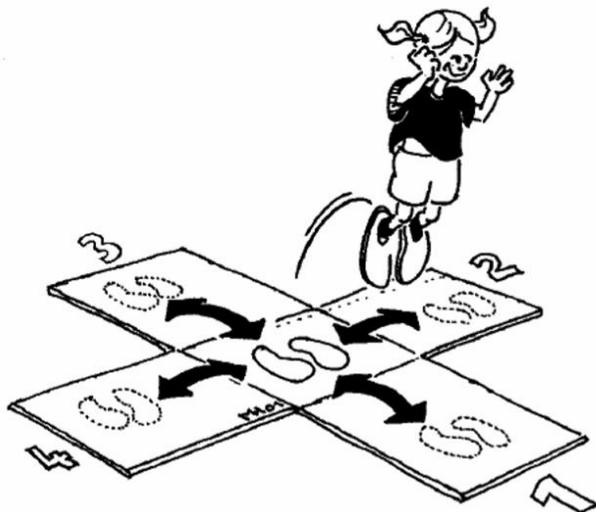
4. Lanzamiento rotacional:



Lanzar un martillo pedagógico con un movimiento rotacional a una zona dividida en marcas de puntuación. El martillo pedagógico es un balón medicinal de 1 kg con una manilla adaptada. La calificación será la sumatoria de los mejores puntajes de cada participante del equipo.

SALTOS:

5. Salto cruzado:



Saltar en secuencia (adelante al centro, atrás al centro, a un lado al centro, al otro lado al centro) la mayor cantidad de veces durante 12 segundos. Serán contados los rebotes que se hagan en los aros externos de la pista. En la calificación se sumarán los mejores puntajes de cada uno de los participantes del equipo.

6. Salto largo:

7.



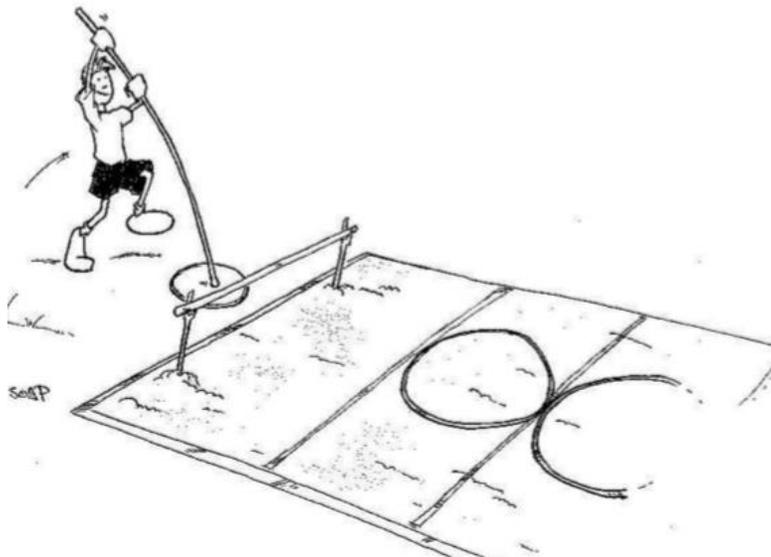
Cada participante toma una carrera corta de aproximación. La zona de aproximación se encontrará a diez (10) metros de la tabla de impulso que tiene un ancho de 50 centímetros. La zona de caída estará demarcada con puntajes ascendentes. La calificación será la sumatoria de los mejores puntajes de cada participante del equipo.

8. Salto a pie junto:



Cada integrante del equipo realizará tres saltos a pies juntos conformando así una larga cadena de saltos. Cada participante inicia sus tres saltos en el punto donde finalizó el participante anterior. La calificación es la distancia recorrida por todos los integrantes del equipo al realizar todos sus saltos.

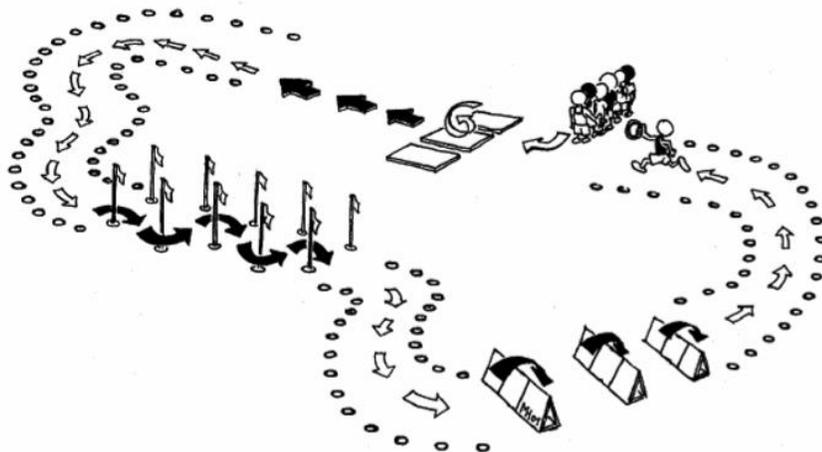
9. Salto en Largo con Pértiga:



Salto en búsqueda de distancia sobre un obstáculo utilizando una garrocha, cayendo sobre una colchoneta de seguridad o foso de arena. El participante clava la garrocha cerca de la línea de despegue, se “monta” a la misma y pasa por encima de un obstáculo superable forzándose a realizar un salto en alto básico. Luego debe caer dentro del objeto colocado como objetivo (foso de arena o colchonetas).

