



OLIMPIADA D'ATLETISME

– PER ALUMNES 4T DE PRIMÀRIA –



Dossier informatiu – Olimpíada 4t curs

1. DATA

Dilluns 30 i Dimarts 31 de març 2020

2. FINALITAT

El Grup de Treball de Mestres i Professors d'Educació Física, dels centres educatius de Cornellà, amb la col·laboració del Departament d'Esports organitzen aquesta trobada esportiva per trencar amb la dinàmica de sessions al pati o al gimnàs de l'escola i compartir un matí diferent on la pràctica esportiva i la relació amb altres nens i nenes sigui l'eix conductor d'aquesta jornada.

3. OBJECTIUS

- Fomentar la interrelació entre els nens i nenes de diferents escoles.
- Aplicar els valors i les normes de convivència a través de la jornada esportiva.
- Tenir consciència del valor del treball individual i col·lectiu i desenvolupar hàbits d'esforç i actituds de confiança, iniciativa, responsabilitat, interès i curiositat.
- Participar en jocs com a element d'aproximació als altres.
- Compartir i gaudir de l'exercici físic en col·lectivitat i mitjançant el joc.
- Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives.
- Participar en activitats físiques establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminacions, per mitjà de la participació solidària, tolerant, respectuosa i resolent els conflictes mitjançant el diàleg.
- Conèixer altres espais esportius de la ciutat.

4. COMPETENCIES BàSIQUES

- El desenvolupament personal.
- La pràctica d'hàbits saludables.
- La competència social.
- El coneixement i la interacció amb el món.
- Aprendre a aprendre.

5. ORGANITZACIÓ

Distribució de grups

Haureu de repartir els vostres alumnes en 10 grups (10 estacions). Per exemple: si sou una escola d'una línia, 25 alumnes aproximadament, fareu grupets de 2 o 3 nens/es, si sou una escola de 2 línies, 50 alumnes aproximadament, grupets de 5 nens/es.

Us adjuntem les 10 mascotes que haureu d'assignar a cada grupet, **és important que des de l'escola l'alumnat vingui amb un cartell enganxat amb un imperdible o una enganxina a la samarreta on s'especificarà a quin grup va**. De tal manera que una vegada a l'estadi els grups quedin amb el mateix nombre de participants i ben barrejats entre les diferents escoles.

Funcionament de la jornada

Tots/es els/les alumnes participants de les diferents escoles hauran de venir esmorzats de casa o fre-ho abans de començar la jornada, amb roba esportiva i gorra.

El format és molt senzill, es tracta de realitzar un circuit de 10 estacions, repartides per tot l'estadi. Cada prova tindrà una durada de 6' a 8', més 1' per rotar a la següent estació, que estarà al costat, ja que totes les activitats estaran disposades de manera correlativa. S'ha d'estar atent/a al senyal que es donarà per la megafonia a l'hora del canvi. A les 10'55 h es farà un descans de 10 minuts perquè puguin hidratar-se, (el departament d'esports proporcionarà una ampolla d'aigua per a cada participant). La idea és acabar la jornada a les 12'00 hores havent passat per totes les estacions i fer una cursa amb tots els participants donant una volta a la pista d'atletisme.

9'30 - Arribada a l'Estadi

10'00 - Inici de les Activitats

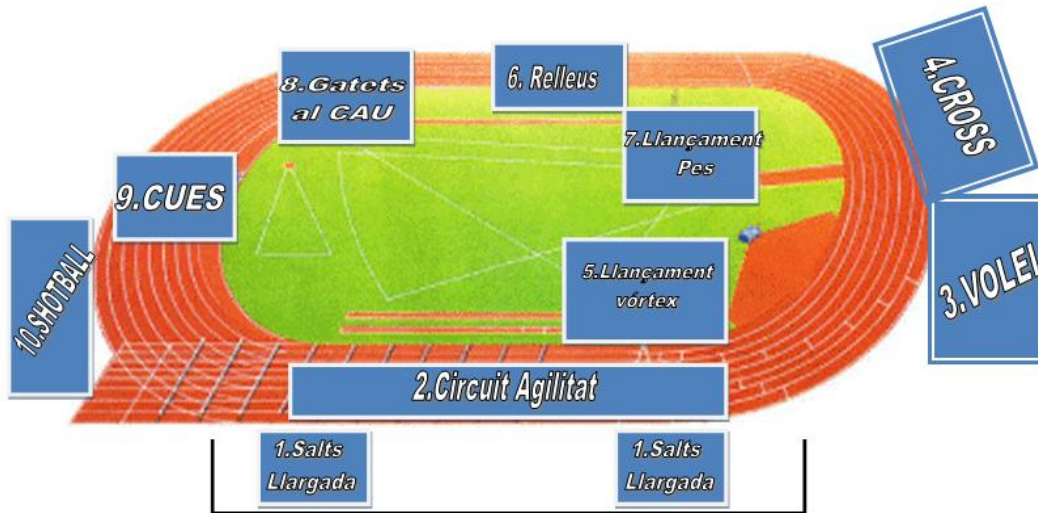
10'55 - Descans de 10 minuts

12'00 - Final de les Activitats

Cursa (volta a la pista d'atletisme amb tots els participants)

