



## **CIRCULAR Nº 1. PROGRAMA DEPORTE EN EDAD ESCOLAR CURSO 2014/2015**

### **A) JUGANDO AL ATLETISMO**

Debido a que la Real Federación Española de Atletismo ha modificado recientemente las pruebas de la actividad "Jugando al Atletismo", y con el fin de adecuar la actividad a lo acordado por dicha federación, las pruebas que se disputarán en las Finales Regionales, tanto benjamín como alevín, serán las siguientes:

- Carrera 10 x 10 metros.
- Lanzamiento de Jabalina blanda.
- Triple salto saliendo desde parado.
- Lanzamiento de balón medicinal hacia delante por encima de la cabeza desde sentado.
- Salto a la comba.

Se adjunta anexo del desarrollo de las pruebas.

### **B) ATLETISMO**

Una vez finalizadas las reuniones de coordinación con los diferentes grupos de ayuntamientos, y tras consulta con la Dirección Técnica de la Federación de Atletismo de la Región de Murcia, se modifican las pruebas de atletismo, en las categorías alevín, infantil, cadete y juvenil, quedando como siguen:

Alevín: 60 m.l. – 500 m.l. – longitud – altura – peso – 4x60 m.l.

Infantil: 80 m.l. – 1000 m.l. – longitud – altura – peso – 4x80 m.l.

Cadete: 100 m.l. – 1000 m.l. – longitud – altura – peso – 4x100 m.l.

Juvenil: 100 m.l. – 1500 m.l. – longitud – altura – peso – 4x100 m.l.

Respecto a los saltos y lanzamientos, el número de intentos y alturas, quedarán definidos en el programa que convoque las finales regionales.

### **C) FINALES REGIONALES DE NANO NANA Y DOMINÓ**

Las finales regionales de Nano Nana "Practica Grecorromana" y Dominó se celebrarán el día 24 de abril.

### **D) DOMINÓ**

Esta actividad se ha convocado por primera vez en el programa y la Federación de Dominó de la Región de Murcia tiene previsto hacer una serie de actuaciones para darle la máxima difusión posible entre los centros de enseñanza de nuestra Región. Se adjunta copia de la programación que ha remitido la Federación de Dominó de la Región de Murcia a la Dirección General de Juventud y Deportes.

Las categorías son las que se convocan en nuestro programa.



Región de Murcia  
Consejería de Presidencia y Empleo  
Dirección General de Juventud y Deportes

## **E) MATE**

Para unificar criterios en torno a la normativa técnica del mate, actividad que entra por primera vez en el programa Deporte en Edad Escolar, se adjunta la normativa ampliada.

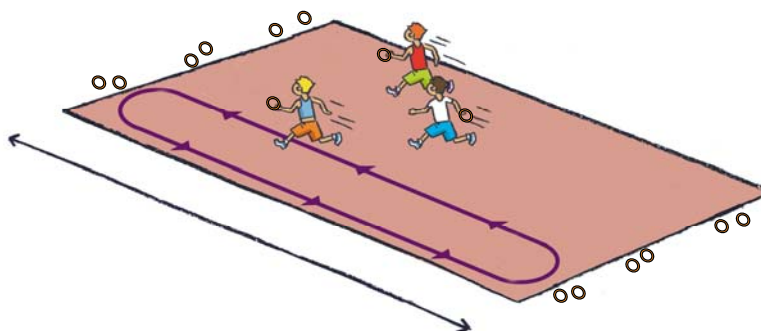
## REGLAMENTO DE LAS PRUEBAS DE CONCURSO "JUGANDO AL ATLETISMO".

Las mediciones de las distancias saltadas o lanzadas se realizarán teniendo en el suelo una cinta métrica, que será la referencia para las mediciones con distancias como mínimo de 5 cm.

### 1. CARRERA 10 x 10 METROS

Carrera cronometrada sobre una distancia de 10 metros que hay que recorrer 10 veces, 5 idas y 5 vueltas, recorriendo una distancia total de 100 metros.

