



GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

| | | |
|--------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| Docente: | Jeferson Davis Newball | Semana: periodo 4 |
| Asignatura | Educación física | GUIA No 1 |
| Grado: Tercero | Periodo:4 | Tema: Atletismo |
| Tel: 312 507 6118 | | Enviar trabajos al Whatsapp |

REFLEXION:

“Con esfuerzo y perseverancia, podrás alcanzar tus metas”.

NIVELES DE DESEMPEÑOS:

Bajo: Conoce con dificultad las actividades tales como: la perseverancia, el valor, la voluntad y la disciplina.

Básico: Identifica algunas veces diferentes tipos de lanzamientos.

Alto: Valora la práctica de realizar saltos variados y con obstáculos de longitud y de altura.

Superior: Identifica la importancia de desarrollar actividades de correr, saltar y lanzar aumentando el grado de complejidad.

TEMA: Preparación física general

- ✓ Atletismo
- ✓ Relevos.
- ✓ Lanzamientos.
- ✓ Saltos.
- ✓ Carrera (correr).

RECURSOS:

- ✓ Texto
- ✓ Consulta de internet
- ✓ Implementos de deportes
- ✓ Clase de Zoom

BIBLIOGRAFÍA:

Texto: Mis Habilidades, Educación física.

Autor: Tucidides Perea Rosera



GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

ATLETISMO

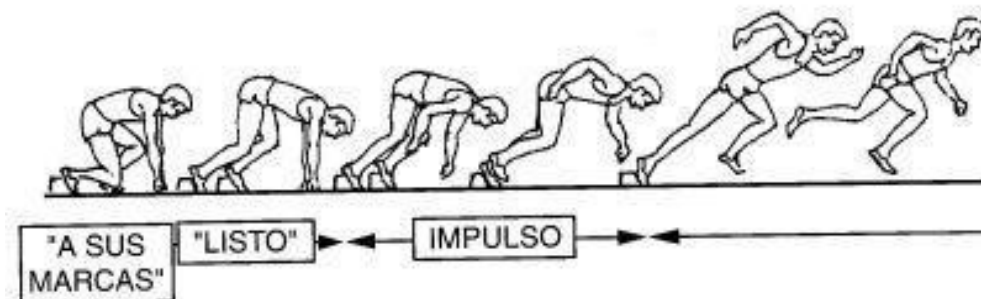
Es considerado el deporte organizado más antigua del mundo abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras saltos, lanzamientos y pruebas combinadas. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados a nivel mundial ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles.



https://www.freepik.es/vector-premium/caricatura-ejercicio-running_3869373.htm

Así, los pasos en la salida deben ser los siguientes:

1. Cuando el árbitro grita “en sus marcas”, el corredor se acomoda en los tacos y respira lentamente.
2. “Listo”, el atleta toma aire y contienen la respiración. La posición que se adopte es crucial.
3. Al sonar el disparo de salida el corredor empuja la pierna contra los tacos y despliega los brazos.



<https://brainly.lat/tarea/4050112>



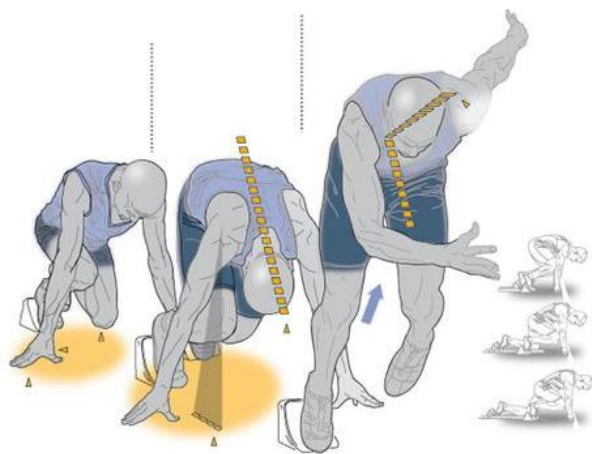
GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

Dependiendo de la longitud de sus piernas los atletas eligen una postura entre contraído, medio o estirado.

Pero hay varios aspectos que siempre se han de tener en cuenta:

- Las manos están junto detrás de la línea y el dedo gordo forma una v con los demás.
- El peso descansa por igual en las rodillas y en las manos.
- Los pies deben estar en pleno contacto con los tacos.
- La pierna que queda delante se estira fuertemente.



<https://www.esquire.com/es/salud-fitness-running/a28393328/carreras-velocidad-postura-salida-adeuada/>

ACTIVIDAD SEMANA 1

1. ¿Qué habilidad desarrollas practicando ejercicios de atletismo? (3 ejercicios)

2. Defina cada una de ellas.

- a) _____
- b) _____
- c) _____

3. ¿Cuál es la prueba reina en el atletismo? _____



GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

RELEVOS

Las carreras de relevo son carreras a pie para equipos de cuatro o más integrantes, en las que un corredor recorre una distancia determinada luego pasa el siguiente corredor un tubo llamado testigo o estafeta y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera.

Una carrera de relevos es una carrera en la que los miembros de un equipo deben turnarse para realizar una misma actividad.



<http://www.emisorcircular.blogspot.com/2018/06/la-carrera-de-relevos-en-mazatlan.html>

ACTIVIDAD SEMANA 2

1. Realiza en casa tu testigo, un palo de escoba cortar 30 centímetros pintarlo y utilízalo en las actividades que realizamos en la clase de zoom.
2. Colorea los juegos de carrera de relevo.



