GUIA PRACTICA PARA ANIMADORES DE EVENTOS
- UN EVENTO DE EQUIPOS PARA NIÑOS -

ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS

Atletismo Recreativo para Niños es producto de un grupo de maestros colaboradores junto al trabajo original realizado por: Charles Gozzolli (FRA), Elio Locatelli (IAAF), Dieter Massin (GER), Bjorn Wangemann (IAAF) en la creación del **MANUAL DE ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS-IAAF**

MAESTROS COLABORADORES EN LA ELABORACIÓN DE LA EDICIÓN PARA PUERTO RICO:

1. Prof. Héctor Rosario - Escuela Agapito Rosario - Vega Baja, PR
2. Profa. Waleska Morales - Escuela Agapito Rosario - Vega Baja, PR
3. Prof. Samuel Laureano - Escuela María Libertad Gómez - Levittown, PR
4. Prof. Wilson Morales - Escuela Carmen Gómez Tejera - Bayamón, PR
5. Profa. Edna Gascot – Escuela Carmen Gómez Tejera - Bayamón PR
6. Profa. Janice Santiago – Escuela Isaac del Rosario - Cataño, PR
7. Prof. Armando Montero – Escuela Luis Rodríguez Cabrera - San Juan, PR
8. Profa. Ana Casillas – Escuela Pileta Arce - Lares, PR
9. Prof. Carlos J. Rodríguez – Escuela Félix Seijo - Utuado, PR
10. Profa. Edna Maysonet – Escuela José G. Padilla - Vega Baja, PR
11. Prof. Efrén Hernández – Escuela Angelita Delgado - Lares, PR
12. Profa. Nancy Rivera – Escuela Dr.José M. Lázaro - Carolina, PR
13. Prof. Luis Rosario – Escuela Sana Muerto - Orocovis, PR
14. Prof. Ray García – Escuela Sabaneta Marí - Mayagüez, PR
15. Prof. Carmelo Torres – Supervisor Educación Física, Región Morovis, PR

Traducción al español de Miriam Ermácora (CRD-IAAF Santa Fe)

Argentina 2003

P R Ó L O G O

Durante muchos años, el deporte puertorriqueño ha sido la punta de lanza de los procesos de identidad nacional. Los logros alcanzados por nuestros atletas en los diferentes escenarios deportivos han representado y representan el punto de encuentro de nuestro pueblo, donde el orgullo patrio alcanza su armonía existencial.

Ante este expediente de cultura deportiva que nos arropa, se destaca el deporte infantil como fuente principal de identificación y desarrollo de nuestros atletas promesas hacia el alto nivel.

Aunque muy bien organizado, el deporte infantil competitivo ha carecido por años de conceptos lúdicos claros y específicos y de actividades que conduzcan al verdadero desarrollo integral del niño. El proyecto Atletismo Recreativo IAAF-KIDS persigue precisamente que los niños no sólo alcancen un grado óptimo de bienestar físico mediante la actividad sino que la ejecución misma se convierta en una experiencia agradable, gratificante y placentera para ellos de manera tal que la quieran repetir.

El manual de trabajo de la IAAF junto a la revisión del nuestro como instrumento, no pretende desalentar la competencia deportiva entre niños, por el contrario, queremos hacerla más atractiva sin que por ello se afecte su pleno desarrollo y deseo de participar.

Este proyecto va dirigido hacia los niños y para el bien de los niños. Niños felices serán futuros ciudadanos felices; desarrollo lento y progresivo, máximo desarrollo en etapa adulta.

¡Que los niños rían y gocen!

Prof. Angel L. Alicea Rosario
Director Proyecto IAAF-KIDS
Atletismo Recreativo de Puerto Rico

PROYECTO ATLETISMO IAAF-KIDS ATHLETICS
(ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS EN PUERTO RICO)

Durante los últimos 3 años nos hemos dado a la tarea de implantar tanto en las escuelas públicas, privadas y clubes de atletismo, el proyecto IAAF KIDS ATHLETICS.

Gracias al apoyo de las agencias de gobierno como el Departamento de Recreación y Deportes, Departamento de Educación y universidades privadas, el proyecto ha comenzado a dar frutos. Ya hemos celebrado dos encuentros nacionales con más de 700 niños participando y disfrutando de este nuevo concepto del atletismo. Pero, más importante aún, es que a partir de agosto de 2007 el proyecto será parte del currículo de educación física del Departamento de Educación con miras a que a través del mismo, podamos mejorar la salud y el nivel de aptitud física de nuestros niños.

Este manual revisado, producto del trabajo de varios maestros de educación física del sistema público del país, le dará una herramienta de trabajo a los educadores de Puerto Rico. El mismo fue ajustado a la realidad de nuestros niños y nuestros maestros.

Esperamos sea de su agrado.

Lic. José Enrique Arrarás
Presidente
Federación de Atletismo de Puerto Rico

TABLA DE CONTENIDO

1. Introducción
2. Concepto de atletismo para niños de la IAAF y atletismo recreativo

Objetivos
Principio de equipo
Principio de identificación de talentos
Grupo de edades
Materiales y equipamiento

3. Disciplinas eventos

Carrera de velocidad
Carrera de velocidad/vallas
Carrera de velocidad/en slalom (zig-zag)
Carrera de velocidad-vallas y slalom- pista (Fórmula 1)
Carrera de velocidad/vallas con curvas
Carrera en escaleras
Carrera de vallas
Carrera de resistencia
Carrera de 1,000 metros de resistencia
3.10 Carrera de resistencia/caminata o marcha
3.11 Salto largo con garrocha
3.12 Salto con pértiga horizontal
3.13 Salto de la cuerda (Cuica)
3.14 Salto en sentadillas hacia delante
3.15 Salto de longitud
3.16 Triple salto
3.17 Salto de altura en tijeras
3.18 Rebotes cruzados
3.19 Lanzamiento al blanco (precisión)
3.20 Lanzamiento arrodillado
3.21 Lanzamiento hacia atrás
3.22 Lanzamiento desde sentado
3.23 Lanzamiento rotacional
3.24 Lanzamiento de jabalina para niños con torpedo
3.25 Lanzamiento del disco
3.26 Lanzamiento de jabalina

4. Puntaje de los eventos

Sistema de puntaje
Puntaje de los eventos de carrera
Puntaje de los eventos de campo
Medición de los eventos de campo
Puntaje general

5. Organización

5.1. Montaje y desmontaje
5.2. Inscripción y formularios de competencia
5.2.1. Formulario de inscripción de equipos
5.2.2. Formulario de competencia
5.3. Tablero de resultados
5.4. Identificación de los equipos/trazado del lugar
5.5. Personal de organización/cuerpo y asistentes
5.6. Ceremonia de premiación

6. Formularios y tablas

6.1. Lista de Equipamiento
6.2.1. Composición de puestos de eventos grupos por edades
6.2.2. Composición de puestos de eventos grupos por edades
6.2.3. Composición de puestos de eventos grupos por edades
6.3. Formato del tablero de resultados
6.4.1. Formulario de eventos de carreras/saltos/lanzamientos
6.4.2. Formulario de eventos de carrera de resistencia/marcha o caminata
6.5. Lista del cuerpo de organización
6.6. Modelo diploma (certificado)
6.7. Agradecimientos
6.7. Tabla de Estándares
6.8. Expectativas Generales de Aprendizaje,por Grado

1. Introducción

Desde tiempos inmemoriales los niños han estado interesados en competir entre ellos y en compararse con otros. El atletismo de pista y de campo, con su variedad de eventos, proporciona un excelente foro para este tipo de interacción entre pares. Sin embargo, si se desea que el atletismo sea una actividad atractiva para los niños, los responsables del deporte deben trazar programas que incorporen los elementos necesarios que motiven a los niños a participar.

A menudo, la competencia de los niños en este deporte se asemeja a una versión en miniatura del programa de adultos. La tendencia a estandarizar las condiciones de los eventos, como ocurre en el contexto del atletismo para adultos, con frecuencia ha promovido el indebido enfoque de la habilidad o destreza en un solo evento. Claramente esta ética interfiere con las oportunidades apropiadas para el amplio desarrollo de los niños en atletismo de pista y de campo, ya que produce resultados empíricos que no son atractivos para la mayoría de los niños involucrados. Sólo uno gana, los otros no.

Después de numerosas iniciativas de investigación, paneles de discusión y eventos pilotos, ha quedado en evidencia la urgente necesidad de desarrollar un nuevo tipo de programa para niños. El reto, entonces, es el de formular un nuevo concepto de atletismo de pista y de campo singularmente confeccionado según las necesidades de desarrollo de los niños.

Por supuesto que cualquier estrategia de actividad debe tomar en cuenta las características agradables que mejor motiven a los niños. Por ejemplo, el atletismo de pista y de campo debe presentarse como una atractiva experiencia de equipo. Más aun, las demandas físicas de cada prueba no deben ser demasiado elevadas para permitir a cada niño participar desde los inicios de movimientos rudimentarios hasta las etapas de eficiencia motora avanzada. Finalmente, las actividades deben ser fáciles de dominar y rápidas de realizar.

Resumiendo, la nueva experiencia de movimiento que imaginamos debe proveer como mínimo, los retos de movimientos básicos y variados en un clima de espontaneidad y diversión. Esto requiere de un cambio o modificación del registro tradicional de formas de movimiento que existen actualmente en las áreas de velocidad, carrera de resistencia, saltos y lanzamientos.

En la primavera de 2001, el "*Grupo de Trabajo del Atletismo para Niños – IAAF"* tomó la iniciativa y desarrolló justamente eso: un concepto de evento para niños que destaca un rumbo diferente del modelo de atletismo de pista y de campo para adultos. El concepto se llamará ***"ATLETISMO PARA NIÑOS-IAAF"*** en Puerto Rico luego de revisado y de la experiencia de los maestros de educación física con el proyecto se le llamará ***"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS-IAAF"***, el cual se describe en las siguientes páginas de este documento.

2. Concepto de "**ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF"**

El **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF"** ofrece excitación, nuevos ejercicios de eventos y variadas tareas de movimientos que deben realizarse dentro de un contexto de equipo en distintos sitios dentro de la jurisdicción del evento. Más aún, este evento hace posible la participación de un gran número de niños en un área lo más restringida posible y dentro de un período de tiempo calculable.

Con el **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF"** los movimientos atléticos básicos (carrera de velocidad, carrera de resistencia, saltos, lanzamientos) pueden experimentarse y practicarse en una atmósfera de juego. Las demandas físicas son fáciles y hacen posible que cada niño participe sin dificultad.

Los eventos del **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF"** otorgan la oportunidad de demostrar e inspirar fascinación por el atletismo en prácticamente cualquier lugar público: centros de recreación, áreas peatonales o áreas de deportes de lugares cerrados. Así, los deportes pueden ser promovidos de modos hasta ahora inimaginables, ofreciendo a los niños en general, incluyendo la población especial, una impresión nueva y completamente favorable del atletismo.

2.1 Objetivos

Estos son los objetivos de organización del concepto del **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF"**:

- Que un gran número de niños pueda estar activo al mismo tiempo
- Que no sólo los niños más fuertes y veloces, inclusive los de poblaciones especiales, hagan una contribución para un buen resultado
- Que las demandas de habilidad varien según la edad y el requisito de capacidades coordinativas
- Que se infunda en el programa un signo de aventura, ofreciendo un acercamiento al atletismo adecuado para niños
- Que la estructura y puntaje de los eventos sea sencilla y basada en el orden de posición de los equipos
- Que se requieran pocos asistentes y jueces
- Que se ofrezca el atletismo como un evento de equipos mixtos (niños y niñas juntos)

Los **objetivos de contenido** de los eventos del **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF"**: son:

Actividad física - El **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF"** es altamente apropiado para motivar a los niños de las escuelas, clubes y otras

instituciones o grupos, a involucrarse en la actividad física y para que encuentren por ellos mismos las ventajas de la práctica del ejercicio regular.

Promoción de la salud - Uno de los principales objetivos de todas las organizaciones involucradas en el deporte debe ser el de alentar a los niños a participar para promover la salud a largo plazo. Una salud física estable se logra mediante una vida activa, la que, a su vez, se logra con una población cimentada en los principios del movimiento y ávida de participar en una variedad de deportes a lo largo de sus vidas. No existe otro deporte más apropiado para establecer una base de salud física estable que el atletismo
de pista y de campo. El **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF"** está singularmente diseñado para responder a este desafío, ofreciendo variadas tareas coordinativas relacionadas a la edad.

Fomentar la actividad física para motivar la participación en una variedad de deportes a lo largo de sus vidas

Interacción social - El programa del **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF"** promueve la formación de los equipos y la interacción social. Es un programa en el cual cada miembro del equipo es de gran valor. Al promover enfáticamente el atletismo, estimula a los niños a trabajar conjuntamente y a comprender la importancia de la cooperación. Además, la conducción del evento que acentúa la virtud del "juego limpio" se suma a los valores educativos asociados con el **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF"**

Signo de aventura - Un atributo fundamental de las competencias del **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF"** es el suspenso que se genera con relación al resultado final. El experimentar esta "aventura" es en sí mismo, un muy especial estímulo y puede representar suficiente motivación para participar en la competencia. Pero la impaciente expectativa del resultado del evento ciertamente contribuye a la excitación que rodea a esta competición. Contrariamente a las competencias estandarizadas para niños del pasado, las cuales favorecen primordialmente el temprano desarrollo físico de los niños, la orientación hacia el equipo del **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF"** y la estrategia de puntaje logran mantener el elemento de incertidumbre y por lo tanto, es excitante hasta el final.

2.2 Principio de equipo

El trabajo en equipo es un principio básico del **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF".** Todas las pruebas de carrera de velocidad se realizan como relevos o carrera de velocidad de equipos. Del mismo modo, todos los eventos técnicos (disciplinas de saltos y lanzamientos) son calificados como el resultado conjunto del esfuerzo del equipo.

Ya que todos los participantes deben necesariamente hacerlo como parte de un equipo, aún los niños menos talentosos tienen la oportunidad de participar. La contribución individual unida al resultado conjunto del equipo refuerza el concepto de la valoración de la participación de cada niño.

De acuerdo con la demanda de versatilidad, todos los miembros de los equipos deben competir en varias disciplinas de cada grupo de eventos (carrera de velocidad, saltos y lanzamientos) y en el evento de carrera de resistencia. Esta estrategia ayuda a prevenir la temprana especialización y contribuye a un enfoque multi-variado del desarrollo del atletismo.

2.3 Grupos por edades y programa de eventos

El **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF"** se lleva a cabo en cinco grupos por edades:

- Grupo I: niños de edades de 5 a 6 años
- Grupo II: niños de edades de 7 a 8 años
- Grupo III: niños de edades de 9 a 10 años
- Grupo IV: niños de edades de 11 a 12 años
- Grupo V: Educación Especial

En el programa de **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF**" los grupos mixtos se forman siempre con 5 niñas y 5 niños. En términos generales, las mismas reglamentaciones se aplican a los tres grupos por edades (ver Tabla 1)

- Todos los eventos se desarrollan como eventos de equipo
- Todos los niños deben competir varias veces en cada uno de los grupos de eventos
- La jurisdicción del evento se divide según un esquema fijo, de tal manera que las tres áreas de las diferentes disciplinas de los grupos de eventos de carrera de velocidad, saltos y lanzamientos puedan desarrollarse al mismo tiempo. La carrera de resistencia se desarrolla al final.
- Se debe designar a una persona por equipo como suplente en caso de que un miembro regular del equipo se lesione. Sin embargo, una vez sustituido el participante no podrá volver al equipo.

2.4 Materiales y equipamiento

En algunos casos, se requiere equipamiento especialmente desarrollado y construido para el desarrollo del programa de **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF**". Este equipamiento puede armarse fácilmente, transportarse sin ningún problema y colocarse y quitarse rápidamente. Más aún, sus colores tienden a estimular a los niños a participar activamente.

Por supuesto, todo el equipamiento se debe construir y preparar tomando en cuenta la mayor seguridad posible.

2.5 Ubicación y duración

Los requerimientos de espacio para la ubicación del **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF**" son simples. Un área llana (por ejemplo: césped o asfalto), sólo son necesarios 60m x 30m.

El evento se desarrolla dentro de un límite de tiempo razonable. Específicamente, todo el evento (que usualmente comprende 9 equipos con 10 miembros cada uno) puede completarse en alrededor de dos horas, incluyendo la ceremonia de premiación.

