

ATLETISMO

Movimiento, juego y descubrimiento deportivo | Base International School | Extraescolares 2026-2027 — Iniciación | 6-7 años (1º Primaria)



1.º TRIMESTRE	2.º TRIMESTRE	3.º TRIMESTRE
JUEGOS DE MOVIMIENTO	CORRER, SALTAR Y LANZAR	FESTIVAL MULTI-PRUEBA
<i>Descubrir el cuerpo en movimiento y desarrollar habilidades motrices básicas a través del juego</i>	<i>Vivenciar los tres gestos del atletismo de forma lúdica y ganar confianza corporal</i>	<i>Celebrar el aprendizaje del año con un festival de habilidades festivo y sin clasificación</i>
Correr en todas las direcciones: zigzag, cambios de ritmo y paradas (El Semáforo) Saltar con dos pies y con uno: charcos, aros y líneas en el suelo Lanzar y rodar: pelotas de espuma a dianas y compañeros Equilibrio y coordinación: circuito de obstáculos y materiales variados Juegos cooperativos: el grupo entero llega, no hay ganadores individuales	Carrera larga: 3 minutos en formato historia narrada (el explorador, la selva) Salto de longitud desde parado: quién llega más lejos con sus dos pies Lanzamiento de pelota de tenis por encima del hombro a una diana Secuencias multi-salto: hop-hop-salta (base del triple salto lúdico) Relejos de equipo: pases de testigo en circuito lúdico sin presión	Repaso de las tres habilidades: correr, saltar y lanzar en mini-circuitos de estaciones Relevo de fin de curso con todos los grupos juntos en el patio Festival de atletismo escolar: 5 estaciones temáticas por prueba Medalla de participación para todos: el esfuerzo del año merece ser reconocido Reflexión en grupo: 'qué fue lo que más te gustó?'
<i>Ej.: El Semáforo — circuito de aros y conos — El Río que crece (salto de longitud lúdico)</i>	<i>Ej.: el explorador (3 min corriendo) — lanzamiento a diana — relevo de equipo</i>	<i>Ej.: circuito de 5 estaciones — relevo final — entrega de medallas de participación</i>

VALORES Y HABILIDADES QUE DESARROLLAN	PARA LAS FAMILIAS
• Coordinación motriz: moverse con control en todas las direcciones • Confianza corporal: descubrir lo que puedo hacer con mi cuerpo • Cooperación: ayudar y animar al compañero en todo momento • Alegría del movimiento: que el deporte sea sinónimo de diversión • Atención y escucha: seguir instrucciones en un contexto activo	• Nuestra filosofía: En 1º de Primaria no hay competición. El objetivo es que los niños descubran que moverse es divertido. Cada sesión es un juego con propósito. • Sin comparaciones: No preguntéis quién llegó primero. Preguntad: 'qué fue lo que más te gustó hoy?' Eso es lo que consolida el hábito deportivo. • Material: Ropa cómoda y zapatillas de deporte. No se necesita material especial — el colegio dispone de todo.