Cada participante antes de cambiar de sentido, es decir de dar la vuelta, debe coger una anilla u objeto similar que está detrás de la línea de los diez metros. Debe dejarla en el otro lado, detrás de la línea desde donde realizó la salida, posándola en el suelo dentro de una zona delimitada o introduciéndola dentro de un cono, pero no se deberán arrojar. Y así hasta completar 5 anillas.



Se anota el tiempo invertido por cada participante. El tiempo se parará a cada participante cuando éste pose detrás de la línea o introduzca en el cono la última (la quinta) anilla, sin arrojarla.

Sólo se realiza un intento, en el que participan a la vez los cuatro o cinco alumnos, uno por cada Centro Escolar que componga el grupo.

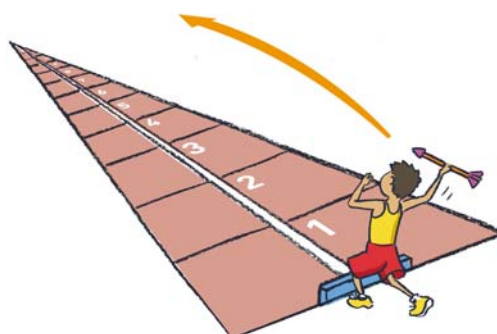
### 2. LANZAMIENTO DE JABALINA BLANDA:

Lanzamiento de una jabalina blanda, desde parado, sin carrera previa. Si se sobrepasa después de lanzar la línea desde donde se lance no se considerará nulo. La jabalina no se puede lanzar agarrándola de la zona de la cola.

Cada participante realiza dos intentos. Los participantes de un grupo en esta prueba realizan el primer lanzamiento de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda. Se anota el lanzamiento de mayor distancia.

Puntúa sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante. Se anota el lanzamiento de mayor distancia.

Al haber en el mercado más de un modelo de este tipo de jabalina adaptada, la que se utilizará en el Torneo es de espuma ligera, con un peso aproximado de 50 a 80 gramos y una longitud aproximada de 80 a 90 cm.



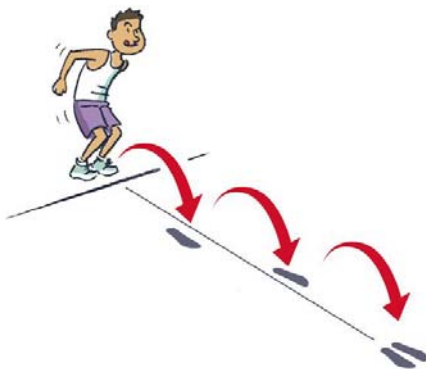
### 3. TRIPLE SALTO SALIENDO DESDE PARADO:

El participante colocado detrás de la línea de salida y con los pies paralelos realiza tres saltos seguidos apoyando alternativamente los pies sin interrupción y cayendo obligatoriamente con los pies a la vez. Es decir consiste en dos 'pasos' (saltados) y un salto: salida con pies paralelos - pie derecho - pie izquierdo y los dos pies a la vez; o salida con pies paralelos - pie izquierdo - pie derecho y los dos pies a la vez.

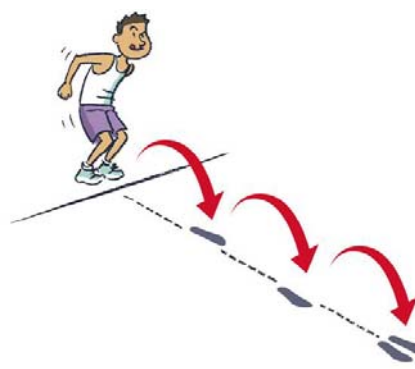
Se mide la huella más cercana a la línea de salida.

Cada participante realiza dos intentos. Los participantes de un grupo en esta prueba realizan los saltos de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

Puntúa sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el intento de mayor distancia.



pies paralelos / derecho / izquierdo / pies a la vez



pies paralelos / izquierdo / derecho / pies a la vez

### 4. LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL HACIA ADELANTE POR ENCIMA DE LA CABEZA DESDE SENTADO:

Estando sentado en una silla o un banco realizar el lanzamiento de un balón medicinal de 2 kg con los dos brazos hacia adelante por encima de la cabeza, sin levantarse del asiento.