GRUPOS POR EDADES	I	II	III	IV	V
EDAD (en años)	5 - 6	7 - 8	9 - 10	11 - 12	Educación Especial
GRUPO DE EVENTOS DE CARRERA					
1. Carrera de velocidad	X	X	X	X	X
2. Carrera de velocidad/Vallas		X	X	X	
3. Carrera velocidad/Slalom (Zig-zag)		X	X	X	X
4. Fórmula Uno		X	X	X	X
5. Carrera en escalera		X	X	X	
6. Carrera de resistencia	(1.30 mna) X	(2.00 mns) X	(2.00 mns) X	(3.00 mns) X	(3.00 mns) X
7. Velocidad / Vallas con curvas		X	X		
8. Carrera de vallas			X	X	
9. Carrera de 1,000m de resistencia				X	
10. Carrera resistencia/caminata o marcha					
GRUPO DE EVENTOS DE SALTOS					
1. Salto largo con garrocha		X	X	X	
2. Salto de la cuerda (Cuica)		X	X	X	
3. Salto en sentadillas hacia adelante	X	X	X	X	
4. Saltos laterales continuos	X	X	X	X	
5. Salto de altura en tijeras			X	X	
6. Rebotes cruzados		X	X	X	
7. Salto con pértiga horizontal				X	
8. Salto de longitud				X	
9. Triple salto			X	X	

GRUPOS POR EDADES	I	II	III	IV	V
EDAD (en años)	5 - 6	7 - 8	9 - 10	11 - 12	Educación Especial
GRUPO DE EVENTOS DE LANZAMIENTO					
1. Lanzamiento al blanco (precisión)	X	X	X	X	X
2. Lanzamiento arrodillado		X	X	X	X
3. Lanzamiento hacia atrás		X	X	X	
4. Lanzamiento desde sentado					X
5. Lanzamiento rotacional		X	X	X	
6. Lanzamiento jabalina para niños (con torpedo)	X	X	X		X
7. Lanzamiento disco				X	
8. Lanzamiento jabalina				X	
TOTAL DE EVENTOS	**6**	**17**	**20**	**23**	**8**

TABLA 1

DISCIPLINAS

3.1 Carrera de Velocidad

Breve descripción: Relevo de velocidad con curvas cerradas
Nombre de la disciplina de los niños: "Liebres"
Adecuado para: Grupos por edades: I, II, III, IV, V
Estándar:

Procedimiento:

Cada equipo necesita dos carrilles: uno para zona de cambio y el otro no. Todos los equipos se colocarán antes de la zona de cambio. A la señal, el primer participante corre alrededor del primer cono, luego la recta hasta girar en el 2do cono y llega hasta su compañero. El reloj se activa con el primer participante y se detiene cuando el último participante llega a la zona de pase.

Puntaje:

Las posiciones y puntos de los equipos se determinan por tiempo;

Equipamiento:

Para cada equipo se requiere el siguiente equipamiento:

- 2 marcadores o postes de esquina
- 2 cronómetros
- 1 tarjeta de evento
- 2 conos

Asistente:

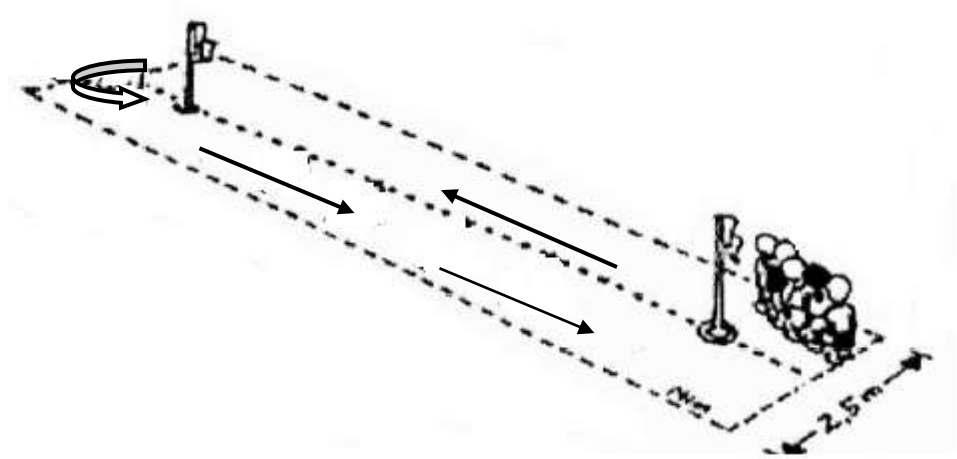
Se necesita un un juez de salida.y un cronometrista por cada carril (anotará también el tiempo)

NOTA:	**Distancias**
Niños de 5 a 6 años	(30 metros)
Niños de 7 a 8 años	(40 metros)
Niños de 9 a 10 años	(40 metros)
Niños de 11 a 12 años	(40 metros)
Educación Especial	(30 metros)

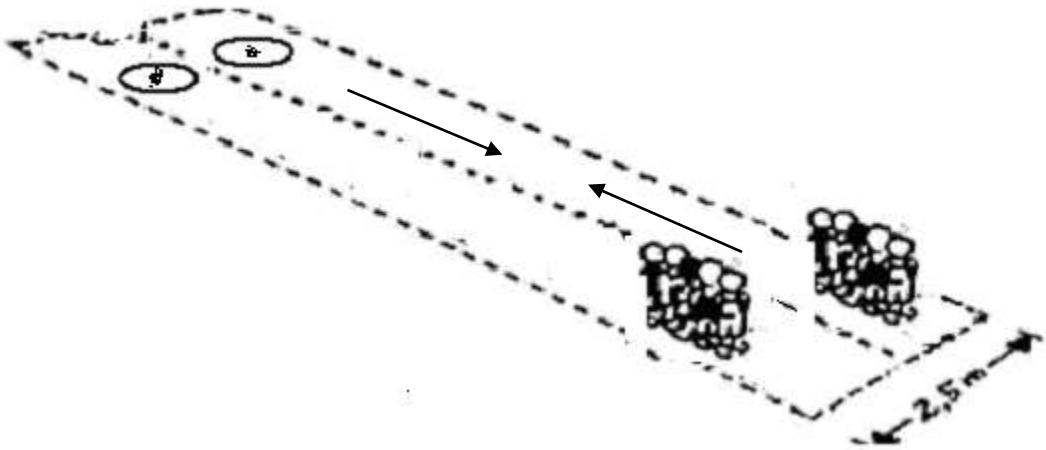
MODIFICACIÓN:

Se puede sustituir el 2do cono por aros plásticos donde se colocarán “bean bags” de dos colores distintos. A la señal de partida, el participante corre hasta el aro plástico, toma un “bean bag” y lo lleva al compañero; éste lo regresa al aro plástico y toma el “bean bag” del otro color y así sucesivamente hasta completar el relevo.

A.



B.



3.2 Carrera de Velocidad / Carrera de vallas

Breve descripción: Relevo combinado de carrera de velocidad y vallas
Nombre de la disciplina de los niños: "Escape de Kanga"
Adecuado para: Grupos por edades: II, III, IV
Estándar:

Procedimiento:

Se necesitan dos sendas para cada equipo: una senda con vallas y la otra sin vallas. Todos los participantes van a un mismo lado comenzando desde una posición de parado y se corre primero 40 m. con vallas, al final de la distancia se da la vuelta a un mástil o cono con bandera y se regresa por la senda de 40 m. llanos. Al este participante finalizar las dos distancias le pasa el anillo (testimonio) al compañero de equipo que está esperando. Este participante también comienza en una posición de parado y realiza la misma distancia de la misma manera, y así sucesivamente hasta finalizar con el último participante.

El anillo (testimonio) se lleva en la mano derecha y se pasa a su vez a la mano derecha del corredor que lo recibe.

Puntaje:

El "ranking" se evalúa según el tiempo; el equipo ganador es el que posee menor tiempo. Los siguientes equipos se califican según el orden de tiempo. Si hay menos equipos de diferentes grupos por edades que sendas disponibles, el "ranking" puede establecerse directamente según la ubicación final de cada equipo.

Asistentes:

Para una organización eficiente, se requiere de un asistente por equipo. Esta persona tiene las siguientes obligaciones:

- Controlar el curso regular del evento
- Tomar el tiempo
- Llevar el puntaje y registro en la tarjeta del evento

Equipamiento:

Para cada senda se requiere el siguiente equipamiento:

- 1 cronómetro
- 1 tarjeta de evento
- vallas (alrededor de 50 cm. de alto, con una distancia de 7m. entre ellas), (distancia a la 1ra valla 10 m. y de la 4ta valla al cono 9 m.)
- 2 marcadores (mástil de bandera o conos)
- 1 aro (testimonio)

NOTA: Se puede variar la altura de la valla, el # de vallas y la distancia de destreza del niño o del espacio para celebrar el evento

Material alternativo o sustitutivo:

- Tiza
- Cinta adhesiva (tape)
- Cajas de cartón
- "Bean Bags"

ADAPTACIONES POR EVENTO PARA POBLACIONES ESPECIALES

Evento: Carrera de velocidad y vallas

Modificaciones: Estudiantes en silla de ruedas que se pueden empujar solos y estudiantes cuya condición les permita pasar vallas, en vez de pasar las vallas, pasarán en un movimiento de zig-zag a través de éstas. La actividad debe llevarse a cabo en una superficie plana donde se facilite la movilidad de éstos.

NOTA: La altura de la valla podrá ser modificada de acuerdo a las necesidades individuales. El niño que lo requiera, podrá tener la asistencia de un compañero.

Equipo Sustituto: El punto de llegada y de partida se pueden marcar con "tape" o tiza. Las vallas se pueden sustituir por conos y pedazos de palo que no representen peligro. También se pueden dibujar unos círculos separados para que los niños salten de uno a otro.

3.3 Carrera de Velocidad / en Slalom (Zig-zag)

Breve descripción: Relevo de distancias combinando carrera de velocidad y slalom
Nombre de la disciplina de los niños: "Zig-Zag"
Adecuado para: Grupos por edades: II, III, IV, V
Estándar:

Procedimiento:

Se necesitan dos sendas para cada equipo: una senda con banderas de slalom y vallas y la otra sin ellas (llana)

Todos los participantes va a un mismo lado comenzando desde una posición de parado (como se describe en la sección 3.1). El primer participante corre una distancia de 40 m. alrededor de los postes de slalom y las vallas. Al este estudiante finalizar las dos distancias le pasa el anillo (testimonio) al compañero de equipo que está esperando. Este también comienza en un posición de parado y realiza la misma distancia de la misma manera, y así sucesivamente.

El anillo (testimonio) se lleva en la mano izquierda y se pasa a la mano izquierda del corredor que lo recibe.

Puntaje:

El "ranking" se evalúa según el tiempo; el equipo ganador es el que posee menor tiempo. Los siguientes equipos se califican según el orden de tiempo. Si hay menos equipos de diferentes grupos por edades que sendas disponibles, el "ranking" puede establecerse directamente según la ubicación final de cada equipo.

Asistentes:

- Controlar el curso regular del evento
- Tomar el tiempo
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

Equipamiento:

- 1 cronómetro
- 1 tarjeta de evento
- marcadores (postes de slalom, mástil de banderas o conos – a una distancia de 4 m. entre la salida y el primer mástil); y entre el último y la llegada)
- 2 vallas (alrededor de 50 cm. de alto, con una distancia de 8 m. entre valla y mástil)
- 1 aro (testimonio)

Material alternativo o sustitutivo:

- Tiza
- Cinta adhesiva (tape)
- Cajas de cartón
- "Bean Bags"

NOTA: El equipamiento se adapta a las necesidades del maestro

3.4 Carrera de Velocidad – Vallas y Slalom – Pista

Breve descripción: Relevo con combinación de llano, vallas y slalom
Nombre de la disciplina de los niños: "Formula Uno"
Adecuado para: Grupos por edades: II, III, IV, V
Estándar:

Procedimiento:

La pista es de alrededor de 80 m. de largo y está dividida en un área para la carrera de velocidad llana, para la carrera de velocidad sobre vallas y carrera de slalom (ver Figura). Se utiliza un aro como testimonio. Cada participante debe comenzar con una voltereta hacia el frente o una rodada sobre la colchoneta.

La "Fórmula Uno" es un evento de equipo en el cual cada miembro debe completar la pista completa (según las necesidades y el equipo necesario del maestro), como también puede ser cada equipo individual.

Puntaje:

El "ranking" se evalúa según el tiempo; el equipo ganador es el que posee menor tiempo. Los siguientes equipos se califican según el orden de tiempo. Si menos equipos de los distintos grupos por edades que pueden comenzar en una carrera, el "ranking" puede establecerse directamente según la ubicación final de cada equipo.

Asistentes:

Para cada una de las áreas (vallas, slalom), se requieren como mínimo, dos asistentes para montar el equipamiento adecuadamente y fungir como jueces de área. Además de los ayudantes de los equipos, dos asistentes adicionales son necesarios para cumplir funciones de jueces en las zonas de cambios y supervisar las volteretas.

Finalmente, existe la necesidad de contar con tantos cronometradores como equipos vayan a participar en el evento. Los cronometradores son los responsables de registrar los puntajes en las tarjetas del evento.

NOTA: El equipamiento se adapta según las necesidades del maestro

Equipamiento:

Para la pista de "Fórmula Uno" se requiere el siguiente equipamiento:

- 9 vallas
- 10 postes de slalom (1 m. de distancia entre cada una)
- colchonetas
- cinta métrica
- pito o silbato
- 1 aro (testimonio)
- aproximadamente 30 conos/marcadores
- 1 cronómetro para cada asistente
- 1 tarjeta de evento para cada equipo

- Tiza
- Cinta adhesiva (Tape)
- Cajas de cartón
- “Bean Bags”

NOTA: El equipamiento se adapta a las necesidades del maestro

3.5 Carrera de velocidad / Vallas con curvas

Breve descripción: Relevo en combinación de velocidad y vallas con curvas cerradas
Nombre de la disciplina de los niños: "Canguros saltarines"
Adecuado para: Grupos por edades: III, IV
Estándar:

Procedimiento:

Dos carriles son necesarios para cada equipo: uno para la zona de cambio y el otro para las 2 vallas.

Los miembros de los equipos son colocados antes de la zona de cambio. El primer participante comienza a correr hasta llegar al primer cono o poste, gira alrededor y luego pasa las dos vallas para llegar al segundo cono donde gira nuevamente y corre hasta la zona de cambio donde entregará el batón a su compañero. El cronómetro es activado con el primer corredor y detenido cuando el último participante entre a la zona de pase.

Puntaje:

Las posiciones y puntos de los equipos se determinan por tiempo.

Equipamiento:

- 2 batones o anillos
- 2 cronómetros
- 2 marcadores o postes de esquina
- 4 conos
- 1 tarjeta de evento
- 4 vallas (altura)

NOTA: La altura de la valla se puede variar entre 40 cms. a 50 cms

Asistentes:

Se necesita un asistente para que controle la ruta del evento y la posición de las vallas

Distancias: Recta de 30 m. Entre vallas 6m. Zona de pase 10m.

3.6 Carrera en Escalera

Breve descripción: Carrera en ida y vuelta sobre una escalera
Nombre de la disciplina de los niños: "Pies Rápidos"
Adecuado para: Grupos por edades II, III, IV
Estándar:

Procedimiento:

Se colocan dos conos marcadores (en los puntos de partida y final del evento) a una distancia de 9.5 m. de separación. Se ubica sobre el suelo una escalera de coordinación a igual distancia de los conos (2.5 m en posición entre escalera y cono en cada lado). Al comienzo, el primer participante se para en posición de zancada (salida de parado) con las puntas de los pies sobre la línea de partida que se encuentra a nivel del primer cono. A la orden de salida, el participante corre hacia la escalera, pasa de un extremo a otro (50 cm de distancia entre calces) tan rápido como la sea posible y corre hacia el segundo cono. Después de tocar el cono con la mano, el participante gira rápidamente y corre nuevamente de un extremo al otro de la escalera hacia el primer cono donde le pasa el anillo (testimonio) al compañero que está esperando. Se continúa hasta que el último participante coloque el aro en el cono.. El cronómetro debe detenerse cuando el participante coloque el aro en el cono.

Si un participante abandona el área de la escalera o salta sobre ella, se le contará como falta.. Las faltas se totalizarán al final y la mitad se le sumará al tiempo del equipo. El equipo con menor tiempo, gana el evento..

Asistentes:

Para una organización eficiente del evento, se requerirán dos asistentes con las siguientes obligaciones:

- Comenzar el evento
- Controlar y regular el evento (cantar el # de faltas)
- Tomar el tiempo
- Registrar el puntaje en la tarjeta del evento

Equipamiento:

- 1 escalera de coordinación ("escalera de velocidad")
- 2 conos marcadores
- 1 cronómetro
- 2 aros o testimonio

MODIFICACIONES

Ampliar el espacio de los enlaces. El evento se puede llevar a cabo con aros grandes

3.7 Carrera de vallas

Breve descripción: Velocidad sobre vallas a intérvalos regulares
Nombre de la disciplina de los niños: "Pásala rápido"
Adecuado para: Grupos por edades: III, IV
Estándar:

Procedimiento:

Colocar las vallas a las distancias indicadas en el dibujo. Este es un evento en equipo donde cada participante corre individualmente. El participante tiene que recorrer las vallas desde la salida a la llegada lo más rápido posible. Otros equipos podrán correr paralelos.

Puntaje:

Se suman los tiempos de cada uno de los participantes para determinar el equipo ganador con mejor tiempo.

Asistentes:

Para una organización eficiente del evento, se requerirán un cronometrista con experiencia en cada carril, (anotará también el tiempo), y un juez de salida.