12'05 - Tornada a l'escola

Cada grup disposarà d'un o dos dinamitzadors (hem de recordar que els guies seran alumnes de cicles formatius, **per tant els mestres han d'estar atents, ajudant/corregint/assessorant...**). Cada mestre, tindrà un grup assignat per controlar el comportament de l'alumnat. És important que l'alumnat no es despisti, han d'anar sempre junts/es amb el/la guia que també s'encarregarà de dirigir i organitzar cada una de les proves, no poden anar sols/es.



Per iniciar la jornada, a les 10'00h. els dinamitzadors situats davant de les grades aniran aixecant el cartell amb la mascota corresponent i els alumnes aniran baixant de les grades per trobar-se amb el seu dinamitzador i resta de companys de les diferents escoles. En 5' tots/es els/les alumnes han d'haver trobat el seu grup, anar a la seva primera estació i començar la presentació, després d'aquest i sense moure's de la primera zona, l'activitat que toca primer. És per això que a la primera zona els grups romandran prop de 15'.



ACTIVITATS ESPORTIVES

Són un total de 10 activitats i **es recomana treballar-les a classe d'educació física prèviament a la jornada**, per evitar que els dinamitzadors facin llargues explicacions i es redueixi el temps de pràctica.

0. PRESENTACIÓ

Joc de presentació preparat pels dinamitzadors, amb l'objectiu de donar a conèixer els diferents membres del grup.

Presentació dels dinamitzadors i docent que guiaran l'activitat, i dels alumnes de les diferents escoles.

Material: 10 pilotes. (Aquest material es recollirà just després d'aquesta activitat.)



1. SALTS DE LLARGADA

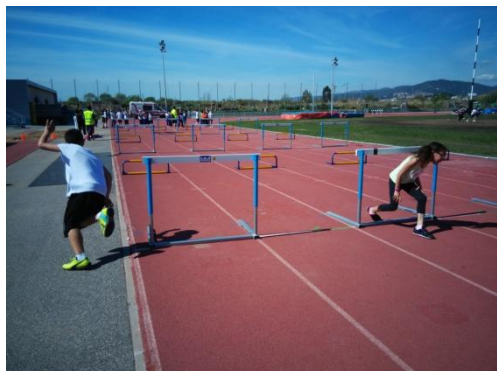
Utilització del 2 fossars de sorra, dues fileres a cada fossar i salts amb cursa prèvia accelerada. Si n'hi ha algú/na dins del fossar no es pot saltar encara. Després de cada 2 ó 3 salts s'ha de raspallar la sorra.



2. CIRCUIT D'AGILITAT I RELLEUS

Disposem a l'alumnat en 4 fileres i 2 carrers per grup, 1 d'anada i l'altre de tornada. Fem curses, passant els diferents obstacles (3 tanques per sobre i 3 tanques per sota, de manera alternada). L'alumnat surt al senyal del/de la mestre/a. Compte de no passar les tanques a l'inrevés.

Material: 12 tanques petites i 12 tanques grans aproximadament.



3.VOLEI CIRCULACIÓ

L'objectiu és fer caure la pilota a terra en el camp contrari amb un llançament per sobre la xarxa (**no hi ha tocs o colpejos**), i l'equip contrari ha d'evitar que la pilota toqui el terra agafant-la amb les mans.

Normes:

- Saque: llançament directe al camp contrari.
- **Cada vegada que cau la pilota al terra, els dos equips roten una posició en sentit de les agulles del rellotge.**
- **LA GRAN JUGADA.** Dues passades de pilota entre membres d'un mateix equip i el tercer és el llançament a fer punt al camp contrari.
- Qui té la pilota no es pot moure del lloc on ha rebut la pilota.
- Temps màxim de possessió amb la pilota a les mans: 3 segons
- Es important que demanin la pilota abans d'agafar-la: "meva!", "vaig!", "jo!"

Material: 5 pilotes de vòlei i 1 o 2 cintes.



4.CROSS

En aquesta prova, si algun alumne/a està cansat/da s'ho ha de prendre amb més calma o fer menys voltes. Farem un circuit al voltant de l'estadi, 2 o 3 voltes depenent de la llargada del circuit. També podem disposar-los en diferents grups i que vagin sortint.