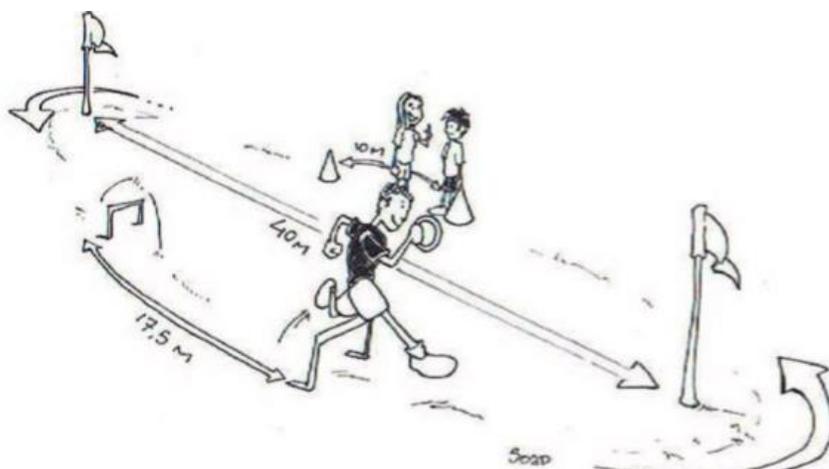
CARRERAS:

10. Fórmula 1:



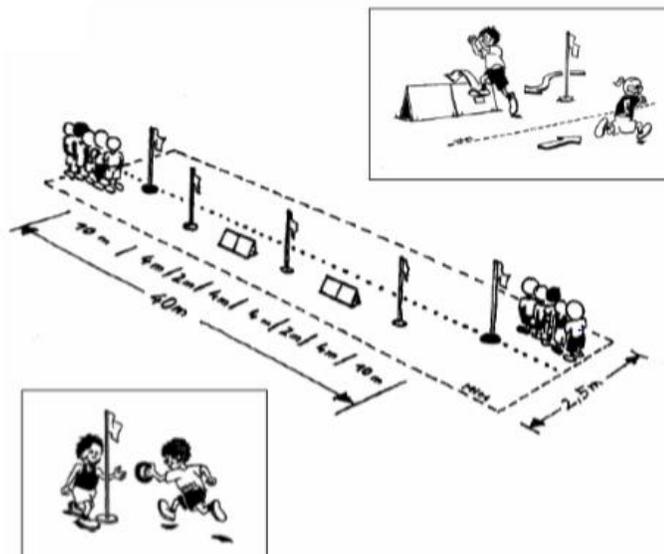
La fórmula 1 es una carrera que combina diferentes habilidades que se pueden trabajar de manera específica: el rollo o giro en colchoneta, la carrera en curva y en eslalon y el pasaje de vallas pequeñas. La calificación es el tiempo que se cronometrará mientras todo el equipo logre completar la pista.

11. Miniposta:



Se ubican los niños en hileras enfrentados, deben correr pasando vallas ubicadas lateralmente y haciendo slalom a través de estacas, para la clasificación se cronometra el tiempo que tardan en realizar el recorrido completo todo el equipo.

12. Carrera de relevos de velocidad y vallas:



El juego inicia con el equipo dividido en dos filas enfrentadas: la mitad de ellos correrán la primera parte pasando vallas y la otra mitad en carrera de velocidad plana; inicia la carrera uno de los participantes y al terminar su recorrido por el carril entrega el elemento que permite la salida de su compañero en la fila del frente; este recorrido se hace hasta cuando todos los corredores regresen a su posición inicial. La calificación será el tiempo que utilicen en todo el recorrido.

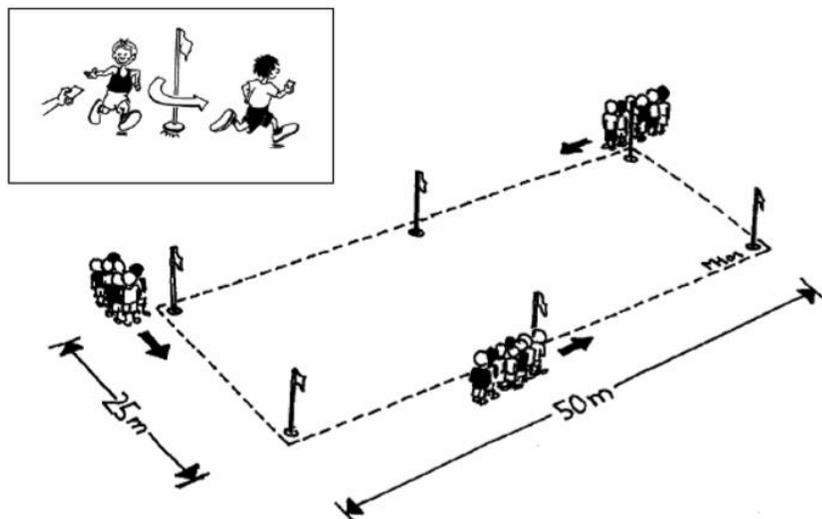
13. Carrera en Escaleras:

Carrera de ida y vuelta sobre una escalera

14. Relevos enfrentados:

Los ocho equipos se ubican en los carriles correspondientes de 50 metros planos de tal forma que cada niño hace un recorrido en sentido contrario al receptor (relevos enfrentados). Corren todos los niños y niñas hasta completar el número de recorridos del equipo que mayor número de participantes tenga, el ancho de los carriles es de 1,20 metros aproximadamente.

15. "Súper 8":



Todos los integrantes de cada equipo trotarán a un ritmo moderado y constante en la medida de sus posibilidades durante ocho minutos alrededor de la pista de atletismo. La calificación será la sumatoria de los puntajes de cada participante del equipo. Un punto se obtiene por cada vuelta que dé el participante

Carrera en Escaleras

Breve descripción: Carrera de ida y vuelta sobre una escalera