Cada participante realizará dos intentos. Los participantes de un grupo en esta prueba realizarán el primer lanzamiento de uno en uno sucesivamente hasta finalizar una ronda, comenzando entonces la segunda ronda.

Puntuará sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el lanzamiento de mayor distancia.



### 5. SALTO A LA COMBA

Al darse la señal de comienzo el participante realiza saltos continuos a pies juntos saltando la cuerda durante 20 segundos. Se anota el número de saltos completos realizados, entendiendo como salto completo un recorrido completo de la comba, que cogida por cada mano en uno de sus extremos, comienza con la comba desde detrás de los pies, pasa por encima de la cabeza y finaliza **al pasar necesariamente la cuerda por debajo de los dos pies, saltando o no.**



Cuando la comba se suelte de una de las manos, tras cogerla se deberá volver a la posición de partida para seguir saltando y contando saltos.

Cada participante realiza dos intentos, en los que participarán a la vez, siempre que haya suficientes controladores, tres, dos o un de los participantes del grupo. Puntúa sólo el mejor resultado de los dos intentos de cada participante, anotándose el de mayor número de salto.

## REGLAMENTO DE LAS PRUEBAS DE RELEVOS

La distancia o tramo a recorrer por cada relevista en estas pruebas de relevos será en función de las dimensiones del Pabellón donde se celebre el Torneo Nacional.

### RELEVO DE VELOCIDAD 5 x 2 VUELTAS: (En ida y vuelta)

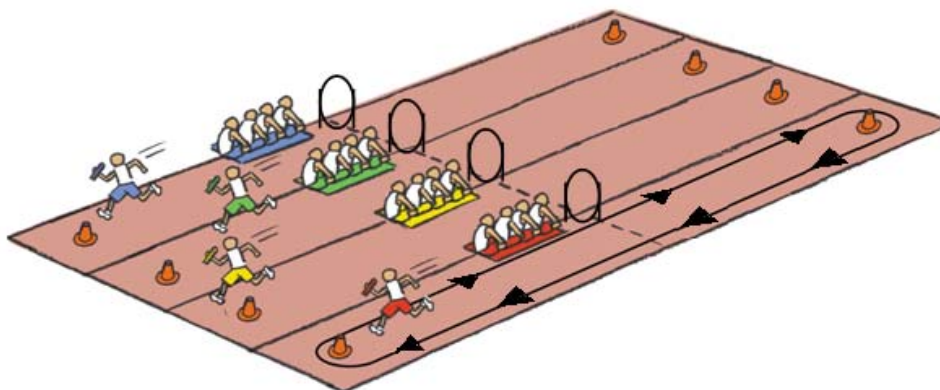
Los cinco Centros Escolares (cuatro en la Fase Final) de cada grupo de la Fase Clasificatoria compiten a la vez.

La salida de cada participante se hace desde la mitad del tramo que se recorra, sentado sobre una colchoneta.

Cada participante realiza dos vueltas (en recorrido ida y vuelta) antes de entregar el testigo. La vuelta, dependiendo de las dimensiones del Pabellón se hará rodeando un cono situado en cada uno de los extremos del tramo o apoyándose en una plataforma especial para dar la vuelta.

El primero de cada equipo comienza al darse la salida. Los siguientes salen cuando el anterior le entrega el testigo. Delante de la colchoneta está colocado vertical un aro de plástico que se hay de pasar por dentro.

La línea de llegada para los últimos relevistas está situada en el comienzo de las colchonetas, en la mitad del tramo.



Los participantes que queden por correr en el relevo y los que ya hayan finalizado se quedan sentados en un lado de la colchoneta de salida sin estorbar a sus compañeros.

### RELEVO 5 x 1 VUELTA CON OBSTÁCULOS:

Los cinco Centros Escolares (cuatro en la Fase Final) de cada grupo de la Fase Clasificatoria compiten a la vez.