Equipamiento:

Para cada equipo se requiere:

- 2 marcadores o postes de esquina
- 2 cronómetros
- 8 vallas
- 1 tarjeta del evento

Distancias:

- Total 40m
- Entre vallas 7m
- 1ra valla 10m

3.8 Carrera de Resistencia

Breve descripción: Tiempo por correr de acuerdo a la edad
Nombre de la disciplina de los niños: "Latido"
Adecuado para: Grupos por edades: I (1.30 min.), II (2 min.), III (2 min.), IV (3 min.), V Educación Especial (4 min.)
Estándar:

Procedimiento:

Cada equipo tiene que correr alrededor de una pista de 150 m. (ver figura abajo) desde un punto de partida dado. Cada miembro de equipo intenta correr alrededor de la pista cuantas veces le sea posible en el tiempo que se le indique. La orden de partida es para todos los equipos a la vez (silbato o disparo).

Cada miembro del equipo recibe una pelotita o algo similar; cada vez que complete una vuelta, depositará la pelotita en envase que puede ser un cubo o canasta plástica y recogerá otra y así sucesivamente hasta que finalice el evento con una señal.

NOTA: Una vez los niños mejoren su resistencia, el tiempo puede subir hasta 8 minutos en los grupos III y IV

Puntaje:

Después de finalizar, todos los participantes entregan todas las pelotas (tarjetas, etc.) al asistente quien las cuenta para el puntaje. Sólo se cuentan las vueltas completas, las que no están completas se ignoran.

Asistentes:

Para una organización eficiente del evento se requiere de, al menos, dos asistentes por equipo. Estos son responsables de designar la línea de comienzo y la de finalización, también de juntar y contar las pelotas. También deben registrar los puntos en las tarjetas del evento.

Además, se requiere de un largador responsable de controlar el tiempo y de dar las otras señales, (último minuto y señal final).

Equipamiento:

Para cada equipo se requiere del siguiente equipamiento:

- 2 marcadores o postes de esquina
- 20 pelotas pequeñas (tarjetas de colores, fichas, tarjetas de juegos o similares)
- 1 cronómetro
- 1 tarjeta de evento

MODIFICACIONES

- Estudiantes con impedimentos severos y silla de ruedas participarán por 4 minutos
- La distancia debe ser modificada al nivel de ejecución de los participantes
  Distancia sugerida: 30 x 15 mts.

3.9 Carrera de 1,000 metros de resistencia

Breve descripción: Carrera de 1,000 metros en equipo
Nombre de la disciplina de los niños: "Latido fuerte"
Adecuado para: Grupos por edades: IV
Estándar:

Procedimiento:

Cada equipo tiene que correr 5 vueltas alrededor de una ruta de 200 metros o 2 ½ vueltas en una pista de 400 metros. Se le registrará el tiempo a cada equipo.

Puntaje:

La puntuación de los equipos se basa en la suma de los tiempos de cada participante.

Equipamiento:

- 2 cronómetros
- 1 tarjeta del evento

Asistentes:

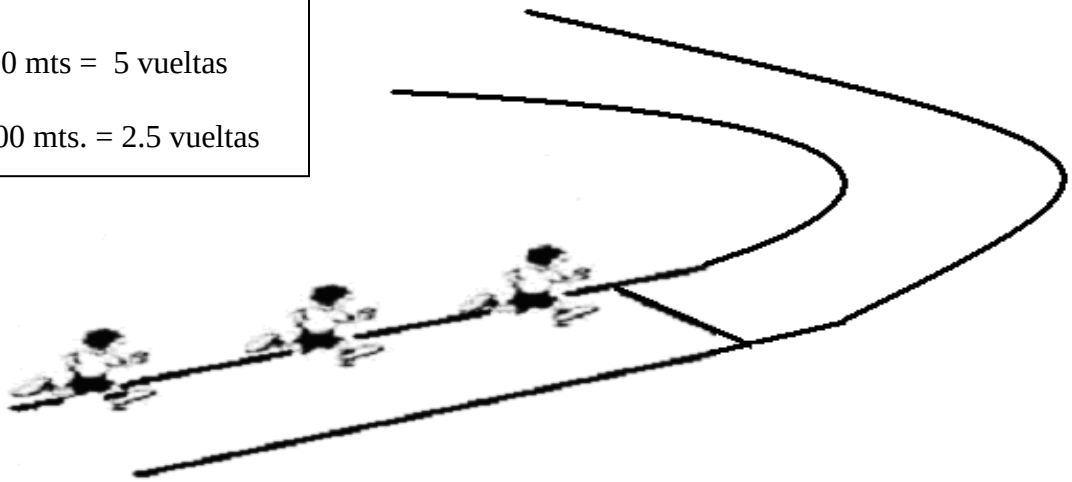
Se necesitarán dos asistentes por equipo para este evento.

Un máximo de cuatro equipos deben participar a la vez para mejor control del evento.

PISTAS

A. 200 mts = 5 vueltas

B. 400 mts. = 2.5 vueltas



3.10 Carrera de resistencia/caminata o marcha

Breve descripción:
Nombre de la disciplina de los niños:
Adecuado para: Grupos por edades: I, III, IV
Estándar:

Procedimiento:

El participante recorre una distancia (50 a 150 metros) pisando una línea o cinta adhesiva pegada al suelo de entre 3 y 6 centímetros de ancho. El recorrido puede tener cambio de dirección. Cada niño/a realiza 2 intentos en una o varias ida y vuelta. Se cronometra el tiempo realizado. Se penalizan las pisadas fuera de la cinta sumando uno o varios segundos por cada una. Si se realizan 2 intentos, se puede sumar el tiempo de los intentos o tener en cuenta sólo el mejor tiempo.

Puntaje:

La puntuación de los equipos se basa en la suma de los mejores tiempos de los 2 intentos.

Asistentes:

Se necesitarán 2 asistentes por equipo para este evento.

Equipamiento:

- cinta adhesiva, las líneas de la pista o las canchas
- 2 cronómetros
- tarjeta de evento

3.11 Salto Largo con Garrocha

Breve descripción: Saltar a distancia utilizando una garrocha
Nombre de la disciplina de los niños: "Vuelo de Garrocha"
Adecuado para: Grupos por edades: III, IV
Estándar:

Procedimiento:

El participante corre desde una aproximación de 5 m. hacia una colchoneta con cubiertas o similar para clavar la garrocha. El despegue debe realizarse con una pierna, (saltadores diestros deben tomar la garrocha con su mano derecha arriba). suspendiéndose de la garrocha, el saltador se adelanta hacia una segunda marca en dirección al objetivo (colchoneta o gomas).

Los objetivos se distribuyen de la siguiente manera:

- Alineados en la misma dirección de la corredera
- Objetivo 1 (= 2 puntos), ubicado a 1 m. de la marca. Objetivo 2 (= 3 puntos), Objetivo 3 (= 4 puntos), Objetivo 4 (= 5 puntos) y Objetivo 5 (= 6 puntos) seguido secuencialmente uno del otro

La caída debe realizarse con los dos pies (para evitar riesgos de lesiones). La garrocha debe tomarse con ambas manos hasta que se complete la caída. Finalmente, durante el salto no está permitido el cambio de toma de la garrocha.

Puntaje:

Cada participante tiene dos intentos. Si el participante cae dentro del objetivo #1, corresponden 2 puntos. Si la caída ocurre dentro objetivo #2, corresponden 3 puntos, y así sucesivamente (objetivo #3 (= 4 puntos), objetivo #4 (= 5 puntos) y objetivo #5 (= 6 puntos). Cuando al caer toca el borde de la colchoneta o goma, el salto se considera "valido". Si al caer, una pierna queda dentro de la colchoneta o goma y la otra fuera, se descuenta un punto. Cuando ambos pies quedan fuera de la colchoneta o goma, el participante tiene sólo un intento extra; de no lograrlo no se otorga punto.

Asistentes:

Para este evento se requiere de un asistente quien tiene las siguientes obligaciones:

- Controlar la estatura y amplitud de la toma
- Controlar el despegue correcto
- Marcar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

Equipamiento:

Para este evento se requerirá el siguiente equipamiento:

- 1 garrocha corta de no más de 2.50 m (fibra de vidrio, bambú o similar), que sea lo suficientemente fuerte como para soportar el peso de los niños
- Objetivos (gomas de bicicletas o tubos, colchonetas de gimnasia, sogas dispuestas en forma de círculo, etc.)
- una cinta de medición
- 1 tarjeta de evento por equipo

3.12 Salto con pértiga horizontal

Breve descripción: Salto sobre un obstáculo usando una pértiga y cayendo en una fosa de arena
Nombre de la disciplina de los niños: "Vuelo largo"
Adecuado para: Grupos por edades: IV
Estándar:

Procedimiento:

Desde un área de carrera de 10 m. el competidor se dirige hacia la marca que está frente a la fosa de arena. El despegue se hará de una pierna. Luego de "plantar" la pértiga, se pasa sobre el obstáculo para caer en una de las dos áreas designadas. La primera área designada está ubicada a 1 metro del borde de la caja de arena hacia dentro.

Puntaje:

Cada participante dará dos saltos. Si cae en el objetivo #1, recibe 1 punto. Si cae en el área #2, recibe 2 puntos, etc. Si toca el borde del área, el sallto es válido. Si ambos pies caen en el área, recibe un punto adicional. Si ambos pies caen afuera recibirá otra oportunidad. Si se toca el obstáculo, se reduce un punto. El equipo que acumule más puntos es el ganador.

Equipamiento:

- 2 pértigas
- 5 aros plásticos
- 5 llantas o gomas
- 1 fosa de arena

Asistentes:

Para organizar este evento se requiere un asistente con las siguientes tareas:

- Controlar la altura y amplitud del agarre
- Controlar el aterrizaje correcto
- Anotar las puntuaciones en la tarjeta del evento

3.13 Salto con Cuerda (Cuica)

Breve descripción: Saltar con cuerda
Nombre de la disciplina de los niños: "Saltar la Cuerda (Cuica)"
Adecuado para: Grupos por edades: II, III, IV
Estándar:

Procedimiento:

El participante se para con pies paralelos en la posición de salida sosteniendo la cuerda de saltos detrás de su cuerpo con ambas manos. Cuando se da la orden, la cuerda se trae hacia delante con la cabeza y hacia abajo frente al cuerpo y el participante salta sobre ésta. El proceso cíclico se repite tantas veces sea posible en 15 segundos. Este evento está destinado exclusivamente al grupo por edades 1. Los niños deben saltar con ambos pies. Cada niño tiene un intento.

Puntaje:

Cada miembro del equipo compite. Se cuenta cada toque de la cuerda sobre el suelo. El resultado de cada miembro de equipo se considera para el puntaje final del equipo.

Asistentes:

Para una eficiente organización de este evento se requiere de un asistente quien tiene las siguientes obligaciones:

- Comenzar el evento
- Regular los saltos y asegurarse de que se realicen en forma correcta
- Controlar el tiempo
- Marcar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

Equipamiento:

Para equipo de competidores se requerirá el siguiente equipamiento:

- 1 cuica de saltos
- 1 cronómetro
- 1 tarjeta de evento

MODIFICACIONES

Para los estudiantes que no tienen la coordinación para manejar la cuerda, se colocarán 10 aros en el piso y el estudiante saltará a través de ellos. Se le darán 15 segundos y se contará el número de saltos.

Equipo sustituto:

Utilizando una tiza, pintar círculos en el piso, sustituyendo los aros.

3.14 Salto en Sentadilla Hacia Adelante

Breve descripción: Saltos en dos pies hacia delante desde posición de sentadillas
Nombre de la disciplina de los niños: "Salto de Rana "
Adecuado para: Grupos por edades: I, II, III, IV
Estándar:

Procedimiento:

Los participantes salen de la línea de comienzo con "salto de rana" uno después de otro ("salto de rana" = salto en dos pies hacia delante). El primer participante del equipo se para con la punta de los dedos de los pies en la línea de salida. El/ella hace sentadillas y salta lo más lejos posible hacia delante, cayendo en dos pies. Si un participante cae hacia atrás, se marca el punto de caída de su mano. El punto de caída a su vez, es el punto de partida del segundo saltador del equipo quien continúa con su "salto de rana" desde allí. El evento se completa cuando el último miembro del equipo ha saltado y se marca ese punto de caída. Si se utiliza la lona con las distancias indicadas, se saltará en orden y se sumará la distancia total del equipo.

Puntaje:

Cada miembro del equipo compite. La distancia total de todos los saltos es el resultado del equipo. El puntaje del equipo se basa en el mejor resultado de los dos intentos. La medición se registra a intervalos de 1 cm.

Asistentes:

Para este evento se requiere un asistente por equipo con las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento (líneas de partida, caída)
- Medir la distancia total de cada intento
- Registrar el puntaje en la tarjeta del evento

Equipamiento:

Para cada equipo se requerirá del siguiente equipamiento:

- 1 cinta de medición
- Material de marcación
- 1 tarjeta de evento
- Lona de saltos

MODIFICACIONES

Aquellos estudiantes en silla de ruedas, tendrán la oportunidad de un impulso con la silla. Niños con problemas severos de movilidad podrán tener la ayuda de un asistente.

3.15 Salto de Longitud

Breve descripción: El participante dará una carrera corta y un salto buscando distancia
Nombre de la disciplina de los niños: "Antílope "
Adecuado para: Grupos por edades: IV
Estándar:

Procedimiento:

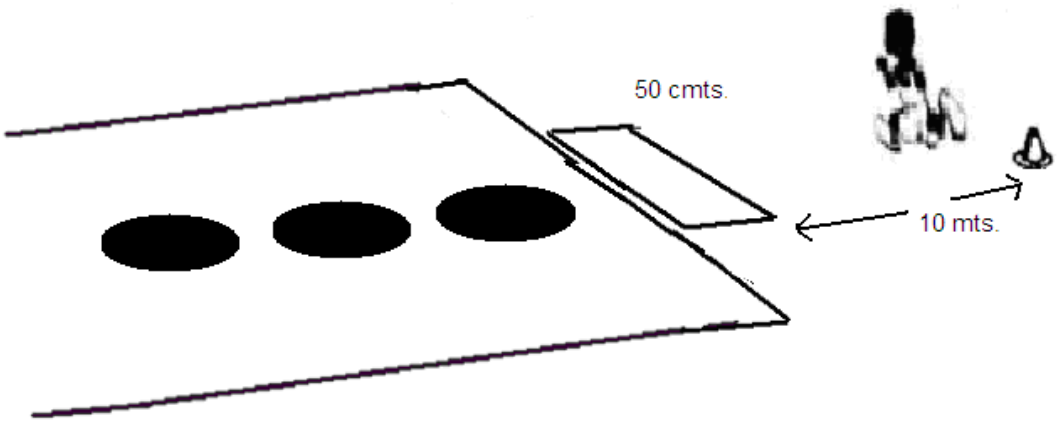
Cada participante dará una carrera de 10 metros y saltará hacia el frente dentro de un área de 50 cm. de ancho. Caerá en las áreas designadas marcadas en una fosa de arena. La primera área designada estará a 1 metro del área de despegue. En el área #1, recibirá 1 punto, en la #2, dos puntos, etc.

Puntaje:

Los resultados de cada participante son anotados, el mejor de sus tres intentos se anotará para el total del equipo. La suma de los resultados individuales contribuye al resultado total del equipo.

Equipamiento:

- Fosa de arena
- Conos (4 a 5)
- Cinta adhesiva
- Conos pequeños
- Cal
- 4 aros plásticos
- tarjeta de evento



3.16 Triple salto

Breve descripción: El participante dará una carrera corta y un salto triple
Nombre de la disciplina de los niños: "Tres saltitos"
Adecuado para: Grupos por edades: III, IV
Estándar:

Procedimiento:

Tras una carrera corta no mayor de 5m., cada miembro del equipo tendrá tres oportunidades para completar un salto triple. El salto se medirá desde la marca de la caída hasta la línea de despegue usando una cinta de medición.

Puntaje:

El mejor resultado de cada participante se anotará para el total del equipo.

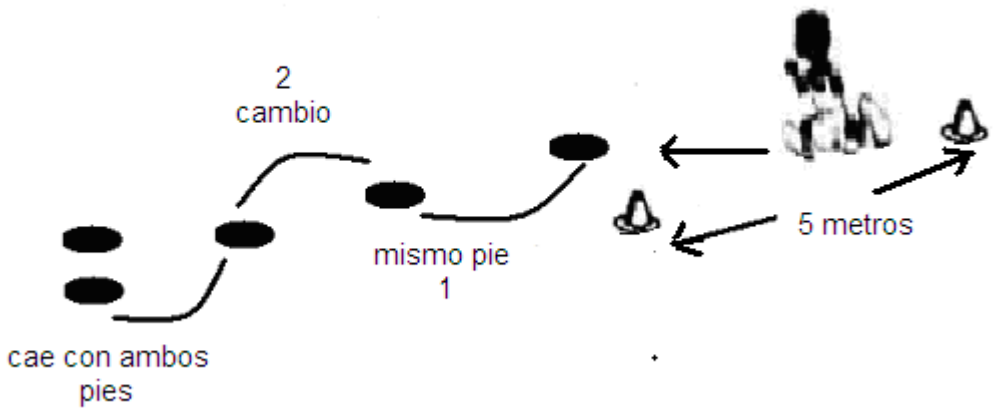
Equipamiento:

- Área de grama, tabloncillo o goma para saltar
- conos
- 2 cintas de medición

Asistentes:

El evento tendrá un asistente con las siguientes tareas:

- Controlar y reglamentar el procedimiento de las tres partes del salto
- Anotar los resultados en la tarjeta del evento



3.17 Salto de Altura en Tijera

Breve descripción: Los participantes saltarán unos por el lado derecho y otros por el lado izquierdo
Nombre de la disciplina de los niños: "Salto de Canguro"
Adecuado para: Grupos por edades: III, IV
Estándar:

Las posiciones se determinarán por la menor cantidad de errores cometidos al saltar.

