

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS		Versión 01	Página 1 de 13

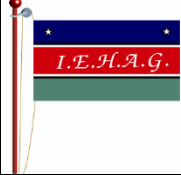

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: WILMAN CORDOBA MORENO		ÁREA/ EDUCACION FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	
GRADO: 6º	GRUPOS: 1, 2 y 3	PERIODO: UNO	CLASES: 11 y 12
AMBITOS CONCEPTUALES (Se coloca el tema general o abarcador) CAPACIDADES COORDINATIVAS Y ATLETISMO.		CONTENIDOS ESPECIFICOS: CAPACIDADES COORDINATIVAS Y ATLETISMO	
NÚMERO DE SESIONES: 1 hora de clase Semanal en cada grupo		FECHA DE INICIO: Semanas # 11 y 12	
		FECHA DE FINALIZACIÓN (Fecha en la cual planea terminar la secuencia), esta se expresa mediante el número de la semana con respecto al año escolar.	
PRESENCIALES:	VIRTUALES: depende de la intensidad del área o asignatura	SEMANA: 11	SEMANA: 12
PREGUNTA PROBLEMATIZADORA			
¿De qué manera la actividad física mejora mi calidad de vida? ¿Cómo utilizar las pruebas atléticas de carreras para estimular la sana competencia? ¿Cómo valoro mis capacidades físicas condicionales y las aplico en las actividades deportivas?			
OBJETIVOS			
Objetivos: -Conocer los fundamentos teóricos de las capacidades coordinativas y del Atletismo. -Aplicar los conocimientos teóricos de las capacidades coordinativas en el mejoramiento de las prácticas deportivas.			
INTRODUCCIÓN			

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS		Versión 01	Página 2 de 13

Introducción:

- Se establece que Desde la antigüedad Correr, Saltar y Lanzar fueron sin duda los primeros ejercicios Físicos practicados por el hombre en su vida cotidiana.
- El desarrollo físico e intelectual del ser Humano en gran parte se lo debemos a la práctica de las Capacidades Coordinativas, como la Fuerza, la Resistencia, Velocidad, Agilidad y la Flexibilidad entre otras.


COMPONENTES	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Físico • Interpretación y Análisis • Pensamiento reflexivo • Argumentativo • Practico – Experimentativo. 	<ul style="list-style-type: none"> • C. de aprender a aprender. • C. matemática • C. conocimiento e interacción con el mundo físico. • C. Social y ciudadana. • C. autonomía e iniciativa personal.
DESEMPEÑOS	
<p>Son los Indicadores los cuales permiten evidenciar si el estudiante logro las competencias propuesta. estos encuentran en los planes de área y en la plataforma en textos específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social. ➤ Conoce los resultados de las pruebas físicas y de convivencia y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida. ➤ Valida la actividad física como forma de asumir estilos de vida saludables. 	
PRECONCEPTOS	

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS	Versión 01	Página 3 de 13	

Corresponde a los conceptos previos que el estudiante debe tener para abordar la temática a enseñar. Los cuales se pueden evidenciar mediante pruebas diagnósticas, preguntas relacionadas con el nuevo concepto, imágenes, situaciones cotidianas, problemas, una noticia.

- La constante practica de las Habilidades Físicas me permiten mejorar mi estado de salud.
- Estudio los conceptos del Atletismo que me permiten conocer y aplicar para mejorar mis capacidades físicas.
- Conocer y aprender las pruebas atléticas, nos permite fortalecer el Amor por el Deportes.

ACTIVIDADES

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS	Versión 01	Página 4 de 13	

ACTIVIDAD 1:

1. ¿CUALES SON LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS?

Las capacidades coordinativas se dividen en:

a. CAPACIDADES COORDINATIVAS SIMPLES

- ✓ **Capacidad de acoplamiento (coordinación de los movimientos):** es la capacidad para coordinar eficazmente en una estructura única diferentes movimientos corporales especiales.
Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas ya que esta capacidad depende totalmente de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo.
- ✓ **Capacidad de orientación:** es la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad.
Para tener adecuadamente esta capacidad es importante tener estas dos condiciones:
 - **Equilibrio:** es la capacidad que tiene el individuo para mantener su cuerpo estable en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos.
 - **Ritmo:** es la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos conscientemente.
- ✓ **Capacidad de anticipación:** es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento, existen dos clases de anticipación:
- ✓ **Anticipación propia:** es cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores.
- ✓ **Anticipación ajena:** es la que está relacionada con la anticipación de los movimientos del rival o contrario en la competencia.
- ✓ **Capacidad de diferenciación:** es la capacidad que permite expresar una gran precisión y economía entre las diferentes fases parciales del movimiento o entre los movimientos de las diferentes partes del cuerpo.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS	Versión 01	Página 5 de 13	