La salida de cada participante se hace desde la mitad del tramo que se recorra, sentado sobre una colchoneta.

La vuelta, dependiendo de las dimensiones del Pabellón se hace rodeando un cono situado en cada uno de los extremos del tramo o apoyándose en una plataforma especial para dar la vuelta.

Cada participante sale y recorre la mitad del tramo, da la vuelta al final del tramo, para realizar en sentido contrario todo el tramo donde habrá colocados 3 obstáculos (obstaculines, o vallitas de iniciación protegidas con goma-espuma, o vallas de cartón), da la vuelta en el otro extremo del tramo y recorre la mitad del tramo hasta la colchoneta donde entrega el testigo al siguiente.

El primero de cada equipo comienza al darse la salida. Los siguientes salen cuando el anterior le entrega el testigo. Delante de la colchoneta está colocado vertical un aro de plástico que hay de pasar por dentro.

La distancia entre los obstáculos se determinará *in situ* según las dimensiones del Pabellón. La distancia disponible se divide aproximadamente entre cuatro, para que la distancia entre vallas y de la primera y la tercera valla al lugar donde se dé la vuelta sea la misma.



FEDERACION DE DOMINO  
REGION DE MURCIA



**DEPORTE ESCOLAR - 2014/2015**

**DEPORTE: DOMINO**

---

**PROYECTO**

---

El DOMINÓ es uno de los "juegos" más antiguos que se conocen, como también es uno de los deportes de más reciente reconocimiento deportivo.

Este deporte, popularmente practicado y asociado a edades avanzadas, debe romper con mitos y leyendas y demostrar su alto grado de aportación a cuantos lo practican, así:

de NIÑO, comienza por ir desarrollando tu capacidad intelectual

de JOVEN, te "obliga" a PENSAR, ANALIZAR y CALCULAR

de ADULTO, además, te "evade", haces amigos y ejercita tu actividad mental.

de MAYOR, te distrae y te mantiene la mente activa.

Por tanto, a cualquier edad resulta BENEFICIOSA su práctica.

Desde la F.D.R.M. tenemos claro que este DEPORTE es un buen instrumento para contribuir al desarrollo intelectual y social del individuo, de la persona; y que por ello su conocimiento y práctica desde temprana edad es importante.

Somos, como decíamos al principio, una Federación joven, con ilusión y esperanza en ir creciendo poco a poco, paso a paso; por ello nuestro próximo objetivo es el de iniciar nuestra andadura en el terreno del DEPORTE ESCOLAR. No nos cabe la menor duda de que el futuro que se inicia para el dominó tras su reconocimiento como deporte, (Deporte de la Mente, que como tal consideramos), pasa por el conocimiento y practica del mismo desde la escuela. Por ello, tras una primera experiencia llevada a cabo recientemente en colaboración con la Concejalía de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Cartagena, hemos desarrollado un curso experimental en el C.P. FELICIANO SANCHEZ, con mas de treinta y dos niños iniciándose en Dominó.

Esta experiencia nos lleva a plantear, de cara al curso 2014/2015, la posibilidad de incluir el dominó en el programa Deporte Escolar, para lo cual hemos elaborado el siguiente proyecto sobre el que iniciar el que será definitivo a ofertar.

# **DESARROLLO - FASES**

Por tratarse de una especialidad deportiva NUEVA y desconocida para los escolares, el curso lo proyectamos en distintas Fases.

## **FASES**

<b><u>PREVIA</u></b>	De información.
<b><u>FASE I</u></b>	Iniciación al DOMINO.
<b><u>FASE II</u></b>	Competición intracentros.
<b><u>FASE III</u></b>	Competición intercentros - Zonas
<b><u>FASE IV</u></b>	Final Regional.

## **FASE PREVIA**

Una vez los centros interesados, de acuerdo con la normativa existente, hayan formalizado su inscripción, se convocará un CURSO de Formación para los RESPONSABLES de los distintos centros. Dicho Curso será impartido por el Cuerpo de Técnicos de la FDRM, y se desarrollará según calendario a establecer. Dependiendo de los centros interesados, dicho Curso se programará a celebrar en los diferentes centros, o en una sola sesión y en lugar a determinar, y con todos los responsables de centros implicados. En dicho curso se entregará a cada Responsable, el Manual de Iniciación a este Deporte, así como la Normativa del mismo, Sistema de Competición y Reglamento.