Alturas: Niños de 9 a 10 años: 60 cms. Niños de 11 a 12 años: 70 cms.

Procedimiento:

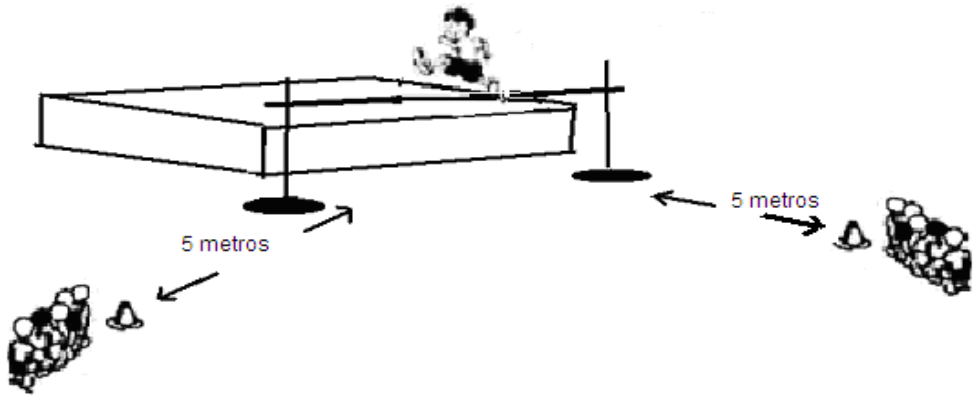
Desde una distancia no mayor a 5 m. los niños saltarán la altura indicada por ambos lados (izquierdo y derecho), evitando cometer errores.

Puntaje:

La puntuación inicial de cada niño es 10 puntos (5 puntos por cada lado que salte). Si tumba la cruceta, pierde 2 puntos, si no despega con un solo pie, pierde 1 punto y si no salta en tijera, pierde 1 punto. Gana siempre 1 punto por el intento. El equipo de mayor puntuación gana el evento.

Equipamiento:

- 2 crucetas
- Bases ó 4 conos grandes
- Tarjeta del evento



3.18 Rebotes Cruzados

Breve descripción: Saltos en dos pies con cambio de dirección
Nombre de la disciplina de los niños: "Rebotes Cruzados"
Adecuado para: Grupos por edades: II, III, IV
Estándar:

Procedimiento:

Desde el centro de la cruz de salto, el participante salta hacia adelante, hacia atrás y hacia los costados. Específicamente, el punto de partida es el centro de la cruz hacia delante, luego hacia la derecha y nuevamente hacia el centro; luego hacia la izquierda y nuevamente hacia el centro; y finalmente, hacia atrás y nuevamente hacia el centro.

Puntaje:

Cada miembro de equipo tiene 15 segundos de tiempo de intento en los que debe realizar tantos rebotes en dos pies como le sea posible. Cada cuadro (frente, centro, ambos lados, atrás) se marca con un punto de modo que en una vuelta se puede obtener un máximo de ocho puntos.

Asistentes:

Para este evento se requiere de un asistente por equipo con las siguientes obligaciones:

- Dar la orden de comienzo
- Controlar y regular el procedimiento
- Controlar el tiempo y contar el número de rebotes
- Registrar el puntaje en la tarjeta del evento

Equipamiento:

Para cada equipo se requerirá el siguiente equipamiento:

- 1 cruz de salto (baldosas de alfombra o similares)
- 1 cronómetro
- 1 tarjeta de evento

MODIFICACIONES

La cruz de salto puede ser sustituída por círculos pintados con tiza en el piso para ampliar el espacio de los saltos.

Para los niños que tengan dificultad en seguir la secuencia de los saltos, se pintarán cuatro círculos en el piso donde se le eliminará el salto del centro y se le marcará la secuencia con flechas direccionales.

Se comenzará con un salto hacia el frente, luego a la izquierda, luego hacia atrás y luego hacia la derecha.

MODIFICACIONES EN SALTOS

Saltos laterales continuos salvando un obstáculo bajo

Grupos de edades: **I, II, III, IV**

9 a 10 años	Altura: 15 cms.	Tiempo: 15 segundos
11 a 12 años	Altura: 24 cms.	Tiempo: 15 segundos

Variación salto con obstáculo: Se colocarán dos aros planos en el piso y los niños brincarán de lado a lado como en el salto cruzado

3.19 Lanzamiento al Blanco (precisión)

Breve descripción: Lanzamiento al blanco con un brazo
Nombre de la disciplina de los niños: "¡Bombardeo!"
Adecuado para: Grupos por edades: I, II, III, IV, V
Estándar:

Procedimiento:

El lanzamiento al blanco se realiza con una carrera de aproximación de 5m.. Se ubica una varilla a unos 2.5m de altura del área del blanco sobre el suelo a una distancia de 2.5m de la varilla. El objeto elegido se lanza sobre la varilla. El participante lanza desde una distancia seleccionada. Cada participante tiene dos intentos para dar al blanco con el objeto lanzado. En cada intento, el participante puede elegir lanzar desde cualquiera de las cuatro líneas a 5m, 6m, 7m u 8m de distancia de la varilla; a mayor distancia, mayor es el puntaje.

Puntaje:

Dar en la zona del blanco – o al menos sobre los bordes, se considera como un intento válido. Los puntos se registran por cada acierto (lanzamientos desde los 5 m = 2 puntos, 6 m = 3 puntos, 7 m = 4 puntos, 8 m = 5 puntos). Si el objeto se lanza sobre la varilla pero no acierta al blanco, se considera 1 punto. Cada participante tiene dos intentos, la suma de éstos se considera para el puntaje total del equipo.

Asistentes:

Para organizar este evento se requiere un asistente con las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento del evento (distancia de lanzamiento y aciertos)
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

Equipamiento:

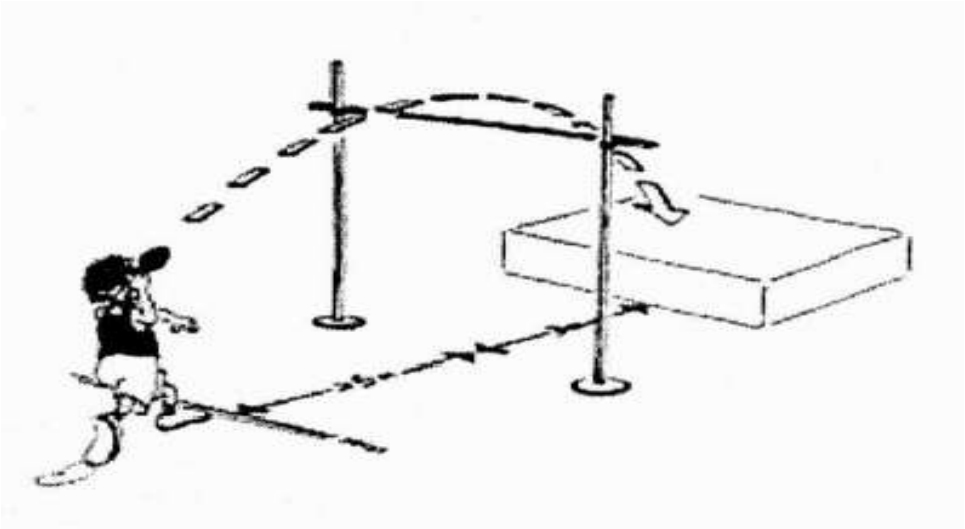
Para este evento se requerirá del siguiente equipamiento:

- 1 área de blanco (colchoneta de salto en alto/garrocha o similar en tamaño)
- 1 varilla alta 2.5 m (arco de fútbol, postes con travesaño, malla voleibol, etc.)
- Equipamiento de lanzamiento (pelota con cola, pelota aerodinámica o cualquier otro elemento adecuado)
- 1 tarjeta de evento para cada equipo

MODIFICACIONES

Este evento se puede ejecutar con o sin carrera dependiendo del nivel de ejecución del niño.

Se puede sustituir el implemento por “bean bags”, bola agujereada, etc.



3.20 Lanzamiento Arrodillado

Breve descripción: Lanzamiento de la pelota medicinal a distancia arrodillado con ambas manos
Nombre de la disciplina de los niños: "Lanzamiento de la pelota hacia adelante"
Adecuado para: Grupos por edades: II, III, IV, V
Estándar:

Procedimiento:

El participante se arrodilla en la colchoneta (u otro tipo de superficie blanda) frente a un objeto blando elevado (por ejemplo: una colchoneta de salto o de espuma). El participante se reclina hacia atrás (tensando el cuerpo) y lanza la pelota (1 kg) a máxima distancia utilizando ambas manos sobre la cabeza mientras está arrodillado (muy similar al lanzamiento en el fútbol). Después del lanzamiento, el participante puede caer hacia delante sobre la colchoneta que está frente a él.

Nota sobre Seguridad: ***La pelota nunca debe lanzarse nuevamente a los participantes. Se aconseja que se la lleve de regreso o se la haga rodar hacia la línea límite para el próximo lanzador.***

Puntaje:

Cada participante tiene dos intentos. La medición se registra a intervalos de 25 cm (tomando el número mayor cuando la caída es entre líneas) y a 90° (ángulo recto) de la línea límite. El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo es el que se considera para el puntaje final del equipo.

Asistentes:

Este evento requiere dos asistentes por equipo con las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento
- Evaluar la distancia de caída de la pelota (medición a 90° de la línea límite)
- Llevar o hacer rodar la pelota hacia la línea límite
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

Equipamiento:

Para este evento se requerirá el siguiente equipamiento:

- 2 pelotas medicinales (1 kg)
- Una cinta de medición – o rodillo de medición pre-calibrado
- 1 tarjeta de evento

3.21 Lanzamiento Hacia Atrás

Breve descripción: Lanzamiento hacia atrás a distancia con pelota medicinal
Nombre de la disciplina de los niños: "Lanzamiento de la Piedra"
Adecuado para: Grupos por edades: IV
Estándar:

Procedimiento:

El participante se para con piernas paralelas, talones sobre la línea límite y de espaldas a la dirección del lanzamiento. Se sostiene la pelota abajo, frente al cuerpo con ambas manos y brazos estirados. El participante se pone en cuclillas (para tensar los músculos del muslo) y rápidamente extiende las piernas, luego los brazos para lanzar la pelota hacia atrás sobre la cabeza a máxima distancia en el área de caída. Después del lanzamiento el participante puede pisar la línea límite (es decir, pisar hacia atrás). Cada participante tiene dos intentos.

Puntaje:

La medición se registra a intervalos de 25 cm. considerándose el número mayor cuando la caída es entre intérvalos. La medición siempre se realiza a 90° (ángulo recto) de la línea límite. El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo es el que se considera para el puntaje final del equipo.

Asistentes:

Este evento requiere dos asistentes por equipo con las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento
- Evaluar la distancia de caída de la pelota (medición a 90° de la línea límite)
- Llevar o hacer rodar la pelota hacia la línea límite
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

Equipamiento:

Para este evento se requerirá el siguiente equipamiento:

- 2 pelotas medicinales (1 kg)
- Una cinta de medición – o rodillo de medición pre-calibrado
- 1 tarjeta de evento

3.22 Lanzamiento desde sentado

Breve descripción: Lanzamiento hacia el frente con una bola medicinal desde una posición sentado en silla o silla de ruedas
Nombre de la disciplina de los niños: "Lanzamiento de la piedra"
Adecuado para: Grupos especiales: V
Estándar:

Procedimiento:

El participante se coloca frente a la cinta de medir sosteniendo la bola medicinal abajo, frente al cuerpo con ambas manos y brazos estirados. Luego levanta los brazos hacia arriba y hacia atrás y lanza la pelota lo más lejos posible. Si tiene dificultad, puede lanzarla desde el pecho hacia fuera.

Puntaje:

La medición se registra a intervalos de 25 cm. considerándose el número mayor cuando la caída es entre intervalos. La medición siempre se realiza a 90° (ángulo recto) de la línea límite. El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo es el que se considera para el puntaje final del equipo.

Asistentes:

Este evento requiere dos asistentes por equipo con las siguientes obligaciones:

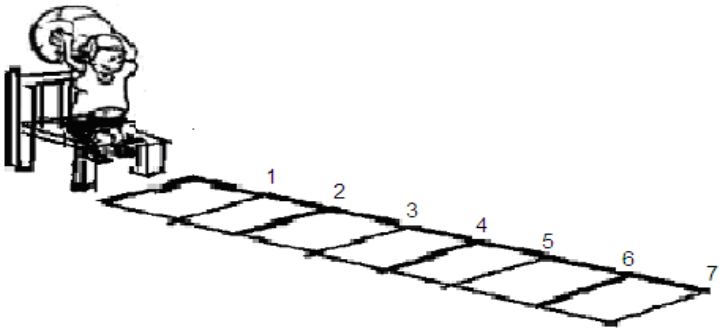
- Controlar y regular el procedimiento
- Evaluar la distancia de caída de la pelota (medición a 90° de la línea límite)
- Llevar o hacer rodar la pelota hacia la línea límite
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

Equipamiento:

Para este evento se requerirá el siguiente equipamiento:

- 2 pelotas medicinales (1 kg)
- Una cinta de medición – o rodillo de medición pre-calibrado
- 1 tarjeta de evento

NOTA: A la bola medicinal se le puede variar el peso



3.23 Lanzamiento Rotacional

Breve descripción: Lanzamiento a blancos variados con dificultad y estilo rotacional
Nombre de la disciplina de los niños: "Tornado"
Adecuado para: Grupos por edades: II, III, IV
Estándar:

Procedimiento:

El área completa entre dos postes (o entre postes de arco de fútbol) se divide en tres zonas de igual medida: zona izquierda, central y derecha. Desde una posición lateral de parado 5m frente a la zona central, el participante lanza una pelota (u objeto similar) de lado con brazo extendido, hacia la red o postes de arco de fútbol (de modo similar al lanzamiento del disco o voleo de lado de una raqueta de tenis). Cada participante tiene dos intentos de lanzar el objeto a través de la zona que mejor corresponda a su brazo de lanzamiento (por ejemplo: un lanzador zurdo intentará lanzar el objeto hacia la zona izquierda).

Puntaje:

Si el participante diestro lanza el objeto a través de la zona derecha, se consideran tres puntos, dos puntos si el lanzamiento es a través de la zona central y uno si es en la izquierda. Si se acierta sobre el borde de una zona se considera el mayor puntaje. Para los lanzadores zurdos el puntaje se considera en la secuencia opuesta.

Si el lanzador no acierta la zona del objetivo (cerca, arriba o abajo) o sobrepasa línea límite, tiene un lanzamiento extra para lograr puntaje. El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo es el que se considera para el puntaje final del equipo.

Asistentes:

Para este evento se requieren dos asistentes con las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento
- Llevar nuevamente el equipamiento de lanzamiento a la línea límite
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

Equipamiento:

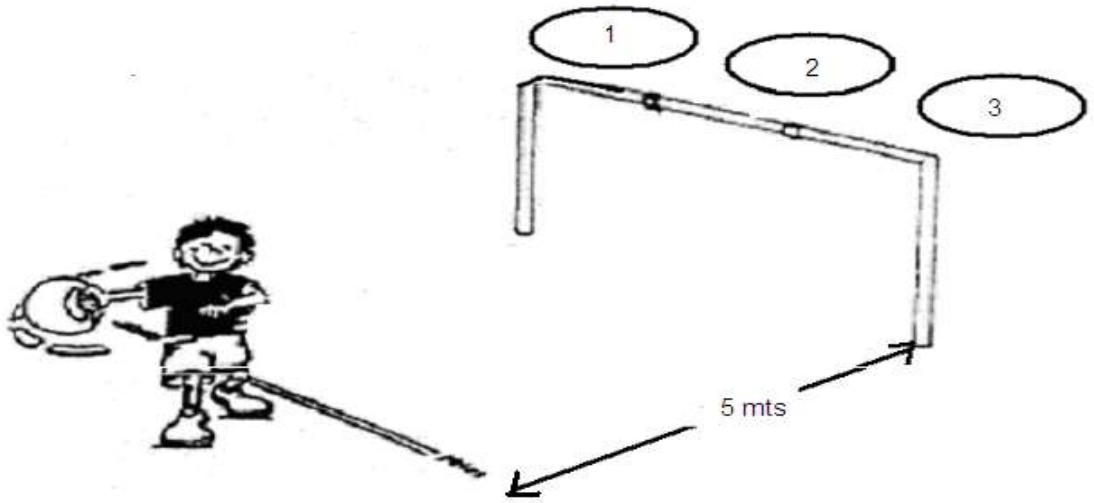
Para este evento se requerirá del siguiente equipamiento:

- 2 pelotas medicinales (discos para niños)
- 2 postes con travesaño/arco de fútbol
- 1 red
- 1 tarjeta de evento por equipo

MODIFICACIONES

Material Sustituto: Aros plásticos, llantas o gomas de bicicletas, uso de malla de voleibol

Procedimiento a soga: Lanzar el aro plástico o llantas por encima de la malla y anotar puntos según el lugar donde caigan.