<http://www.supercoloring.com/es/dibujos-para-colorear/carrera-de-relevos-infantil>



GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

LANZAMIENTO

Destreza que implica el acto de arrojar objetos lo más lejos posible, mediante una técnica determinada. Base para los lanzamientos que se aplican al atletismo y a otros deportes, lanzar es un movimiento natural.



<http://www.gifs-animados.es/clip-art/lanzamiento-de-peso/gifs-animados-lanzamiento-de-peso-8927822-82879/>

ACTIVIDAD SEMANA 3

1. Realizar las siguientes actividades en casa y toma fotos para que mandes tu evidencia.
2. Ejercicios:
 - ✓ Dibujo un círculo en el piso, y realiza lanzamientos dentro del aro.
 - ✓ Lanzar un balón con una mano hacia arriba y recíbelo con la otra mano.
 - ✓ Lanzar un balón con una mano hacia arriba, atraparlo y lanzarlo en la pared.
 - ✓ Lanzar hacia arriba y recibir con las dos manos.
3. Dibuja y colorea otras actividades de lanzamientos.
 - ✓ Bala
 - ✓ Construye una bala
 - ✓ Jabalina
 - ✓ Disco
 - ✓ Martillo



GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

SALTOS

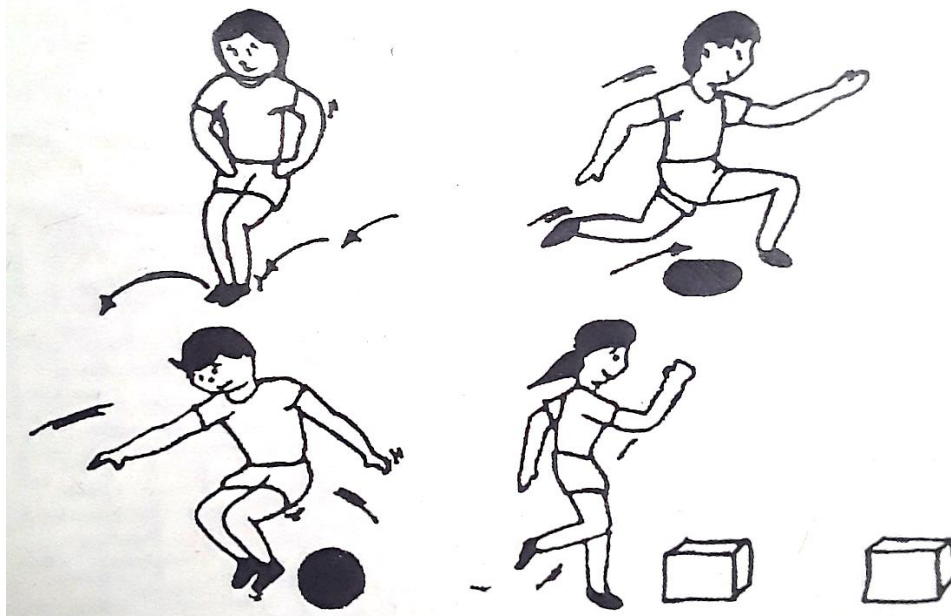
Es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas. Realizar saltos horizontales, saltos verticales, tiene como objetivo alcanzar la mayor altura posible para sobrepasar un listón después de realizar la acción de batida.



<https://www.pinterest.es/pin/645140715348111518/>

ACTIVIDAD SEMANA 4

1. Dibuja o pega imágenes de niños realizando saltos.
2. Encierra dentro de un círculo las ilustraciones de los niños que están realizando saltos variados y colorea de rojo y azul el uniforme de los que están saltando obstáculos.





GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

CARRERA

Los ejercicios preparatorios para la carrera acondicionan tu organismo para que desarrolles la habilidad de correr con rapidez.

Desarrollan también la velocidad de reacción a orientación en el espacio y el equilibrio, así como le adiestras en el vencimiento de obstáculos desarrollando la percepción de distancia en otros.

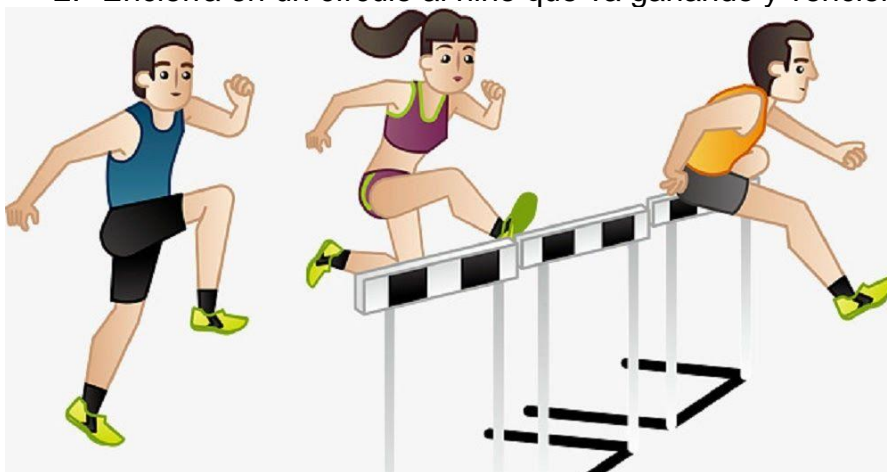


<https://www.pinterest.es/pin/38139928081531801/>

ACTIVIDAD SEMANA 5

Practica los siguientes ejercicios.

1. Correr al frente y atrás.
2. Encierra en un círculo al niño que va ganando y venciendo los obstáculos.



<https://www.pinterest.es/pin/113223378118774631/>

RECUERDA QUE...

Los ejercicios de atletismo tienen como objetivo desarrollar las habilidades de correr.