



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

GUIA MES MAYO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA	
Tema: ATLETISMO	
Nombre del docente: ALEXANDER RAMIREZ	Correo electrónico y teléfono: alexanderramirezv@ielasierra.edu.co 3002926173
Grado	9°
Periodo	2
Nombre estudiante	
Objetivo general	Comprender los aspectos básicos del atletismo
Objetivo específico	Identificar el atletismo como alternativa a los deportes de conjunto

Semana # 16 del 17 al 28 de mayo

DESARROLLO DE LA CLASE

Introducción

Los orígenes del atletismo no institucionalizado ni reglamentado son tan antiguos como el hombre. Correr, saltar y lanzar constituyen actividades motrices básicas del ser humano que van más allá del momento cultural e histórico. Contemplar el atletismo como un solo deporte es un error. El atletismo es una suma de especialidades que culturalmente se han agrupado bajo este nombre general. (Rius Sant, 2005).



¿Qué es el atletismo?

El atletismo es considerado como el deporte "clásico" por excelencia. Según la leyenda, el maratón nació cuando un mensajero llamado Filípides, corrió hasta Atenas para anunciar a los griegos la derrota de los persas en la batalla de Maratón en el 490 a.C. A diferencia de otros deportes olímpicos, la participación femenina fue rápidamente aceptada en los Juegos de 1924.

El atletismo es la práctica de un conjunto de ejercicios corporales basados en los gestos naturales del hombre, como son la marcha, la carrera, los saltos y los lanzamientos, siendo el deporte más completo y en el cual el desarrollo físico se realiza con una mayor proporción.

El atletismo es un deporte de competición que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 metros lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. El atletismo es el deporte olímpico por excelencia, así como el que más expectación tiene en dicho evento. Sus pruebas se realizan en el estadio olímpico y algunas de ellas fuera del mismo.

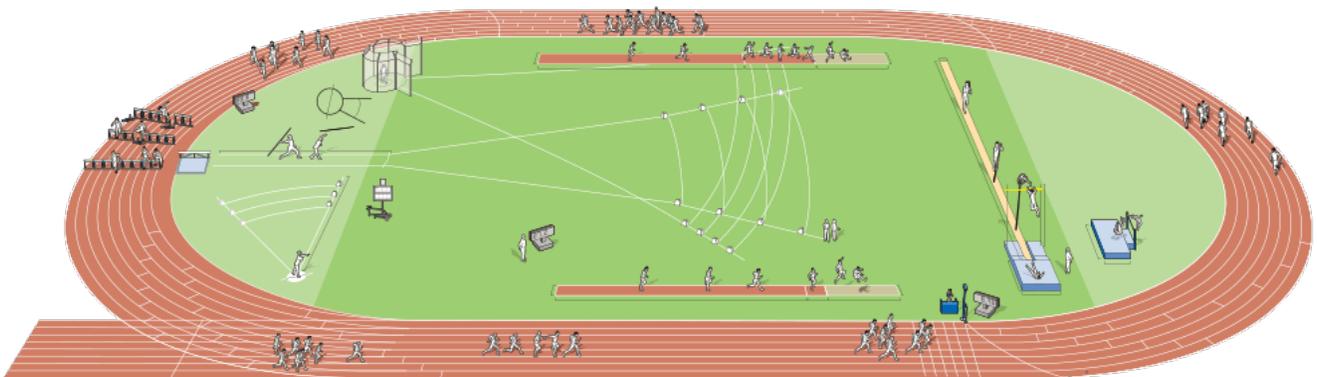
Desarrollo

El atletismo es un deporte ontogenético (que se desarrolla desde antes de nacer) ya que se vinculan a los movimientos naturales del hombre y habilidades motrices básicas como (correr, saltar y lanzar), comprende una serie de disciplinas o pruebas las cuales están muy relacionadas con estos movimientos (Carreras de velocidad; Carreras con Vallas; Carreras de medio fondo; Carreras de fondo; Carreras de relevos; Carreras con obstáculos; Marcha; Salto de altura; Salto con pértiga; Salto de longitud; Triple salto; Lanzamiento de peso (Bala); Lanzamiento de disco; Lanzamiento de martillo; Lanzamiento de jabalina; Decatlón y Heptatlón).

Es un deporte con grandes exigencias de las capacidades físicas condicionales, (Fuerza Rápida y explosiva, Fuerza Máxima, así como de la rapidez de reacción, frecuencial y de movimiento, de la resistencia aerobia y anaerobia, tiene elevadas demandas de preparación técnica y exige una gran especialización por prueba competitiva, por lo que las capacidades físicas coordinativas y de Flexibilidad juegan un papel sumamente importante, las demandas energéticas son muy variadas producto de los diferentes tipos de esfuerzos y pruebas que se realizan: (aerobias, anaerobias alactácidas y lactácidas y mixtas (aeróbicas-anaeróbicas), se caracteriza por sus movimientos de carácter cíclicos, acíclicos y combinados, dependiendo del tipo de prueba.

Las reglas

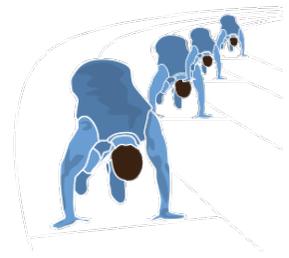
El estadio olímpico



El Atletismo agrupa una serie de disciplinas deportivas: carrera, marcha, saltos y lanzamientos. Para poder poner en práctica estas pruebas, se suele utilizar un estadio de atletismo, que podrá ser de pista cubierta o al aire libre.

Actividad:

- 1- Consulta qué pruebas atléticas son específicas de las siguientes capacidades motrices básicas y enúncialas: Correr, saltar y lanzar.
- 2- Escribe debajo de cada imagen qué tipo de prueba es, carrera, marcha, lanzamiento o salto. actividad diagnóstica de conocimiento.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Crterios de evaluacón/ valoracón	No evaluado	Bajo (1 – 2.9)	Básico (3.0 – 3.9)	Alto (4 .0 - 4.5)	Superior (4.6 – 5)
Envía el taller	No envía las actividades y no hay comunicacón con el acudiente y con el estudiante	No Envía actividades, pero da razón, la cual debe estar justificada con la falta de acceso a los medios para enviar el mismo. En caso de evidenciar copia o fraude el trabajo será valorado en nivel bajo.	Envía las actividades, pero de forma incompleta, con respuestas incorrectas o no es legible la evidencia.	Envía las actividades completas con un nivel alto en su desarrollo del taller.	Envía las actividades completas, con un nivel de desarrollo superior en la resolucón del taller.