3.24 Lanzamiento de Jabalina para Niños (con torpedo)

Breve descripción: Lanzamiento de la jabalina para niños a distancia precisa (Usarán torpedo en vez de jabalina turbo)
Nombre de la disciplina de los niños: "Turbo Lanzamiento"
Adecuado para: Grupos por edades: i, II, III, V (Educ. Especial)
Estándar:

Procedimiento:

El lanzamiento de la jabalina para niños se realiza desde un área de aproximación de 5m. Luego de una breve carrera de aproximación, el participante lanza la jabalina hacia la zona del lanzamiento desde la línea límite (edades I y II). Cada participante tiene dos intentos.

Nota sobre Seguridad: ***Ya que la seguridad es vital en la competencia de lanzamiento de jabalina para niños, sólo se permite la presencia de los asistentes en la zona de cada caída. Está estrictamente prohibido lanzar la jabalina nuevamente hacia la línea límite.***

Puntaje:

Cada lanzamiento se mide a 90° (ángulo recto) de la línea límite y se registra a int intérvalos de 10 metros (tomándose el número mayor cuando la caída se da entre líneas). El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo se considera para el puntaje final del grupo. Si la jabalina cae más alla de la marca de 30m, el niño recibe un bono de 10m.

Asistentes:

Este evento requiere dos asistentes por equipo con las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento
- Evaluar la distancia de caída de la jabalina (medición a 90° de la línea límite)
- Llevar la jabalina nuevamente a la línea límite
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

Equipamiento:

Para este evento se requerirá el siguiente equipamiento:

- 2 jabalinas para niños (jabalinas turbo)
- Una cinta de medición o rodillo de medición calibrado
- 1 tarjeta de evento por equipo
- 10 conos
- 2 torpedo

MODIFICACIONES

Se puede ejecutar de forma estacionaria. Modificar el implemento (bean bags o pelotas)

3.25 Lanzamiento del Disco

Breve descripción: Lanzamiento rotativo de un disco apropiado buscando distancia y precisión
Nombre de la disciplina de los niños: "Platillo volador"
Adecuado para: Grupos por edades: IV
Estándar:

Procedimiento:

El lanzamiento se hará desde un área de carrera de 3m. El disco se lanza de forma rotativa y tiene que caer en un área delimitada no más ancha de 10m. El participante buscará la mayor distancia posible a lo largo de una línea definida. Si el disco cae más allá de los 30 metros y de un área de 5m de ancha, se dará un bono de 10 puntos.

La medición se hará desde la marca más cercana que hace el disco al caer a un ángulo recto a la cinta de medición. Cada participante tendrá dos oportunidades y ambas se medirán y se anotarán.

Seguridad:

Como la seguridad es crítica en el lanzamiento del disco, sólo los asistentes podrán estar en el área de lanzamiento. Se prohibe el lanzamiento del disco antes de que se dé la señal.

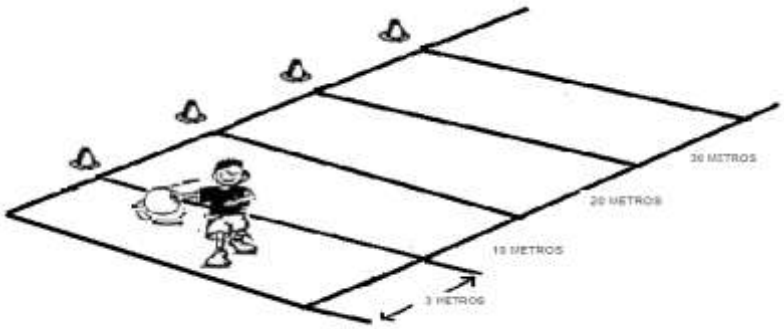
Equipamiento:

- 10 conos
- 1 cinta de medición o rollo de medición calibrado
- 1 tarjeta de evento por equipo
- 2 discos lúdicos (apropiados a la edad)
- 2 discos (freesbee)

Asistentes:

Se requieren dos asistentes por equipo con las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento
- Evaluar la distancia de la caída (medición a 90° de la línea límite)
- Llevar el disco nuevamente a la línea límite
- Llevar el puntaje y registrarlo en las tarjetas del evento



3.26 Lanzamiento de Jabalina

Breve descripción: Lanzamiento con un brazo buscando distancia y precisión con la jabalina apropiada
Nombre de la disciplina de los niños:
Adecuado para: Grupos por edades: IV
Estándar:

Procedimiento:

El lanzamiento se lleva a cabo desde un área de carrera de 5 m.. El participante lanza la jabalina tan lejos como le sea posible en línea con los marcadores. Si la jabalina cae más allá de 30 m. dentro de un área de cinco metros de ancho, recibirá 10 m. de bono. El lanzamiento se marcará desde la línea de tiro con una cinta de medición. Cada participante tendrá tres oportunidades.

Seguridad:

Como la seguridad es crítica en el lanzamiento de la jabalina, sólo los asistentes podrán estar en el área de lanzamiento. Se prohibe el lanzamiento de la jabalina antes de que se dé la señal.

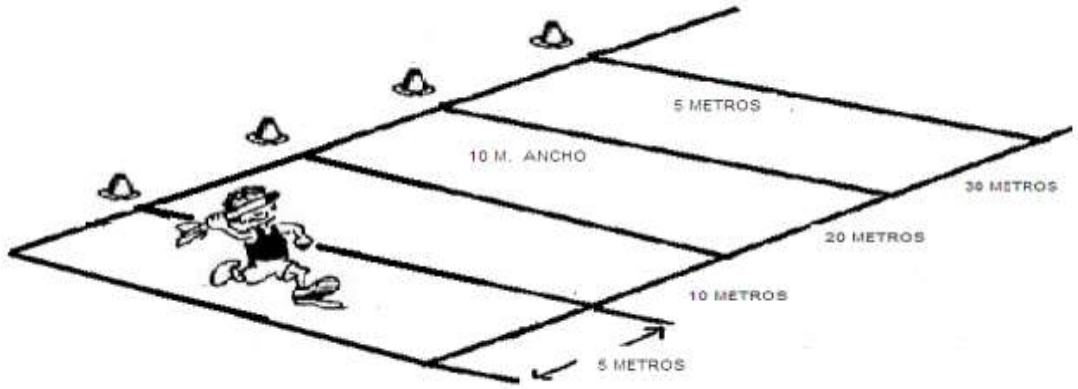
Asistentes:

Se requieren 2 asistentes por equipo con las siguientes obligaciones:

- Registrar los lanzamientos y puntaje
- Controlar y regular el procedimiento
- Evaluar la distancia de la caída (medición de 90° de la línea límite)

Equipamiento:

- 10 conos
- 1 cinta de medición o rollo de medición calibrado
- 2 jabalinas turbo (se pueden sustituir por una pelota o el torpedo)
- 1 tarjeta de evento por equipo



4. Puntaje de los Eventos

4.1 Sistema de Puntaje

Uno de los principales objetivos del **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF**" es que los eventos no requieran de un gran número de oficiales ni de conocimiento técnico. El proceso completo se simplifica al tomarse en cuenta sólo los resultados por equipos en cada disciplina. En los eventos de carrera de controla el tiempo en caso de que haya más equipos compitiendo que sendas disponibles (de otro modo sólo se realiza un puntaje por orden). En los eventos de saltos y lanzamientos la suma total de los resultados de cada miembro de equipo se considera para el puntaje final del equipo.

Tanto el puntaje como el registro de resultados deben ser fáciles de entender, simples de calcular y deben anunciarse lo más rápidamente posible. No es recomendable un sistema de puntaje costoso y complicado en el que los resultados se convierten en puntos como en el caso del decatlón.

El sistema de puntaje del **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF**" es tan fácil que los resultados pueden informarse instantáneamente al finalizar la actividad. El otro aspecto positivo del sistema de puntaje por equipo es que los resultados finales son independientes del mero desempeño individual de los participantes.

En síntesis, este simple, pero magnífico esquema de puntaje está basado en los siguientes lineamientos:

- **Independiente** del mero desempeño individual de cada participante, los resultados de cada disciplina se comparan determinando el orden de posición de los equipos sólo según sus resultados finales totales. El orden de posición de los equipos se determina mediante la suma de los resultados individuales de los miembros del equipo según el tiempo en algunos eventos y en otros según la medición de distancias y/u organización de los puntos de posiciones individuales.
- **La suma** total del mejor resultado de todos los miembros del equipo es el resultado del equipo en saltos y eventos de lanzamiento y se lo considera como resultado total
- El puntaje máximo depende del número de equipos en competencia en un grupo por edades. Por ejemplo: con doce equipos participando, el mejor obtiene12 puntos, el
  segundo 11, el tercero 10 y así sucesivamente hasta llegar al último que obtiene 1 punto.
- **Inmediatamente** después de completar una disciplina particular, el resultado total se transfiere y se exhibe en el tablero de resultados.
- **Cuando** dos o más equipos obtengan el mismo resultado, se les otorga a todos los puntos correspondientes a ese lugar. Los siguientes puntos no se consideran hasta finalizar el número de equipos que igualan en resultado. Por ejemplo: con diez equipos participando, tres de ellos obtienen exactamente el mismo resultado para el 3er puesto, los tres reciben 8 puntos. Los puntos de los 4to y 5to lugar (7 y 6 puntos respectivamente) no se otorgan. El siguiente equipo se registra en el 6to lugar y obtiene 5 puntos y así sucesivamente.
- **El ganador** del evento es el equipo que logra el máximo puntaje al finalizar todas las disciplinas.

4.2 Puntaje de los Eventos de Carrera

En los eventos de carrera el tiempo se controla manualmente y se registra enla tarjeta de evento correspondiente (ver "Formulario de Eventos"). En caso de haber menos equipos en un grupo por edades que sendas disponibles, el control de tiempo no es necesario. En ese caso, una comparación directa del orden final puede determinarse basándose en el orden en que los equipos finalizan la prueba (1ro, 2do, 3ro, etc.). El resultado se registra y se analiza el ranking de puntaje.

4.3 Puntaje de los Eventos de Campo

En los eventos de saltos y de lanzamientos, cada participante debe competir en todas las disciplinas con el correspondiente número de intentos. La suma total del mejor desempeño personal de cada miembro del equipo es el resultado del equipo en estos eventos. El registro y puntaje de resultados se realiza según las formas estandarizadas de cada evento.

4.4 *Medición de los Eventos de Campo*

Generalmente, en las competencias atléticas de eventos de pista y de campo, las carreras y lanzamientos son evaluadas en forma precisa utilizando cintas de medición. Se mide cada prueba, Sin embargo, en el **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF**", este procedimiento de medición (lectura de la cinta de medición), no debe utilizarse para los grupos por edades 1 y 2. Para agilizar el curso del evento, la medición de las distancias en los lanzamientos de la jabalina para niños, lanzamientos arrodillado y hacia atrás, se realiza con la ayuda de un rodillo de medición pre-calibrado que mide en graduaciones de 25cm. La distancia siempre se mide a 90° (ángulo recto) desde la línea límite al punto de caída del objeto (pelota, jabalina, etc.). Cuando el objeto cae entre mediciones, se acredita el número mayor.

4.5 Puntaje General

Se utiliza un "Tablero de Resultados" para un registro rápido y puntaje final.

Los materiales que pueden utilizarse para los tableros pueden ser los siguientes: rodillos de papel de empapelar, pizarrones o cualquier otro elemento similar. Sobre este tablero se deben tabular todos los equipos y las disciplinas.

Inmediatamente después de terminada una disciplina, los asistentes calculan las tarjetas de evento de cada estación y las transfieren al asistente del tablero de resultados para su posterior tratamiento. Tan pronto como una disciplina haya sido finalizada por todos los equipos y los resultados hayan sido registrados en el tablero de resultados se determina el orden de posición de los equipos en esa disciplina. Los resultados se escriben de manera legible y grande – con un marcador de fieltro – en la columna apropiada según corresponda a cada equipo.

Luego de completar todas las disciplinas, se suman horizontalmente los resultados indicando así la posición final de cada equipo en concordancia con el puntaje final. El ganador es el equipo con el mayor puntaje.

Sólo se requiere una persona para realizar el control en el tablero de resultados. Esta tabulación y cálculo de resultados es un proceso de evaluación visible y transparente para todos los participantes y cuidadores. Todos aquellos involucrados en el evento pueden actualizarse sobre el progreso de los equipos mirando las posiciones en curso en el tablero de resultados durante el evento. Ciertamente, el método ayuda a mantener la motivación y expectativas altas.

5. Organización

5.1 Montaje y Desmontaje

Para la conducción de un evento de **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF**", se deben tener considerar los siguientes consejos de organización:

- Todo el equipamiento (en general los necesarios para 9 equipos) debe prepararse de tal forma que su carga y descarga pueda realizarse en distancias cortas.
- Deben estar disponibles de seis a ocho personas que conozcan cómo se ha organizado el plan de montaje. Un "Jefe – Organizador" supervisa y controla el montaje y desmontaje.
- Estas seis a ocho personas deben estar divididas en tres pequeños grupos para poder montar las tres áreas de pruebas. Sin embargo, debe recordarse que un mínimo de tres personas son necesarias para el montaje de la "Zona de Carreras", ya que ésta requiere de mayor trabajo (incluyendo la marcación de las sendas y áreas y el montaje de las estaciones).
- Con diez o más equipos, se deberán colocar dos veces las estaciones o se deberá recurrir a "áreas de espera".
- El "plan de montaje" es una recomendación para la disposición del campo y debe facilitar la organización.
- Una vez concluido y controlado el montaje, se debe dar la bienvenida a los niños asegurando su motivación para el evento. Se debe explicar a los niños el desarrollo básico del evento y luego se presentarán los conductores del mismo.
- Después de las instrucciones, todos los niños participan en una entrada en calor (dirigida por uno de los conductores del evento).
- Finalizada la entrada en calor, se identifican los equipos, los niños se distribuyen en las distintas estaciones y en cada una de éstas, se dan instrucciones específicas para la conducción del primer ejercicio.

5.2 Formularios de Inscripción y Competencia

5.2.1 Formularios de Inscripción de los Equipos

La siguiente descripción sólo hace referencia a las competencias o eventos en los cuales una inscripción anticipada es obligatoria.

El procedimiento de inscripción previa no necesita se estandarizado. El siguiente formulario sólo intenta ilustrar el método de realización del mismo.

Se confecciona un listado con los diez equipos participantes de todos los equipos. En la fecha de cierre de inscripciones, este formulario debe transferirse al organizador de manera que se pueda planificar el evento correctamente. Los datos de inscripción previa son particularmente útiles ya que le dan al organizador una idea del número de asistentes con los que debe contar.

5.2.2 Formularios de Competencias

Para facilitar la conducción de la competencia, se ofrecen los siguientes formularios como modelos que pueden fotocopiarse en la medida que requiera el organizador:

a) Formularios de Eventos para los "Eventos de Carreras" (VELOCIDAD/RESISTENCIA)

En este formulario se pueden registrar hasta cuatro equipos. Bajo el encabezamiento "**N**", se registra el número del equipo, indicando el número de sendas en la pista.

Bajo el encabezamiento "**equipo/color**", se registra el color de pechera de cada equipo. De no haber pecheras, los equipos pueden identificarse por el equipo deportivo o camisa, ya que en general los equipos tienen la misma indumentaria. Los colores de los equipos también deben indicarse en el tablero de resultados.

También se prepara una lista de los eventos de carrera en orden secuencial en el formulario del evento.

De haber menos equipos en un grupo por edades particular que sendas disponibles para el evento, se recomienda no registrar los tiempos. En tal caso, es suficiente identificar el orden de llegada de cada equipo.

Con cinco o más equipos en competencia, se debe controlar y registrar el tiempo, haciéndose necesaria la presencia de varios cronometradores en la línea de llegada.

Para la carrera de resistencia se debe registrar el color de la pechera de cada equipo en el "**equipo/color**". El puntaje y posición también son registrados en este formulario según corresponda.

b) Formularios de Eventos para los "Eventos de Campo (SALTOS/LANZAMIENTOS)

Los formularios para estas dos áreas son idénticos y generalmente siguen el ejemplo de los de "Eventos de Carreras". Sin embargo, deben considerarse los siguientes aspectos:

En los eventos en los que se permite un solo intento, sólo se debe completar una columna. Claramente ésta representa el resultado final, ya que por defecto, el único desempeño es el mejor logro.