b. CAPACIDADES COORDINATIVAS COMPLEJAS

- ✓ **Agilidad:** esta es la capacidad que tiene el individuo para solucionar con rapidez las tareas motrices planteadas. Se requiere una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos ya que generalmente se desarrollan a través de complejos ejercicios variados y matizados por constantes cambios de dirección de estos.
- ✓ **Aprendizaje menor:** es la capacidad para dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades de asimilación.
- ✓ **Capacidad de movilidad:** la movilidad se define, como la capacidad que tiene el hombre de realizar movimientos articulares de gran amplitud y no se deriva de la transmisión de energía.

2. PROPUESTA DE TAREAS FUERA DE LA CANCHA PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACION

1 capacidad de acoplamiento

Implica la combinación de habilidades básicas (correr, saltar, lanzar) y la coordinación segmentaria y bilateral.

Juego adaptado: partido de tenis con un balón de goma utilizando las manos y los pies, se permite un bote.

2 capacidad de orientación espacio-temporal

Esta capacidad permite modificar la posición del cuerpo en el espacio y en el tiempo de relación a un punto de referencia o en relación a un objeto.

Juego adaptado: partido de baloncesto con cuatro canastas y cuatro equipos. Cada equipo defiende una canasta y ataca en la opuesta.

3 capacidad de diferenciación

Se basa en la percepción precisa de los parámetros espaciales, temporales y de fuerza durante la ejecución motora, y el resultado es un movimiento económico y eficaz.

Juego adaptado: ultimate, con frisbee, globo, balón de baloncesto, balón de voleibol. Si encesto desde afuera de la zona tres puntos, si recibo dentro debo dejarme tirar, si encesto dos puntos.

4 capacidad de equilibrio

Permite mantener el cuerpo o volver a colocarlo en equilibrio después de amplios movimientos.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS	Versión 01	Página 6 de 13	

Juego adaptado: partido de bádminton sobre los bancos.

5 capacidad de reacción

Permite responder a estímulos en el menor tiempo posible.

Juego adaptado: pañuelo, ataque-defensa. Se coloca un balón en el centro del campo, al oír un número sale la pareja de cada lado, la pareja que coja el balón ataca, y la otra defiende.

6 capacidad rítmica

Es la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y al tiempo. Forma parte de la capacidad de adaptarse a un ritmo externo y de cambiarlo sin sufrir un desgaste o trastorno especial.

Juego adaptado: partido con diferentes balones, después de rebote se puede: jugar solo con pases, jugar con dos botes.

7 capacidad de transformación de los movimientos

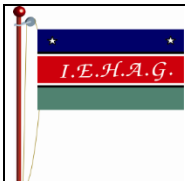
Hace posible adaptar o transformar el programa motor sobre la base de variaciones repentinas e inesperadas.

Juego adaptado: partido de futbol dentro de un gimnasio utilizando una pelota de goma de bote irregular.

MARCAR LAS SIGUIENTES PALABRAS EN LA SOPA DE LETRAS.

1 capacidades coordinativas, 2 Coordinación motriz, 3 Orientación, 4 Equilibrio, 5 Ritmo, 6 Anticipación, 7 Coordinativas Complejas, 8 Agilidad, 9 Aprendizaje menor, 10 Movilidad, 11 Juego adaptado, 12 Orientación, 13 Atletismo, 14 Fuerza, 15 velocidad, 16 Flexibilidad, 17 Movimientos, 18 Carreras, 19 Saltos, 20 Lanzamientos, 21 Tiempo, 22 Pistas, 23 Cuerpo
ACTIVIDAD:

Luego de Leer y, Marcar las palabras en la sopa de letras, Defina 10 de estos términos



INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ



Proceso: GESTIÓN CURRICULAR

Código

Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS

Versión 01

Página
7 de 13

SOPA DE LETRAS

C	O	O	R	D	I	N	A	C	I	O	N	C	O	M	P	L	E	J	A	M	T	I	R
O	A	C	O	M	O	D	A	C	C	H	L	D	A	D	I	L	I	B	I	X	E	L	F
N	M	P	L	O	Z	C	S	A	L	T	O	S	O	I	S	A	D	O	M	C	O	A	A
A	O	P	A	Q	A	O	I	Y	V	U	O	Y	L	H	T	S	O	B	E	R	A	O	T
G	V	A	N	C	C	O	E	U	O	D	B	A	O	C	A	T	Ñ	O	D	F	S	C	L
T	I	R	Z	B	I	R	I	M	V	N	A	Y	L	A	L	Y	R	P	R	Y	A	I	E
I	M	A	A	U	P	D	T	F	L	U	T	A	O	L	K	I	M	A	F	N	L	N	T
E	I	N	M	M	N	I	A	V	A	R	A	M	E	B	E	C	D	R	A	H	E	I	I
M	E	G	I	M	R	N	V	D	X	U	L	E	N	N	C	A	R	R	E	R	A	S	S
P	N	U	E	D	T	A	I	B	E	C	A	Y	T	C	L	O	A	C	A	S	C	U	M
O	T	A	N	A	A	C	C	O	L	S	V	A	M	X	O	G	S	E	C	V	I	H	O
O	O	R	T	D	O	I	U	L	U	Y	C	C	A	L	E	N	T	A	Z	R	E	U	F
D	S	I	O	I	T	O	S	U	A	I	Y	O	N	S	Y	R	I	B	M	A	K	C	E
A	X	O	S	L	T	N	C	U	O	N	E	S	O	Y	A	R	T	Y	A	H	D	H	C
T	S	O	E	I	E	M	L	N	S	O	N	A	I	R	C	H	I	R	D	B	A	A	R
P	A	I	P	G	K	O	Ñ	H	E	S	Z	L	H	Q	D	U	O	A	E	U	D	N	O
A	I	R	N	A	N	T	I	C	I	P	A	C	I	O	N	I	D	S	M	N	I	G	F
D	R	B	S	I	T	R	G	Ñ	V	U	U	Z	N	E	Y	I	N	Y	O	D	C	O	O
A	A	I	E	D	N	I	G	K	I	V	A	I	E	D	L	H	A	A	G	R	O	T	P
O	N	L	D	A	E	Z	C	I	A	I	D	U	S	I	G	A	R	F	T	E	L	A	R
G	O	I	I	C	O	D	A	R	N	R	I	G	V	M	O	C	I	W	A	I	E	V	E
R	R	U	R	A	M	A	R	F	H	P	O	O	R	T	R	E	M	E	S	O	V	E	U
U	O	Q	S	O	N	E	R	O	N	E	M	E	G	A	Z	I	D	N	E	R	P	A	C
J	C	E	E	Q	A	X	L	I	R	C	R	N	O	I	C	A	T	N	E	I	R	O	S

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRISIBLE EN SU CASAS	Versión 01	Página 8 de 13	

ACTIVIDAD 2: Actividad de afianzamiento y aplicación de la temática. EXPRESIÓN CORPORAL: Socialización

PRUEBAS DE PISTA Y DE CAMPO:

Las principales **pruebas de pista** son las carreras a pie, la marcha atlética, los saltos, los lanzamientos y las pruebas combinadas. Las pruebas de pista forman parte del atletismo, uno de los deportes más antiguos del mundo.

Aunque el número de pruebas ha variado a lo largo de los años, el sentido original de la disciplina ha permanecido: se trata de tener la capacidad de superar en esfuerzo, rendimiento y resistencia a los oponentes.

Estas pruebas se practican desde los institutos, universidades, hasta las más importantes; juegos nacionales, mundiales y los juegos olímpicos, considerándose estas últimas las pruebas de más nivel.

Las 5 pruebas de pista más comunes

1- Carreras a pie

Las carreras a pie tienen como objetivo determinar quién es el participante más veloz del grupo partiendo de un tiempo establecido.

Estas carreras están conformadas por seis pruebas, que son las siguientes:

Carrera de velocidad

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS	Versión 01	Página 9 de 13	

En esta se deben recorrer 100 o 400 metros en el menor tiempo posible.

Carrera de fondo y de media distancia

Se disputa haciendo un recorrido de 800 a 3000 metros en distancias intermedias entre la velocidad y el fondo.

Carreras de ruta

Son las que se llevan a cabo fuera del estadio, en carreteras o vías. Un ejemplo de estas carreras son los maratones.

Carreras de campo a través

Ya no se practican en las olimpiadas. Consistía en una carrera de fondo, pero en espacios diversos.

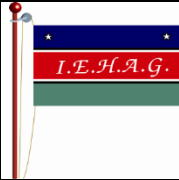
Carrera pasaje de vallas

Es una carrera de obstáculo inspirada en la hípica.

