

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL NANCY ROCIO GARCIA ZARAGOZA - ANTIOQUIA DANE: 205895000206 NIT: 811025525-5	GUÍA N° 1
---	---	---

Fecha		Información del docente	
24/01/2022		Duber james marin vidal Correo: elnegritomarin@gmail.com	
Área	Grado	Tema	
Educación física	8:02	Disfrutando de los deportes individuales	
Eje Temático		Estándar	
		Desarrolla, incrementa y mantiene su capacidad aeróbica, a partir de trabajos de larga duración correspondientes a pruebas de atletismo de pista y de fondo	
Desempeño			
COGNOSCITIVO: Reconozco las diferentes pruebas de atletismo que me permiten evidenciar mi condición física.			
1- Las reconozco: 2- Las reconozco poco 3- No las reconozco			

Momento de exploración



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL NANCY

ROCIO GARCIA

ZARAGOZA - ANTIOQUIA

DANE: 205895000206 NIT: 811025525-5

GUÍA N° 1

Abordando previamente que sabemos:

1- ¿Escribe que entiendes por atletismo?

- a- Es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras.
- b- Son carreras de medio fondo
- c- Son saltos, patinaje, carrera de fondo.
- d- Es correr para no sentir frio.

2- ¿Escribe que son carreras de velocidad?

- a- Es saltar una distancia de 10 metros.
- b- Es correr una distancia en el menor tiempo posible.
- c- Es correr a media marcha y llegar en grupo.
- d- Es correr 50 mts y luego 80 mts.

3- ¿Qué son carreras de relevo? Menciona alguno.

- a- Es correr en parejas.
- b- Es correr con una barra de dos metros.
- c- Son carreras en equipos de cuatro o más, en las que corre un solo jugador y pasa un testigo.
- d- Es correr una distancia de 1500 metros.

4- ¿Qué es salto con pértiga?

- a- Es una sucesión de pasos.
- b- Es hacer un salto triple.
- c- Es correr con vallas.
- d- Una prueba que tiene por objetivo superar una barra transversal situada a una gran altura con ayuda de un elemento flexible.

5- ¿Qué es prueba de decatión?

- a- Es correr 5000mts en grupo de 4.
- b- Es transportar balones pesados de un punto a otro.
- c- Es una prueba combinada de atletismo que comprende 10 pruebas.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL NANCY

ROCIO GARCIA

ZARAGOZA - ANTIOQUIA

DANE: 205895000206 NIT: 811025525-5

GUÍA N° 1

d- Es lanzar una jabalina a 30 metros de distancia.

Estructuración y practica

RESUMEN: En este trabajo se analizan las posibilidades educativas que el atletismo puede aportar a los jóvenes escolarizados, trascendiendo de la orientación hacia la competición que busca obtener un máximo rendimiento. Así, el atletismo, dentro del marco del sistema educativo debe ser considerado como un medio que conduzca hacia la iniciación deportiva con un carácter formativo. Estas posibilidades educativas se confrontan con la legislación actual a nivel nacional y, de forma más específica, con la normativa vigente en la Región de Murcia. De este modo, se plantea una secuenciación de las disciplinas que componen el atletismo desde el 3er ciclo de primaria y a lo largo de la etapa secundaria y, a partir de una hipotética unidad didáctica aplicada en 1º de Educación Secundaria Obligatoria, la relación del atletismo con las enseñanzas mínimas. Además, se presenta su vínculo con los objetivos de materia y etapa, con las competencias básicas, con los contenidos y, finalmente, con los criterios de evaluación. Por tanto, se aporta una propuesta para la implementación de la iniciación al atletismo en cualquier centro educativo.

ATLETISMO.

Considerado por muchos el deporte básico, porque no solo conjuga acciones fundamentales del hombre como es caminar, trotar, saltar y lanzar sino porque su práctica es condición elemental para la práctica de los demás deportes.

Se considera fundamental en la práctica del atletismo los siguientes movimientos estereotipados.

- Caminar. Es una sucesión de pasos
- Correr. Es una sucesión de pasos acelerados.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL NANCY

ROCIO GARCIA

ZARAGOZA - ANTIOQUIA

DANE: 205895000206 NIT: 811025525-5

GUÍA N° 1

- **Trotar.** Es una sucesión de pasos con una aceleración moderada. Estos fundamentos junto con una brazada ajustada a la condición de la prueba son indispensables para las pruebas de pista
- **Saltar.** Es proyectar el caminar en forma aérea, lo que se convierte automáticamente en una fase de vuelo, la cual está precedida del despegue y seguida de la caída.
- **Lanzar** Es impulsar un objeto con la mano y con un fin determinado. Viene precedido de un impulso y su finalización debe ajustarse a las condiciones de la prueba.

Valoración

ACTIVIDAD # 1

Realiza las siguientes actividades:

-Calentamiento

-Relevos 4x100 mts

4x400 mts.

-salto

-Salto triple

-lanzamiento de peso

-lanzamiento de disco

-lanzamiento de jabalina.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL NANCY

ROCIO GARCIA

ZARAGOZA - ANTIOQUIA

DANE: 205895000206 NIT: 811025525-5

GUÍA N° 1

ACTIVIDAD # 2

PRUEBAS COMBINADAS.

1.PENTATLON
2.DECATLON
3.HEPTATLON

ACTIVIDAD # 3

CARRERA DE VELOCIDAD

50 Y 60 MTS

AL AIRE LIBRE 100 Y 200 MTS

ACTIVIDAD # 4

CARRERAS DE MEDIO FONDO Y DE FONDO

600 Y 3000 MTS

3000 MTS POR ENCIMA

ACTIVIDAD # 5

-SALTOS

-LONGITUD

-TRIPLE SALTO

ACTIVIDAD # 5

-LANZAMIENTO

-LANZAMIENTO DE PESO

-LANZAMIENTO DE DISCO



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL NANCY

ROCIO GARCIA

ZARAGOZA - ANTIOQUIA

DANE: 205895000206 NIT: 811025525-5

GUÍA N° 1

-LANZAMIENTO DE MARTILLO

-LANZAMIENTO DE JAVALINA

Retroalimentación

¿Tuviste claridad del tema? ¿Qué puntos te causaron dificultad?

Recursos

<https://mitosyleyendascr.com/>

<https://www.caracteristicas.co/mito-y-leyenda/>

Criterios de evaluación

- Identifico con claridad el tema
- Enuncio en orden las ideas principales
- Expresión escrita
- Cumplió con puntualidad la entrega del trabajo
- Demuestra interés y creatividad por la calidad de la presentación de su trabajo