Material: Bases o cons.



5.LLANÇAMENT DE VÒRTEX

Es fan 4 fil.les de 10 alumnes aprox, 2 fil.les enfrontades a les altres 2 fil.les i separades a gran distància.

Al senyal els 10 primers d'una fil.la realitzen un llançament de vòrtex dirigit cap al company que està a la fil.la del seu davant i es col.loca al final de la seva fil.la. Al senyal el company del seu davant el recull i es situa al seu punt de llançament. Al senyal llença dirigit el vòrtex cap al company del seu davant i es col.loca al darrera de la seva fil.la. Així, continuament.

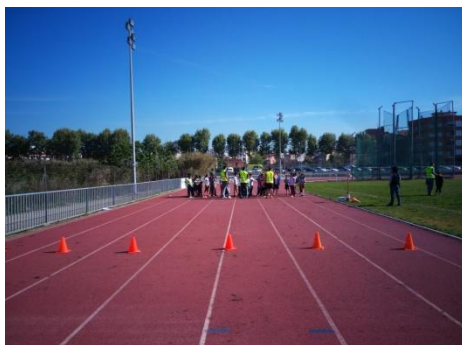
Material: 10 vòrtex.



6.RELLEUS LLISOS

Disposem a l'alumnat en grups de 4 o 6 i en 4 o 6 carrers. Es realitzen curses de relleu d'anada i tornada a una referència, utilitzarem testimonis.

Material: 8 – 12 cons i 4 – 6 testimonis.



7. LLANÇAMENT DE PES

Disposem a l'alumnat en 6 fileres. Fem llançaments de pes amb pilotes de plàstic i intentem fer punteria a uns cercles que estaran just al davant, els quals tindran una puntuació (1, 2, 3 i 4 punts respectivament), qui li toqui llançar a continuació ha d'estar a la caiguda, però s'ha de deixar que la pilota toqui primer el terra, per cert, la resta de nens/es a 2 metres darrera del/de la llançador/a. Quin grup fa més punts?

Material: 6 pilotes de plàstic, 12 bases i 24 cercles.



8. GATETS AL CAU

Fem 2 cercles, un per dins i l'altre per fora. Una persona de dins tindrà a una de fora de parella. Al senyal els/les de fora corren al voltant del cercle i a un altre senyal i sense canviar el sentit de la cursa, has d'anar a buscar a la teva parella i ficar-te dins del cercle passant per sota de les cames de la teva parella. Fem canvis de rol.



9. ARRENCA CUES

És el joc d'agafar-li les cues a les guineus, però tothom serà guineu. Per tant és un tots/es contra tots/es. Guanya qui tingui més cues a l'acabar el joc. No pots agafar cues si tens a la mà cues i no una col·locada als pantalons. No val donar empentes, ni agafar a la resta de companys/es, solament les cues. Acaba el joc quan no quedi cap cua en joc.

Material: Mocadors o petos.



10. SHOOTBALL (similar a matar per equips)

2 equips de 15 jugadors cadascú (12 jugadors, 1 base i 2 laterals).

2 laterals (col.locats darrera de les línies laterals del seu camp) agafen les pilotes que surten del camp, no poden eliminar i entren al camp quan tots els jugadors estiguin a la zona base.

1 base (col.locat a la zona base, darrea de la línia de fons del camp rival) passa la pilota als seus companys o elimina als adversaris. **No es salva** i entra al camp quan tot l'equip queda eliminat, tant els jugadors com els laterals.

Objectiu: eliminar jugadors de l'equip contrari mitjançant el llançament directe d'una pilota. Hi ha dues pilotes en joc. El joc finalitza quan el base és eliminat.

Normes:

- Si a un jugador el toquen amb la pilota, marxa per fora del camp a la zona base **SENSE AGAFAR LA PILOTA**.
- Si a un jugador l'agafen el seu llançament amb les mans, continua jugant, **NO MARXA A LA ZONA BASE**.
- No es pot tenir la pilota a les mans més de **5 segons**.
- Si una pilota llançada per un jugador dóna en dos o més jugadors de l'equip contrari abans de caure al terra, aquests queden eliminats.
- **GRAN JUGADA:** tant els laterals com els de l'equip poden salvar a un company de ser eliminat evitant que la pilota toqui a terra després d'haver-li tocat directament.
- **ESCUT:** es pot utilitzar el cap o l'altra pilota per evitar ser eliminats.

MATERIAL: dos pilotes toves d'escuma, petos i cons.



DISTRIBUCIÓ DE LES ACTIVITATS