**FASE I**                   Iniciación al DOMINO.  
Por cada Centro, su Responsable, establecerá un Calendario donde a lo largo de varias sesiones, instruyan a los alumnos en los principios básicos para la iniciación a este Deporte.

**FASE II**                   Terminadas las sesiones (una, dos o más, según estime cada Responsable) de iniciación, se establecerá un calendario para desarrollar la competición interna en cada Centro.

**FASE III**                Acabadas las competiciones internas en los diferentes centros, se celebrará un jornada de competición intercentros por cada una de las Zonas participantes, de la que saldrán los diferentes equipos que disputaran la Final Regional.

**FASE IV**                En jornada a determinar en calendario, se reunirán los distintos campeones por categorías y zonas para disputar las Finales Regionales





# **MATERIAL**

Para la práctica de este deporte, es imprescindible el siguiente material:

Por cada PARTIDO, donde intervienen 2 EQUIPOS o PAREJAS (4 jugadores) es necesario:

1 MESA, que sea estable (las mesas de los colegios valen)

4 SILLAS

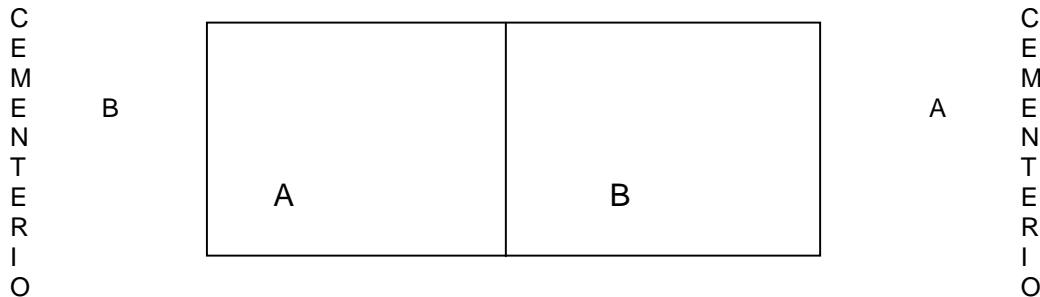
1 JUEGO DE DOMINO

Además es necesario un folio y un lápiz por partida (Hoja de anotaciones)

Cada CENTRO entregará a cada jugador inscrito una copia del Manual Básico elaborado (Fotocopias).

## REGLAMENTO DE MATE

- |                         |                |
|-------------------------|----------------|
| 1.- CAMPO DE JUEGO      | 5.- EQUIPACIÓN |
| 2.- EL BALÓN            | 6.- EL JUEGO   |
| 3.- TIEMPO DE JUEGO     | 7.- EL ARBITRO |
| 4.- NUMERO DE JUGADORES |                |



### 1.- CAMPO DE JUEGO.-

Los campos de juego serán de superficie rectangular. Las dimensiones del campo de voleibol son las idóneas para este juego. Para la categoría benjamín se reducirá en dos metros la longitud de cada campo.

### 2.- EL BALÓN.-

Los encuentros se jugarán con **balón de un material que el impacto no produzca daños al contrario.**

### 3.- TIEMPO DE JUEGO.-

Como norma general, el tiempo de juego máximo para la finalización del partido es de 20´.

Terminará un set cuando un equipo haya "*muerto*" a todos los jugadores del equipo contrario, ganando el partido el equipo que antes consiga ganar dos set.

Si al termino de los 20´ establecidos ningún equipo ha ganado todavía dos set, se proclamará vencedor al equipo que más set completos lleve ganados, siendo irrelevante el resultado del set en juego.

En caso de empate a set (0-0 / 1-1) al finalizar los 20´ establecidos, se proclamará vencedor al equipo que más jugadores "*vivos*" tenga en el set que se esté jugando.