Se debe indicar en el formulario la disciplina/estación supervisada por un asistente o juez bajo el encabezamiento "Ejercicio", (por ejemplo: "Salto de Rana"

- "**EQUIPO/COLOR"** : Como ya se dijo, para los "Eventos de Carreras: (ver arriba), se registra el color de camisas respectivos de cada equipo

encabezamiento: "**GRUPO"**: significa el grupo por edades del equipo que está compitiendo

Bajo estas identificaciones, se registran los nombres de los miembros de los equipos. Es posible registrar los nombres el día de la competencia, inmediatamente antes de comenzar el evento. Es suficiente registrar sólo los primeros nombres ya que toda otra información consta en los formularios de inscripción del equipo. Sólo en el caso de haber varios nombres idénticos dentro del equipo se escribirá una abreviatura de los apellidos después del nombre. Por ejemplo: si el nombre Pedro está registrado dos o tres veces en el mismo equipo, los nombres deberán aparecer de la siguiente manera: "Pedro B", "Pedro M", o "Pedro K",

Los encabezamientos "Intento 1" e "Intento 2", se refieren obviamente al primer y segundo intento de un ejercicio. Ambos intentos no se desarrollan uno inmediatamente después del otro. Por el contrario, cada miembro del equipo debe realizar su primer intento antes que se comience con la segunda ronda. Luego de completarse todos los intentos, se registra el mejor desempeño en la última columna bajo el encabezamiento "Mejor Intento".

Finalmente, la suma total de los mejores desempeños de todos los miembros del equipo se registra bajo el encabezamiento "Total del Equipo".

5.3 Tablero de Resultados

El tablero de resultados es un componente importante del programa de **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF**", ya que mantiene y cautiva el interés de los niños y de sus allegados. Del mismo modo que con los paneles electrónicos de las competencias formales de pista y de campo, en este programa también es importante que los resultados se transfieran en forma rápida y de manera justa y transparente.

El tablero de resultados debe estar ubicado de manera visible a todos los participantes en todos los lugares de la jurisdicción del evento. Esto otorga a los participantes y espectadores la posibilidad de comparar constantemente los resultados de los equipos mientras se desarrolla el evento, de esta manera se incrementa el incentivo para competir (o alentar) con entusiasmo en las pruebas restantes.

5.4 Identificación de los Equipos/Trazado del Lugar

- Identificación de los equipos: Por experiencia, es recomendable que los organizadores tengan disponible remeras de colores (pecheras) para los equipos. Esto garantiza una presentación idéntica de cada equipo.

- Trazado del lugar: El espacio terrestre que se utiliza para el programa del **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF**" está claramente dividido en cuatro sectores: CARRERA DE VELOCIDAD, DE RESISTENCIA, SALTOS Y LANZAMIENTOS. El equipamiento tal como bancos, estandartes y pizarras debe ubicarse de tal mdo que distingan cada zona. Esta clara demarcación de las áreas de actividad es atrayente tanto para los espectadores como para los participantes. No sólo refuerza el concepto de que un participante está comenzando un nuevo evento/experiencia, sino que además es, a la vez, una advertencia para aquellos que ingresan al sector para que lo hagan con precaución. Por lo tanto, existe un componente de seguridad en este trazado del lugar.

5.5 Personal de Organización (Cuerpo y Asistentes)

Tal como en las competencias estandarizadas de atletismo de pista y de campo, el evento de **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF**" requiere de ayudantes asistentes/jueces quienes están obligados a asegurar que el evento se conduzca bajo ciertas reglamentaciones y procedimientos.

Este principio también rige al programa de **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF**" a pesar de estar compuesto de eventos que, en casi todos los casos, se aparta radicalmente del programa de eventos estandarizados para adultos.

En verdad, es en virtud a estas diferencias que el programa de **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF**" requiere el desarrollo de un tipo de asistente/juez especial. El tipo de persona que se desea para este rol debe ser joven, entusiasta y divertido, ya que hay una dimensión humana en este papel que va más allá de la mera operación de un cronómetro o la lectura de la cinta de medición.

Los jóvenes que se buscan para roles de "asistentes" son motivadores, capaces de crear entusiasmo por el evento, de infundir estímulo positivo en los chicos, de ofrecer demostraciones habilidosas de las actividades y de promover el espíritu de equipo – una de las ideas centrales detrás del programa de **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF**". Más aún, la energía manifiesta por estos jóvenes oficiales, puede ser canalizada de manera ventajosa en tales tareas como montaje y desmontaje, cambios del equipamiento o la realización de ajustes o adaptaciones en las estaciones de los eventos.

Los siguientes individuos componen el cuerpo:

- El "Organizador del Evento", quien tiene que supervisar y actúa en forma comprometida durante todo el evento como comunicador y responsable de resolver los problemas.
- El "Jefe de Tablero de Resultados", quien cumple las funciones de un secretario general controlando los formularios, distribuyendo o ubicando los asistentes y preparando los anuncios.
- Un "Largador" y cuatro "Cronometradores" son necesarios para la sección de Carrera de Velocidad/Resistencia. Estas personas también pueden ayudar al montaje y desmontaje.
- Se requiere uno o más asistentes para supervisar las reglamentaciones, el orden y la seguridad.

5.6 Ceremonia de Premiación

La ceremonia de premiación es una "OBLIGACIÓN" necesaria para cualquier competición del **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF**". Los niños tienen una apreciación especial por el reconocimiento de sus desempeños.

Para un efecto positivo máximo, la ceremonia debe realizarse inmediatamente, no más de dos horas después de que se hayan completado todas las actividades.

Cada equipo y cada niño debe dejar la competición sabiendo el resultado final y entendiendo de qué forma el esfuerzo individual contribuyó a ese resultado.

En la ceremonia de premiación, el "Organizador del Evento" tiene la oportunidad de presentar por sus nombres a todos los asistentes quienes contribuyeron al éxito del evento. Más aún, tiene la oportunidad de honrar los desempeños excepcionales tanto de equipos como de atletas individuales. De este modo, aún aquellos participantes no exitosos pueden sentirse satisfechos.

En síntesis, la ceremonia de premiación es un modo maravilloso de enfatizar el valor educativo de los eventos del **"ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS – IAAF"** y para motivar a los niños a que permanezcan activos.

6. FORMULARIOS Y TABLAS

6.1 Lista de Equipamiento (9 equipos)

Evento	Equipamiento
CARRERA:	
Velocidad / vallas	1 cronómetro, 12 vallas, 6 postes, (postes de esquina), 3 testimonios (aros)
Velocidad/ slalom	9 potes de slalom (adicionales al equipamiento de velocidad/vallas)
Fórmula 1	9 vallas, 10 postes de slalom, 3 colchonetas, 1 cronómetro, alrededor de 20 conos/marcadores
Resistencia	9 postes de esquinas, 20 tarjetas/fichas por niño, 1 cronómetro
SALTOS:	
Vuelo con garrocha	2 garrochas, 6 colchonetas de goma, 1 cinta de marcada, 1 cono para la corredera
Saltos con cuerda (Cuica)	1 cuerda, 1 cronómetro
Salto de rana	1 colchoneta de medida, 1 varilla
Rebote cruzado	1 colchoneta para rebote cruzado, 1 cronómetro
Escalera de velocidad	1 escalera de velocidad, 1 cronómetro, 2 conos
LANZAMIENTOS:	
Lanzamiento al blanco	2 postes (separados a 2.50 m.), 1 varilla o cuerda, 2 pelotas aerodinámicas (Vortex)
Jabalina para niños	2 jabalinas blandas, 2 JABALINAS TURBO, 1 colchoneta de medición (40m), conos por metro
Lanzamiento arrodillado	2 pelotas medicinales (1 kg), 1 colchoneta de medición (20m)
Lanzamiento hacia atrás	2 pelotas medicinales (1 kg), 1 colchoneta de medición (20m)
Lanzamiento rotacional	2 pelotas medicinales, 2 discos para niños, 1 pelota de fútbol, cintas marcadas
AREA DE RECUPERACIÓN::	2 pelotas aerodinámicas, 1 cuerda
Observación:	Todas las estaciones deben estar señaladas con números para indicar el orden sucesivo de las disciplinas, se debe preparar una carpeta por equipo con todos los formularios del evento y un plan de las estaciones

6.3 Formato del Tablero de Resultados

TABLERO DE RESULTADOS

Equipo	Rojo	Amarillo	Azul	Verde	Naranja	Amarillo Neón	Verde Neón	Naranja Neón	Rojo Neón
Orden									
Puntos									
Rotacional									
Hacia atrás									
Arrodillado									
Jabalina									
Lanzamiento al blanco									
Escalera									
Laterales									
Rana									
Cuerda (Cuica)									
Garrocha									
Resistencia									
Fórmula 1									
Velocidad / Slalom									
Velocidad / Vallas									
	Resultado Puntos	Resultado Puntos	Resultado Puntos	Resultado Puntos	Resultado Puntos	Resultado Puntos	Resultado Puntos	Resultado Puntos	Resultado Puntos

6.4 Formulario de Eventos

6.4.1 Formularios de Eventos de Carrera/Saltos/Lanzamientos

CARRERAS

Evento: Equipo/Color: _____ Grupo por Edades: _____

Equipo	Velocidad/Slalom	Velocidad/Vallas	"Fórmula Uno"

SALTOS / LANZAMIENTOS

Evento: Equipo/Color: _____ Grupo por Edades: _____

	Primer Nombre	1. Intento	2. Intento	Mejor
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
			Total:	

6.4.2 Formularios de Eventos de Carrera de Resistencia

CARRERA DE RESISTENCIA

Ranking

	Equipo / Color	Puntos (1 por pelota)	Lugar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

6.5 Listado del Cuerpo de Organización

Función / Disciplina	Por Estación	Total
Coordinador	1	1
Asistente por equipo	1	9
Locutor	1	1
Asistente de tablero de resultados	1	1
Cronometrador	3	3
Largador	1	1
Primer evento de lanzamiento	2	2
Segundo evento de lanzamiento	2	2
Tercer evento de lanzamiento	2	2
Primer evento de saltos	1	1
Segundo evento de saltos	1	1
Tercer evento de saltos	1	1
(Carrera de Resistencia)		(18)
Total:		25

ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS

CERTIFICADO

Ha competido satisfactoriamente con su equipo
en las pruebas REGIONALES DE ATLETISMO RECREATIVO PARA NIÑOS
viernes, 27 de abril de 2007 en Bayamón, Puerto Rico

Prof. Angel L. Alicea Rosario
Director
Proyecto IAAF-KIDS Athletics
en Puerto Rico

AGRADECIMIENTOS

Deseamos agradecer a todas aquellas personas que apoyaron el proyecto y participaron en la compaginación del cuadernillo original y de la versión nuestra. Nuestro especial agradecimiento a Winfried Vonstain por su trabajo de traducción, a Michael Ballman y Gudrun Busse por sus ideas innovadoras en el proyecto original. Debemos también mencionar a la Dra. Linda Blade y a Harold Muller por su trabajo en la editorial de la versión original de la versión final del cuadernillo. También debemos agradecer a Michael Heist por sus dibujos y figuras.

También agradecemos muy especialmente, a la Sra. Nereida Cristóbal por su gran colaboración y a la American University, institución universitaria que apadrinó incondicionalmente el proyecto. Finalmente, mencionamos a los cientos de niños de cuatro continentes que participaron en los eventos de prueba y evidenciaron el éxito del “ATLETISMO PARA NIÑOS-IAAF”, incluyendo los niños de Puerto Rico.

TABLA DE ESTANDARES

TABLA DE ESTANDARES

I. EVENTO: CARRERA DE VELOCIDAD / CARRERA DE VALLAS

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	6 ó menos	Kinder (**C**) 1ro (**E**)
	7 - 8 años	2do (**A** y **B**) 3ro (**A**)
	9 - 12 años	4to (**C**) 6to (**A**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	6 ó menos	1ro (**B**)
	7 - 8 años	2do (**A**)
	9 - 12 años	4to (**C**) 6to (**A**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	9 - 12 años	4to (**B**) 6to (**C**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCIÓN SOCIAL	6 ó menos	1ro (**C**)
	7 - 8 años	3ro (**A**)
	9 - 12 años	4to **(B**) 4to (**A**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	6 ó menos	Kinder (**C**)
	7 - 8 años	2do (**D**) 3ro (**D**)
	9 - 12 años	4to (**C**) 6to (**E**)

II. EVENTO: CARRERA DE VELOCIDAD EN ZIG-ZAG (SLALOM)

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	6 ó menos	Kinder (**C**) 1ro (**E**)
	7 - 8 años	2do (**A**) 3ro (**A**)
	9 - 12 años	4to (**C**) 6to (**A**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	6 ó menos	1ro (**B**)
	7 - 8 años	2do (**A, B**)
	9 - 12 años	4to (**E**) 5to (**B, C**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	9 - 12 años	4to (**B**) 5to (**A, B, C, D, E**) 6to (**A, B, C, D, E**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	6 ó menos	Kinder (**B, C, D**) 1ro (**C**)
	7 - 8 años	2do (**A, B, C, D**) 3ro (**A**)
	9 - 12 años	4to (**A – Inclusión**) 4to (**B**) 5to (**C, D**) 6to (**E**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	6 ó menos	Kinder (**D**) 1ro (**A, B**)
	7 - 8 años	2do (**D, E**) 3ro (**D**)
	9 - 12 años	4to (**C, D, F**) 5to (**B, E**) 6to (**C, E**)

III. EVENTO: CARRERA DE VELOCIDAD / VALLAS Y ZIGZAG (SLALOM) - FORMULA UNO -

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	6 ó menos	Kinder (**C**) 1ro (**E**)
	7 - 8 años	2do (**A, D**) 3ro (**A**)
	9 - 12 años	4to (**C**) 5to (**A**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	6 ó menos	1ro (**B**)
	7 - 8 años	2do (**A, B**)
	9 - 12 años	4to (**E**) 5to (**B, C**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	9 - 12 años	4to (**B**) 5to (**A, B, C**, **D, E**) 6to (**A, B, C, D. E**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	6 ó menos	Kinder (**B, C, D**) 1ro (**C**)
	7 - 8 años	2do (**A, B, C, D**) 3ro (**A**)
	9 - 12 años	4to (**A – Inclusión**) 4to (**B**) 5to (**C, D**) 6to (**E**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	6 ó menos	Kinder (**D**) 1ro (**A, B**)
	7 - 8 años	2do (**D, E**) 3ro (**D**)
	9 - 12 años	4to (**C, D, F**) 5to (**B, E**) 6to (**C**, **E**)

IV. EVENTO: CARRERA DE RESISTENCIA

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	9 - 12 años	4to (**C**) 5to (**B**)

V. EVENTO: SALTO LARGO CON GARROCHA O PERTIGA

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	9 - 12 años	4to (**C**) 5to (**A**) 6to (**A**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	9 - 12 años	4to (**C, A**) 5to (**B, C, E**) 6to (**E**)

VI. EVENTO: SALTO A LA CUERDA O CUICA

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	6 ó menos	Kinder (**G**) 1ro (**D, E**)
	7 - 8 años	2do (**C, J**) 3ro (**A**)
	9 - 12 años	4to (**B**, **C**) 5to (**A**) 6to (**A**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	6 ó menos	Kinder (**C, E**) 1ro (**A, B, C**)
	7 - 8 años	2do (**A, B**) 3ro (**C**)
	9 - 12 años	4to (**A, C**) 5to (**A, B, C**) 6to (**C**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	9 - 12 años	4to (**A, B, C, D**) 5to (**B, C, E**) 6to (**E**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	6 ó menos	Kinder (**B, F**) 1ro (**C**)
	7 - 8 años	2do (**A, F**) 3ro (**A**)
	9 - 12 años	4to (**A , D, E**) 5to (**C**) 6to (**E**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	6 ó menos	Kinder (**A, B, C, D, E**) 1ro (**A, B, C, D**)
	7 - 8 años	2do (**A, E**) 3ro (**B, D**)
	9 - 12 años	4to (**A, C, D, E**) 5to (**C, D, E**) 6to (**A**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	6 ó menos	Kinder (**A, B, C, D, E**) 1ro (**A, B, C, D**)
	7 - 8 años	2do (**A, E**) 3ro (**B, D**)
	9 - 12 años	4to (**A, C, D, E**) 5to (**C, D, E**) 6to (**A**)

VII. EVENTO: SALTO EN SENTADILLA HACIA ADELANTE O SALTO DE LA RANA

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	6 ó menos	Kinder (**B, G, I**) 1ro (**A, D**)
	7 - 8 años	2do (**A, B, C**) 3ro (**A**)
	9 - 12 años	4to (**B**, **C, G**) 5to (**C, E**) 6to (**B**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	6 ó menos	Kinder (**B, E**) 1ro (**A, B, C**)
	7 - 8 años	2do (**B, D**) 3ro (**C**)
	9 - 12 años	4to (**C, E**) 5to (**A, B, D**) 6to (**D, E**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	6 ó menos	Kinder (**B, E**) 1ro (**A, B, C**)
	7 - 8 años	2do (**B, D**) 3ro (**C**)
	9 - 12 años	4to (**C, E**) 5to (**A, B, D**) 6to (**D, E**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	6 ó menos	Kinder (**B, C, D, E**) 1ro (**C**)
	7 - 8 años	2do (**A, B, C**) 3ro (**A, B, D**)
	9 - 12 años	4to (**A, B, C, D, E**) 5to (**A, C, D**) 6to (**B, E**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	6 ó menos	Kinder (**B, D, E**) 1ro (**A, B, C, D**)
	7 - 8 años	2do (**A, B, E**) 3ro (**A, D**)
	9 - 12 años	4to (**C, F**) 5to (**B, E**) 6to (**C, D, E**)