Carrera de relevos

Consta de cuatro jugadores por equipo que deben recorrer una distancia en el menor tiempo posible, transmitiéndole a su compañero la vara de madera llamada testigo cada cierto metro.

2- Marcha atlética

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS	Versión 01	Página 10 de 13	

Esta prueba es de origen británico, al igual que la carrera de pasaje de vallas. Consiste en desplazarse por una distancia de entre 20 y 50 kilómetros, con la condición de no correr; solamente deben caminar, y al menos un pie debe estar siempre en contacto con el suelo.

3- Saltos

Los saltos se dividen en saltos con pértiga, salto de longitud, salto de altura y el triple salto.

Salto por pértiga

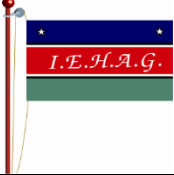

Se remonta a las actividades olímpicas de los griegos, pero la disciplina sufrió modificaciones por los alemanes en siglo XVIII. Consiste en flanquear una barra transversal sin hacerla caer, utilizando la pértiga como soporte.

Salto de longitud

Se debe saltar desde la distancia más cercana a una plancha de salida.

Salto de altura

Consiste en saltar sobre una barra horizontal a la altura más alta que se pueda sin derribarla.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS		Versión 01	Página 11 de 13

Triple salto

Consiste en realizar tres saltos luego de tomar impulso desde la plancha de salida. El ganador sera quien se haya desplazado por más metros.

4- Lanzamientos

Los lanzamientos pueden ser de peso, de jabalina, de martillo o de disco, y en todos estos el objetivo reside en hacer desplazar el objeto a la distancia más lejana posible.

5- Pruebas combinadas

Esta categoría consta de diez pruebas consecutivas de atletismo; generalmente se realizan durante dos días. Se conocen también como decatlón.

La modalidad femenina se denomina heptatlón, consta de siete pruebas y se practica desde 1980.

Referencias

Luego de leer el Documento Responda a mano las siguientes preguntas:

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS		Versión 01	Página 12 de 13

- Cuáles son las pruebas del Atletismo en pista, escríbalas detalladamente en su cuaderno.
- En qué consisten las Pruebas Combinadas.
- Cuáles son los implementos usados en las pruebas de Lanzamiento.
- Cuales la prueba en la que la atleta Katerin Ibarquen más ha ganado.
- En que consiste la Marcha atlética.
- Cuál es la característica de la carrera de Relevos.
- Recorte y pegue en su cuaderno, imágenes de periódicos, revistas, Impresiones o dibujos Claros de todas las pruebas que conforman el Atletismo.

ACTIVIDAD 3: Actividad evaluativa.

En el proceso de enseñanza – aprendizaje es fundamental la evaluación la cual permitirá poder identificar si los estudiantes alcanzaron las competencias propuestas inicialmente. Por tal razón la secuencia didáctica incluye la actividad evaluativa que permitirá identificar si los estudiantes obtuvieron un aprendizaje significativo de la temática y de no lograrlo, es importante realizar la retroalimentación de las dificultades observadas en los estudiantes. (planes de mejoramiento y profundización según el caso)

Es de resaltar que la retroalimentación deberá realizarse durante todo el desarrollo de la secuencia para tener la oportunidad de abordar en la inmediatez las falencias y dificultades que los estudiantes van presentando en el desarrollo de las temáticas. (evaluación continua).

FUENTES DE CONSULTA

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLRXIBLE EN SU CASAS		Versión 01	Página 13 de 13

1. Jaramillo, C. (2003). Atletismo: metodología para el aprendizaje, pruebas de pista y marcha. Recuperado el 17 de diciembre de 2017 de: books.google.es
2. Pruebas de pista de atletismo. Recuperado el 17 de diciembre de 2017 de: aprender.org
3. Campos, J; Gallach, J. (2004). Las técnicas de atletismo. Manual práctico de enseñanza. Recuperado el 17 de diciembre de 2017 de: books.google.es
4. Hornillos, I. (2000). Atletismo. Recuperado el 17 de diciembre de 2017 de: books.google.es
5. Rius, J. (2005). Metodología y técnicas de atletismo. Recuperado el 17 de diciembre de 2017 de: books.google.es

"http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidades_f%C3%ADsicas"

<https://prof.webcindario.com/coordinativas.pdf>

<https://www.lifeder.com/pruebas-pista/>

<https://www.efdeportes.com/efd148/las-competencias-basicas-en-educacion-fisica.htm>