Puede darse la circunstancia que al finalizar los 20´ el empate sea total:

- 1-Todavía no ha finalizado el primer set (0-0) o el tercer set (1-1) y el nº de jugadores "*vivos*" es el mismo en ambos equipos.
- 2-Acaba de finalizar el segundo set que es el 1-1 y todavía no ha comenzado el tercero.

En estos casos, a pesar de haber transcurrido ya los 20´ se continuaría jugando hasta que un equipo "*mate*" a un jugador del equipo contrario, finalizando entonces el partido.

### 4.- NUMERO DE JUGADORES.-

Cada equipo estará compuesto de diez (10) jugadores como máximo.  
Solamente pueden estar en el terreno de juego un máximo de seis (6).  
Durante cada set se podrán hacer tres cambios, el jugador que entra ocupa el sitio del que sale.  
El número mínimo de jugadores para comenzar un partido será de cuatro (4).

### 5.- EQUIPACIÓN DE LOS JUGADORES.-

Todos los jugadores llevarán prendas deportivas.  
Es conveniente que la indumentaria sea igual en todo el equipo. Las camisetas no debe estar numeradas.

## 6.- EL JUEGO.-

En primer lugar se procederá al sorteo del campo y puesta en juego del balón.

Antes del inicio del juego un jugador debe colocarse en su cementerio, debiendo volver al campo una vez hayan "muerto" a un compañero.

El saque inicial lo realizará el equipo que no eligió campo.

Para los posteriores sets, la posesión del balón será alternativa, o sea una vez cada equipo.

Al término de cada set se realizará cambio de campo y pequeño descanso.

Durante un set no habrá tiempos muertos.

El juego consiste en darle a los jugadores del equipo contrario con el balón (**sin excepciones**) lanzándolo desde el propio campo, sin que dé ningún bote anteriormente.

Cuando el balón salga fuera del terreno de juego por las líneas laterales, la posesión será para los jugadores del "cementerio" cuando éste sobrepase la línea de prolongación del mismo; y para el equipo contrario, cuando no sobrepase dicha línea.

### a) NO SE ESTA "MUERTO":

1.- Si el jugador coge el balón antes de que caiga al suelo.

2.- Si le da el balón a un jugador pero otro compañero lo coge antes de que caiga.

3.- Si le da el balón a un jugador contrario y da en el suelo, después de que el balón haya tocado suelo.

### b) SE ESTA "MUERTO" Y POR TANTO SE PASARA AL CEMENTERO:

1.- Cuando le den con el balón sin que haya tocado el suelo anteriormente y después dé en su propio terreno de juego.

2.- Si el balón diera a dos o más jugadores antes de dar el bote, todos los tocados pasarán al cementerio.

3.- Cuando el jugador se salga del campo de juego completamente para evitar que le de el balón.

### c) CEMENTERIO:

Se denomina cementerio a la parte opuesta a la divisoria del centro del campo.

Los jugadores "muertos" pasaran a su cementerio que es el que hay al otro lado del equipo contrario, llevándose el balón para ponerlo en juego, ya que desde allí se puede seguir eliminando jugadores.

A ambos lados del cementerio se considerarán unas líneas imaginarias (continuación de la divisoria con la del equipo contrario), una vez que el balón traspase éstas pasará a poder de los que estén en el cementerio.

Los que están en el cementerio no podrán entrar al campo del contrario para coger el balón, ni tan siquiera las manos. Tienen que recogerlo una vez este dentro del cementerio.

Tanto en el cementerio como en el resto del campo los jugadores de un equipo pueden cambiarse el balón y botarlo.

### d) PASIVO:

Se considerará pasivo cuando los jugadores de un equipo incluso los que están en el cementerio pierdan tiempo deliberadamente (15" aproximadamente.).

## 7.- ARBITRAJE.-

Son los profesores, de mutuo acuerdo, los encargados de rellenar el acta y los propios alumnos los que controlen el desarrollo de los set, supervisados por sus respectivos profesores.

Si no hay acuerdo, ésta función recaerá en el profesor del equipo que figura a la izquierda en el calendario.