VIII. EVENTO: RELEVO DE VELOCIDAD CON CURVAS

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	9 - 12 años	3ro (**A**) 4to (**C**) 5to (**E**) 6to (**A**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	9 - 12 años	4to (**E**) 5to (**B, C**) 6to (**C**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	9 - 12 años	3ro (**N/A**) 4to (**B**) 5to (**A,B**) 6to (**C**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	9 - 12 años	3ro (**A, B, D**) 4to (**A, B, D**) 4to (**Inclusión**) 5to (**A, C**) 6to (**B, D. E**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	9 - 12 años	3ro (**A, C. D**) 4to (**A, D, F**) 5to (**A, B, C, D, E**) 6to (**A, C, D, E**)

IX. EVENTO: SALTO LARGO PRECISO

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	9 - 12 años	3ro (**A, B, G**) 4to (**C, G**) 5to (**E**) 6to (**A**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	9 - 12 años	3ro (**C**) 4to (**C**) 5to (**B**) 6to (**C**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	9 - 12 años	3ro (**N/A**) 4to (**B**) 5to (**B, D**) 6to (**D**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	9 - 12 años	3ro (**A, B**) 4to (**B, C, D**) 5to (**A, C, D**) 6to (**B, C, D, E**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	9 - 12 años	3ro (**A, B**) 4to (**C, D, E**) 5to (**A, B, C, D, E**) 6to (**B, C, D, E**)

X. EVENTO: TRIPLE SALTO CON CARRERA CORTA

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	11 - 12 años	5to (**E**) 6to (**A**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	11 - 12 años	5to (**B**) 6to (**C**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	11 - 12 años	5to (**B, D**) 6to (**D**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	11 - 12 años	5to (**A, C, D**) 6to (**B, E**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	11 - 12 años	5to (**A, B, C, D**, **E**) 6to (**B, C, D, E**)

XI. EVENTO: CARRERA DE RESISTENCIA DE 1,000 METROS

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	11 - 12 años	6to (**B, C, D, E**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	11 - 12 años	5to (**A, D**) 6to (**C, D**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	11 - 12 años	5to (**A, B, C, D**, **E**) 6to (**A, C, D, E**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	11 - 12 años	5to (**D**, **E**) 6to (**A**, **B, D, E**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	11 - 12 años	5to (**B, E**) 6to (**A, B, C, D, E**)

XII. EVENTO: CARRERA DE VALLAS

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	11 - 12 años	5to (**A, E**) 6to (**A**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	11 - 12 años	5to (**A, C, D**) 6to (**C, D**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	11 - 12 años	5to (**A, B, C D**, **E**) 6to (**B, D, E**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	11 - 12 años	5to (**C, D, E**) 6to (**A, C, E**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	11 - 12 años	5to (**C, D, E**) 6to (**A, B, E**)

XIII. EVENTO: SALTO LARGO CON CARRERA CORTA: 10 METROS

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	11 - 12 años	5to (**E**) 6to (**A**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	11 - 12 años	5to (**B**) 6to (**C**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	11 - 12 años	5to (**B, D**) 6to (**D**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	11 - 12 años	5to (**A, C, D**) 6to (**B, E**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	11 - 12 años	5to (**A, B, C, D, E**) 6to (**B, C, D, E**)

XV. EVENTO: LANZAMIENTO PRECISO DE JABALINA Y EL DISCO

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	11 - 12 años	5to (**A, E**) 6to (**A**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	11 - 12 años	5to (**D**) 6to (**C**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	11 - 12 años	5to (**C**) 6to (**D**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	11 - 12 años	5to (**A, C, D**) 6to (A, **B, C, D, E**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	11 - 12 años	5to (**B, C, D, E**) 6to (**A**, **B, C, D, E**)

XVI. EVENTO: SALTO DE PERTIGA

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	9 - 12 años	3ro (**A**) 4to (**A, C**) 5to (**A, B, C, E**) 6to (**A**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLE	9 - 12 años	3ro (**C**) 4to (**C, E**) 5to (**B, C, D**) 6to (**B**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	9 - 12 años	4to (**A**) 5to (**B, C, E**) 6to (**E**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	9 - 12 años	3ro (**A, D**) 4to (**A**, **B, C, D, E**) 5to (**A, B, C, D**) 6to (**B, D, F**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	9 - 12 años	3ro (**A, C, D**) 4to (**A, C, D, E**) 5to (**A, B, C, D, E**) 6to (**C, D, E**)

XVII. EVENTO: TRIPLE SALTO DENTRO UN AREA LIMITADAA

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	7 - 8 años	2do (**A, B**) 3ro (**A, B, G**)
	9 - 12 años	4to (**C, G**) 5to (**E**) 6to (**A**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	7 - 8 años	2do (**B**) 3ro (**C**)
	9 - 12 años	4to (**C**) 5to (**B**) 6to (**C**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	9 - 12 años	4to (**B**) 5to (**B, D**) 6to (**D**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	7 - 8 años	2do **(A, B, C, D, F)** 3ro (**A, B**)
	9 - 12 años	4to **(B, C, D)** 5to (**A, C, D**) 6to (**B, E**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	7 - 8 años	2do (**E**) 3ro (**A, B**)
	9 - 12 años	4to (**C, D, F**) 5to (A, **B, C, D, F**) 6to (**B, C, D, E**)

XVIII. EVENTO: REBOTES CRUZADOS

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	6 ó menos	Kinder (**B, G, H, I**) 1ro (**A, C, D, E**)
	7 - 8 años	2do (**B, C, I, J**) 3ro (**A**)
	9 - 12 años	4to (**C, G**) 5to (**E**) 6to (**A**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	6 ó menos	Kinder (**B, E**) 1ro (**A, B, C**)
	7 - 8 años	2do (**A, B**) 3ro (**C**)
	9 - 12 años	4to (**C, D, E**) 5to (**A, B, D**) 6to (**C, D,**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITID FISICA	9 - 12 años	4to (**A, B, D**) 5to (**B, C, D, E**) 6to (**D, E**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCIÓN SOCIAL	6 ó menos	Kinder (**B, C, D, E, F**) 1ro (**B, C**)
	7 - 8 años	2do (**A,C, D**) 3ro (**A, D**)
	9 - 12 años	4to (**A, B, C, D**) 5to (**A, C, D**) 6to (**B, D, E**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	6 ó menos	Kinder (**A**, **B, C, D**) 1ro (**A, B, C, D**)
	7 - 8 años	2do (**E**) 3ro (**A, B, D**)
	9 - 12 años	4to (**A, B, D, F**) 5to (**B, C, D, E**) 6to (**C, D, E**)

IXX. EVENTO: CARRERA EN ESCALERAS

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	7 - 8 años	2do (**A, D, E**) 3ro (**A**)
	9 - 10 años	4to (**A, B, G**) 5to (**E**)
	11 - 12 años	6to (**A**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	7 - 8 años	2do (**A, B**) 3ro (**C**)
	9 - 10 años	4to (**A, C, E**) 5to (**A, B, D**)
	11 - 12 años	6to (**C**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	9 - 10 años	4to (**A, B**) 5to (**A, B, C, D, E**)
	11 - 12 años	6to (**C, D, E**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	7 - 8 años	2do (**A, C, D, F**) 3ro (**A, B, C, D**)
	9 - 12 años	4to (**A, D, E**) (Inclusión) 5to (**A, B, C, D**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	7 - 8 años	2do (**A, B, D, E**) 3ro (**A, B, C, D**)
	9 - 12 años	4to (**A, C, D, E, F**) 5to (**A, B, C, D, E**) 6to (**A, C, D, E**)

XX. EVENTO: LANZAMIENTO AL BLANCO SOBRE UNA VARILLA O CRUCETA

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	7 - 8 años	2do (**G, I**) 3ro (**C, G**)
	9 - 10 años	4to (**G**) 5to (**E**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	7 - 8 años	2do (**B**) 3ro (**C**)
	9 - 10 años	4to (**C**) 5to (**D**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	7 - 8 años	N / A
	9 - 10 años	4to (**D**) 5to (**A, B, C, D, E**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	7 - 8 años	2do (**A, D, F**) 3ro (**A, B, E**)
	9 - 10 años	4to (**E**) 5to (**E**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	7 - 8 años	2do (**A**) 3ro (**A, B**)
	9 - 10 años	4to (**B, C, E**) 5to (**E**)

XXI. EVENTO: LANZAMIENTO DE JABALINA PARA NIÑOS

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	7 - 8 años	2do (**G**) 3ro (**C**)
	9 - 10 años	4to (**G**) 5to (**C**)
	11 - 12 años	6to (**B**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	7 - 8 años	2do (**A, B**) 3ro (**N / A**)
	9 - 10 años	4to (**E**) 5to (**B**)
	11 - 12 años	6to (**N / A**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	9 - 10 años	4to (**B**) 5to (**A, C**)
	11 - 12 años	6to (**D, E**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	7 - 8 años	2do (**A, D, E F**) 3ro (**B**)
	9 - 10 años	4to (**D**) 5to (**A**)
	11 - 12 años	6to (**B**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	7 - 8 años	2do (**E**) 3ro (**D**)
	9 - 10 años	4to (**D**, **E**) 5to (**B, C**)
	11 - 12 años	6to (**E**)

XXII. EVENTO: LANZAMIENTO ARRODILLADO

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	7 - 8 años	2do (**G**) 3ro (**C**)
	9 - 10 años	4to (**C, G**) 5to (**C, E**)
	11 - 12 años	6to (**A, B**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	7 - 8 años	2do (**B**) 3ro (**C**)
	9 - 10 años	4to (**A, C**) 5to (**D**)
	11 - 12 años	6to (**C**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	9 - 10 años	4to (**A, D**) 5to (**A, C, D**)
	11 - 12 años	6to (**B, D, E**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	7 - 8 años	2do (**A, B, C, D, F**) 3ro (**A, B**)
	9 - 10 años	4to (**A, B, C, D**, **E**) 5to (**C**)
	11 - 12 años	6to (**B**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	7 - 8 años	2do (**D, E**) 3ro (**A, B, D**)
	9 - 10 años	4to (**D**, **E**) 5to (**B, E**)
	11 - 12 años	6to (**D**, **E**)

XXIII. EVENTO: LANZAMIENTO HACIA ATRÁS

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	9 - 10 años	4to (**B, F, G**) 5to (**A, E**)
	11 - 12 años	6to (**B**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	9 - 10 años	4to (**A, C, E**) 5to (**B, D**)
	11 - 12 años	6to (**C**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	9 - 10 años	4to (**A, B, D**) 5to (**A, C, B, D, E**)
	11 - 12 años	6to (**D, E**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	9 - 10 años	4to (**A, B, C, D, E**) 5to (**C, D**)
	11 - 12 años	6to (**B**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	9 - 10 años	4to (**C, D, E**) 5to (**B, C, D, E**)
	11 - 12 años	6to (**A, C**, **D, E**)

XXIV. EVENTO: LANZAMIENTO ROTACIONAL

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	9 - 10 años	4to (**B, F, G**) 5to (**A, E**)
	11 - 12 años	6to (**B**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	9 - 10 años	4to (**A, C, E**) 5to (**B, D**)
	11 - 12 años	6to (**C**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	9 - 10 años	4to (**A, B, D**) 5to (**A, C, B, D, E**)
	11 - 12 años	6to (**D, E**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	9 - 10 años	4to (**A, B, C, D, E**) 5to (**C, D**)
	11 - 12 años	6to (**B**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	9 - 10 años	4to (**C, D, E**) 5to (**B, C, D, E**)
	11 - 12 años	6to (**A, C**, **D, E**)

XXV. EVENTO: CARRERA VELOCIDAD/VALLAS CON CURVAS

ESTANDAR 1	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DESARROLLO MOTOR	9 - 12 años	4to (**C, F, G**) 5to (**E**) 6to (**A**)

ESTANDAR 2	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES	9 - 12 años	4to (**A, C, D, E**) 5to (**A, D**) 6to (**A**)

ESTANDAR 3	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
APTITUD FISICA	9 - 12 años	4to (**A, B**) 5to (**A, B, C, D, E**) 6to (**D, E**)

ESTANDAR 4	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL	9 - 12 años	4to (**A, C**) 5to (**A, B, C**) 6to (**A, B, E**)

ESTANDAR 5	EDAD	EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO
CONDUCTA RESPONSABLE	9 - 12 años	4to (**D, E, F**) 5to (**B, C, D, F**) 6to (**D, E**)

EXPECTATIVAS GENERALES DE APRENDIZAJE POR GRADO

Programa de Educación Física
NIVEL K – 3

DESARROLLO MOTOR

ESTANDAR DE CONTENIDO: **1**: El estudiante es capaz de desarrollar control corporal, versatilidad, auto concepto físico y madurez en la ejecución de las destrezas fundamentales de locomoción, no-locomoción y manipulativas en actividades y situaciones significativas

KINDERGARTEN	PRIMER GRADO	SEGUNDO GRADO	TERCER GRADO
El estudiante: **A.** Identifica las partes del cuerpo y segmentos del cuerpo humano **B.** Utiliza las partes del cuerpo para balancearse y moverse **C.** Ejecuta movimientos que le permita ubicarse encima, debajo, alrededor, a través y entre objetos y personas **D.** Señala las dimensiones espaciales del cuerpo **E.** Distingue entre el espacio personal y el espacio general **F.** Distingue la diferencia entre los niveles espaciales alto, medio y bajo utilizando las destrezas locomotrices: caminar, correr, galopar, salticar, rotar, saltar en un pie, saltar horizontalmente, saltar verticalmente, salto extendido y deslizarse	El estudiante: **A.** Vuelve el cuerpo y sus partes en diferentes direcciones y niveles dentro del espacio personal **B.** Camina de frente, de espalda y hacia los lados sin caerse **C.** Utiliza los movimientos corporales en una variedad de formas, niveles y direcciones **D.** Mantiene el equilibrio del cuerpo mientras participa de actividades de movimiento **E.** Mantiene el equilibrio al desplazarse de diferentes formas combinando distintas velocidades y direcciones **F.** Se mueve a diferentes velocidades y rutas tales como: rectas, curvas y zigzag **G.** Demuestra cómo doblarse, estirarse, torcerse, voltearse, empujar, halar, balancearse, sacudirse, levantarse y caerse	El estudiante: **A.** Ejecuta los movimientos corporales en una variedad de formas, en los diferentes niveles y rutas en secuencia **B.** Mantiene el equilibrio en varias partes del cuerpo aun cuando invierte las posiciones del mismo **C.** Mantiene el balance de su cuerpo mientras cambia la base de apoyo **D.** Distingue las diferentes direcciones y rutas relacionadas con el uso del espacio, objetos y personas **E.** Se traslada en una variedad de formas en relación a objetos y personas que están ubicadas sobre, debajo, alrededor, detrás, a través, cerca o lejos de éstos **F.** Controla el rebote de un balón	El estudiante: **A.** Ejecuta con fluidez los patrones de movimientos locomotores: caminar, correr, galopar, salticar, rotar, saltar horizontalmente, saltar verticalmente, salto extendido y deslizarse **B.** Ejecuta con fluidez los movimientos no-locomotores: doblarse, estirarse, torcerse, voltearse, empujar, halar, balancearse, sacudirse, levantarse y caerse **C.** Ejecuta con fluidez las destrezas manipulativas de proyección de objetos: lanzar, golpear y patear **D.** Ejecuta las destrezas manipulativas de recepción de objetos, atrapar y detener **E.** Golpea diferentes objetos con manos, pies y con variedad de implementos

G. Ejecuta movimientos no-locomotores: doblarse, estirarse, torcerse, voltearse, empujar, halar, balancearse, sacudirse, levantarse y caerse **H.** Demuestra la diferencia entre movimiento lento o rápido **I.** Manipula objetos de diferentes tamaños con o sin desplazamiento **J.** Sigue patrones de movimientos fundamentales, según el ritmo de la música	**H.** Maneja objetos de diferentes tamaños, pesos y formas **I.** Lanza objetos a diferentes distancias **J.** Manipula objetos con las diferentes partes del cuerpo al trasladarse en el espacio **K.** Distingue las destrezas manipulativas de proyección y recepción de los objetos **L.** Rueda hacia el frente y hacia atrás **M.** Adapta patrones de movi-mientos fundamentales, según el ritmo de la música	**G.** Lanza objetos por encima y por debajo del brazo a diferentes distancias y niveles **H.** Golpea objetos con variedad de implementos **I.** Ejecuta las destrezas de locomoción y no-locomoción en diferentes niveles y direcciones **J.** Utiliza combinaciones de varias formas de saltos en secuencias **K.** Combina patrones de movimientos fundamentales según el ritmo de la música	**F.** Atrapa distintos objetos que vienen de diferentes distancias y a diferentes niveles **G.** Identifica si una ejecución motora es correcta o no **H.** Combina patrones de movimientos fundamentales según el ritmo de la música folclórica **I.** Usa diferentes medios tecnológicos para mejorar su desarrollo motor

Programa de Educación Física
Nivel: 4 – 6

DESARROLLO MOTOR

ESTANDAR DE CONTENIDO**: 1**: El estudiante es capaz de utilizar las destrezas motoras en niveles más complejos adaptándose a las circunstancias del ambiente y a la naturaleza de la actividad. El desarrollo motor del niño revela madurez en el uso de destrezas fundamentales: locomoción, no-locomoción y manipulativas. Además se inicia en el aprendizaje de algunas destrezas en las áreas de deportes modificados, baile y gimnasia

CUARTO GRADO	QUINTO GRADO	SEXTO GRADO
El estudiante: **A.** Identifica los materiales y el equipo a utilizar para las distintas actividades **B.** Mantiene la postura correcta de su cuerpo al moverse en una diversidad de posiciones en el espacio y con diferentes bases de soporte **C.** Rebota un balón o bola con las manos o los pies mientras se relocaliza en el espacio cambiando dirección, velocidad y ruta **D.** Ejecuta rutinas sencillas de baile **E.** Reconoce la necesidad de identificar tiempo y esfuerzo en la práctica de las actividades de movimiento para poder mejorar la ejecución de una destreza especializada **F.** Ejecuta variedad de destrezas deportivas, con modificaciones	El estudiante: **A.** Ejecuta rutinas donde combina balances y transferencias de peso utilizando diferentes aparatos **B.** Patea una bola en movimiento a diferentes y variadas distancias, velocidades, direcciones y niveles **C.** Explica los elementos que están presentes en la ejecución de las destrezas motoras que ejecuta **D.** Golpea objetos con implementos en forma consecutiva individual o en pareja utilizando golpes de derecha y revés **E.** Ejecuta variedad de destrezas deportivas, con o sin modificaciones	El estudiante: **A.** Ejecuta efectivamente una variedad de destrezas deportivas, baile y actividades en la naturaleza con o sin modificaciones **B.** Identifica estrategias sencillas asociadas con las destrezas deportivas que practica **C.** Ejecuta bailes sencillos, folclóricos, sociales y creativos **D.** Usa diferentes fuentes de la tecnología para conocer, mejorar y mantener las destrezas motoras

Programa de Educación Física
NIVEL K - 3

ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES

ESTANDAR DE CONTENIDO: **2**: El estudiante es capaz de desarrollar una actitud positiva hacia la participación en actividades físicas y de reconocer el efecto que éstas derivan hacia su salud física, social y emocional, mediante las actividades de movimiento que estimulan hábitos hacia una vida activa y saludable para una mejor calidad de vida

KINDERGARTEN	PRIMER GRADO	SEGUNDO GRADO	TERCER GRADO
El estudiante: **A.** Participa en actividades moderadas por más de diez minutos consecutivos **B.** Menciona actividades físicas que le gustan y las que no le gustan **C.** Menciona hábitos de alimentación adecuados y saludables con o sin ayuda del maestro **D.** Expresa los sentimientos (satisfacción, insatisfacción, alegría, tristeza, enojo, etc.) relacionados con su participación en actividades de movimientos	El estudiante: **A.** Participa por interés propio en actividades de movimientos locomotores, no-locomotores y en el manejo de objetos durante la clase de educación física y fuera de ésta **B,** Reconoce que las actividades de movimiento le proveen alegría y son buenas para sentirse bien **B.** Discrimina entre las actividades que le gustan y las que no le gustan, relacionadas con su participación en actividades físicas **C.** Describe los sentimientos relacionados con su participación en actividades de movimiento **D.** Reconoce sustancias nocivas a la salud, alcohol, tabaco y drogas	El estudiante: **A.** Participa voluntariamente en distintas actividades de movimiento en la escuela **B.** Participa en actividades para desarrollar los músculos gruesos en la clase de educación física y fuera de ésta **C.** Comunica sus sentimientos como resultado de haber participado en una actividad de movimiento **D.** Reconoce sustancias nocivas a la salud, alcohol, tabaco y drogas	El estudiante: **A.** Reconoce sustancias nocivas a la salud, alcohol, tabaco y drogas **B.** Prepara una lista de hábitos de alimentación adecuados y saludables **C.** Selecciona conductas apropiadas al participar en actividades de movimiento en parejas o en actividades de grupo dentro y fuera de la escuela **D.** Utiliza la tecnología, la televisión para obtener y procesar información útil para ampliar los conceptos relacionados a estilos de vida activos y saludables

Programa de Educación Física
NIVEL 4 - 6

ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES

ESTANDAR DE CONTENIDO: **2**: El estudiante es capaz de seleccionar voluntariamente las actividades físicas de acuerdo con su interés personal para mejorar y mantener un estilo de vida activo y saludable dentro y fuera del ambiente escolar reconociendo los beneficios que se obtiene al participar en actividades físicas

CUARTO GRADO	QUINTO GRADO	SEXTO GRADO
El estudiante: **A.** Identifica las oportunidades para participar regularmente en actividades físicas que promueven la escuela y la comunidad **B.** Señala los efectos positivos y negativos de los hábitos de alimentación en las personas **C.** Reconoce y aprecia los beneficios que le resultan de su participación en actividades de movimiento **D.** Participa en actividades que le proveen información sobre el uso del tiempo libre y su acondicionamiento físico **E.** Utiliza toda clase de información sobre su ejecución para desarrollar patrones de movimiento consistentes y seguros	El estudiante: **A.** Participa regularmente durante su tiempo libre en actividades de movimiento de su selección **B.** Participa en actividades variadas de movimiento en la escuela y fuera de la escuela de acuerdo con sus propósitos y capacidades **C.** Utiliza el tiempo efectivamente para organizar y atender las tareas escolares, las necesidades de actividad física y el tiempo de descanso para funcionar efectivamente **D.** Reconoce la necesidad de dedicar tiempo y esfuerzo a la práctica de actividades de movimiento para conseguir beneficiarse de ellas **E.** Argumenta sobre el valor de una dieta balanceada para mantener un estilo de vida saludable	El estudiante: **A.** Identifica y clasifica situaciones y eventos que le producen estrés y utiliza una variedad de técnicas para el manejo de las mismas **B.** Participa con su familia y amigos en actividades de su predilección **C.** Analiza el rol que desempeña el ejercicio en el sistema cardiorespiratorio y en el control de peso para mantener bienestar total **D.** Utiliza la tecnología para integrar conocimientos relacionados con los distintos temas o conceptos de la actividad física para mantener la salud

Programa de Educación Física
NIVEL 4 - 6

APTITUD FISICA

ESTANDAR DE CONTENIDO: **3**: El estudiante es capaz de establecer diferencias entre los componentes de la aptitud física y de reconocer los beneficios de éstos a través de su participación en actividades físicas que promuevan, mantengan y mejoren los mismos

CUARTO GRADO	QUINTO GRADO	SEXTO GRADO
El estudiante: **A.** Reconoce los componentes de la aptitud física **B.** Participa en actividades que promuevan, mantengan y mejoren los niveles de aptitud física **C.** Monitorea la frecuencia cardiaca antes, durante y después de ejecutar una actividad física determinada **D.** Identifica los componentes del sistema cardiorrespiratorio, circulatorio, muscular y esqueletal	El estudiante: **A.** Clasifica las actividades física de acuerdo con el compromiso de la aptitud física que pretende mejorar **B.** Relaciona los componentes de la aptitud física con la salud **C.** Identifica sus áreas de necesidad para conseguir y mantener niveles adecuados de aptitud física **D.** Asocia los resultados de las pruebas de los componentes de la aptitud física con su estado de salud y habilidades **E.** Alcanza los estándares de aptitud física para su edad (NASPE)	El estudiante: **A.** Ejecuta ejercicio físico de intensidad moderada durante veinte minutos, tres veces a la semana **B.** Utiliza diferentes equipos tecnológicos para interpretar información relacionada con los componentes de la aptitud física **C.** Evidencia el tiempo de recuperación aceptable después de haber participado en actividades de movimiento durante un período de tiempo aprobado a su nivel **D.** Integra los conocimientos de los sistemas del cuerpo humano y los relaciona con los componentes de aptitud física **E.** Alcanza los estándares de aptitud física para su edad (NASPE)

Programa de Educación Física
NIVEL K - 3

DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL

ESTANDAR DE CONTENIDO: **4**: El estudiante es capaz de comenzar a reconocer las características físicas de sus compañeros mediante actividades cooperativas retadoras en términos motores para mejorar las destrezas de interacción social en la cual puede expresar sus ideas, sentimientos y deriva satisfacción personal

KINDERGARTEN	PRIMER GRADO	SEGUNDO GRADO	TERCER GRADO
El estudiante: **A.** Identifica características que lo hacen único y aquellas que lo hacen semejante a los demás **B.** Participa en actividades que lo hacen sentirse alegre **C.** Identifica e imita movimientos de personas, animales u otros elementos del medio ambiente que le sean conocidos **D.** Participa activamente en juegos cooperativos como parte de un grupo heterogéneo **E.** Reconoce similutudes y diferencias de las caracterís-ticas físicas entre compañe-ros **F.** Expresa alegría como resultado de haber participado en actividades de movimiento	El estudiante: **A.** Identifica elementos de la naturaleza que permiten el disfrute del medio ambiente en actividades al aire libre **B.** Identifica los beneficios que tienen el cooperar y compartir **C.** Participa activamente en juegos cooperativos como parte de un grupo heterogéneo **D.** Compara y contrasta alternativas socialmente aceptadas para resolver conflictos	El estudiante: **A.** Participa regularmente en actividades físicas para probar su capacidad **B.** Enumera los beneficios que tienen el cooperar y el compartir **C.** Reconoce que la cooperación , el compartir y el jugar con otras personas puede contribuir a establecer lazos de amistad **D.** Establece diferencias entre las actividades físicas de mayor y menor dificultad **E.** Distingue alternativas socialmente aceptables para resolver conflictos **F.** Decide participar activamente en experien-cias de movimiento que le sean significativas	El estudiante: **A.** Disfruta poder contribuir al éxito de la pareja o del grupo en actividades de movimiento **B.** Modifica los movimientos de diferentes segmentos del cuerpo, considerando las limitaciones físicas que posee **C.** Integra elementos culturales de Puerto Rico y de otros países mediante juegos y bailes **D.** Propone varias formas de dar participación a todos los miembros del grupo al que pertenece **E.** Selecciona alternativas socialmente aceptadas que sirvan para resolver conflictos

G. Menciona alternativas socialmente aceptadas para resolver conflictos **H.** Menciona los benefecios que tiene el cooperar y compartir			

Programa de Educación Física
NIVEL 4 - 6

DISFRUTE, RETO E INTERACCION SOCIAL

ESTANDAR DE CONTENIDO: **4**: El estudiante es capaz de identificar actividades que considera divertidas. Este disfrute se relaciona con competencias en algunas actividades especificas. Valorará la importancia de asumir una actitud positiva hacia la inclusión de personas de diversas culturas durante su participación en actividades físicas donde tendrá la oportunidad de enfrentar retos, expresar sus ideas y sentimientos, ser exitoso, sentir disfrute al participar e interactuar socialmente de forma positiva.

CUARTO GRADO	QUINTO GRADO	SEXTO GRADO
El estudiante: **A.** Identifica las dificultades que encuentran las personas con limitaciones para participar en actividades de movimiento **B.** Reconoce su aportación y las de sus compañeros en el logro de juegos cooperativos **C.** Acepta los retos que se le presentan mediante una variedad de actividades de movimiento conocidas y desconocidas **D.** Evalúa sus debilidades y fortalezas durante su participación en actividades físicas **E.** Expresa sus sentimientos sobre la inclusión de personas con limitaciones en actividades de movimiento	El estudiante: **A.** Ejecuta actividades de movimiento en grupo **B.** Utiliza su cuerpo para comunicar ideas y sentimientos **C.** Analiza la actividad física como una oportunidad positiva para la interacción social y grupal **D.** Disfruta poder contribuir al éxito de la pareja o del grupo en actividades de movimiento **E.** Distingue los juegos, bailes y deportes de nuestra cultura y los de otras culturas	El estudiante: **A.** Participa junto a sus compañeros en diversidad de bailes, juegos y deportes que fomenten la comprensión cultural **B.** Traza metas de superación y excelencia en las actividades de movimiento **C.** Demuestra comprensión y respeto ante las similitudes y deferencias de otras personas (por ejemplo: cultura, raza, género, nacionalidad, limitaciones y nivel socio-económico **D.** Explica el papel que desempeñan las actividades de movimiento en nuestra cultura **E.** Supera los retos que se le presentan en su participación en actividades de movimiento y su interacción con otros

Programa de Educación Física
NIVEL K - 3

CONDUCTA RESPONSABLE

ESTANDAR DE CONTENIDO: **5**: El estudiante es capaz de iniciarse en reconocer las reglas y los procedimientos a seguir en la sala de clases. Enfatizará en las prácticas de seguridad para el individuo y todos los integrantes del grupo. Valorará la cooperación mediante la oportunidad de compartir el espacio y los equipos con otros en el grupo.

KINDERGARTEN	PRIMER GRADO	SEGUNDO GRADO	TERCER GRADO
El estudiante: **A.** Completa la tarea que se le asigna **B.** Ejecuta las tareas y actividades de acuerdo con las instrucciones recibidas **C.** Reconoce las reglas y procedimientos a seguir en la sala de clases **D.** Comparte el espacio, los equipos y materiales con los compañeros **E.** Practica las medidas de seguridad aprendidas de acuerdo con la actividad que realiza **F.** Participa en actividades de movimiento dirigidas a reconocer las responsabili-dades de distintas ocupaciones del mundo del trabajo	El estudiante: **A.** Ejecuta las tareas de acuerdo con las instrucciones recibidas **B.** Reconoce que cuando no se controlan los movimientos puede ser peligroso para el y para otras personas **C.** Respeta las diferencias individuales entre sus compañeros **D.** Identifica las reglas y procedi-mientos a seguir en la sala de clases	El estudiante: **A.** Enumera las reglas y procedimientos a seguir en la sala de clase **B.** Reconoce la importancia de disfrutar y conservar el ambiente como participante o espectador en una actividad física **C.** Participa en juegos dirigidos a identificar y reconocer las responsabilidades de distintas ocupaciones del mundo del trabajo **D.** Utiliza expresiones objetivas que refuerzan positivamente los resultados del trabajo de sus compañero **E.** Aplica las reglas de juego, conducta y seguridad al participar en una variedad de actividades establecidas	El estudiante: **A.** Cumple las tareas de acuerdo a las instrucciones recibidas' **B.** Propone y aplica las reglas y procedimientos a seguir en la sala de clases **C.** Propone y participa en juegos dirigidos a identificar y reconocer responsabilidades de distintas ocupaciones del mundo del trabajo **D.** Asume responsabilidades por los resultados obtenidos de la participación en la actividad **E.** Utiliza los equipos tecnológicos de la escuela y el hogar de manera responsable

Programa de Educación Física
NIVEL 4 - 6

CONDUCTA RESPONSABLE

ESTANDAR DE CONTENIDO: **5**: El estudiante es capaz de trabajar de forma independiente, en pareja y en pequeños grupos. Es capaz de identificar el propósito de establecer prácticas seguras, normas, procedimientos y las reglas de cortesía que se observan en actividades específicas. Desarrolla destrezas cooperativas y competitivas durante las actividades físicas que practica.

CUARTO GRADO	QUINTO GRADO	SEXTO GRADO
El estudiante: **A.** Identifica factores que ayudan al buen funcionamiento del trabajo del grupo **B.** Utiliza efectivamente el tiempo en el salón de clases para completar las tareas **C.** Trabaja cooperativamente y productiva-mente en pareja y en grupos **D.** Reconoce los daños físicos que pueden ocurrir si no hay calentamiento previo en una actividad de movimiento **E.** Selecciona los materiales y el equipo apropiado a ser utilizado en cada actividad física **F.** Identifica situaciones donde ocurren infracciones a las reglas o normas que rigen las actividades	El estudiante: **A.** Informa a su pareja de trabajo los resultados de la tarea asignada y le sugiere cómo mejorar **B.** Participa de manera cooperativa y ética en actividades recreativas y deportivas **C.** Propone reglas de seguridad y cuidado del equipo de acuerdo con la actividad a realizarse **D.** Señala conductas responsables que debe asumir el participante o espectador durante un evento deportivo, recreativo o cultural dentro y fuera de la escuela **E.** Aplica las reglas establecidas al participar en una variedad de actividades de movimiento	El estudiante: **A.** Reconoce el rol que desempeña en el juego, el deporte y el baile, para conocer otras personas y culturas diferentes **B.** Explora diferentes empleos y profesiones relacionadas con la educación física durante su participación en actividades físicas dentro y fuera de la escuela **C.** Evalúa su trabajo y el de sus compañeros **D.** Argumenta sobre la importancia de establecer las reglas, procedimientos y normas de cortesía en situaciones **E.** Fomenta conductas responsables que debe asumir el participante o espectador durante un evento deportivo, recreativo o cultural dentro y fuera de la escuela