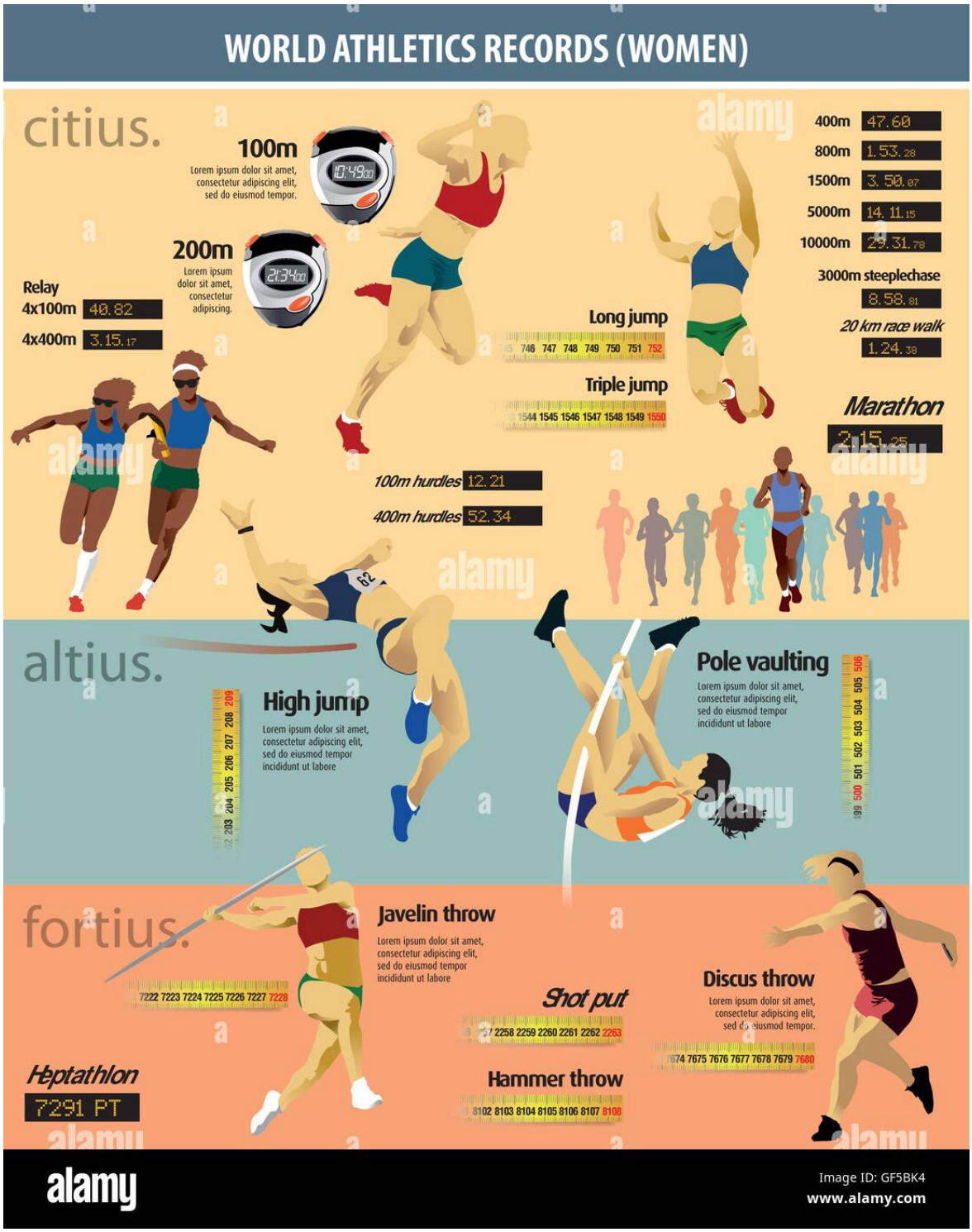
PROPÓSITO:

implementar los patrones de locomoción en la correcta ejecución de sus movimientos que les permita desarrollar sus capacidades fisicasRecursos bibliográficos

MOTIVACIÓN:

OBSERVO LA IMAGEN Y CONTEXTO:

1. QUE PATRONES DE LOCOMOCION OBSERVAS EN LA IMAGEN
2. QUE PRUEBAS DE CAMPO OBSERVAS



EXPLICACIÓN:

LA LOCOMOCIÓN

La locomoción humana normal se ha descrito como una serie de movimientos alternantes, rítmicos, de las extremidades y del tronco que determinan un desplazamiento hacia delante del centro de gravedad. Más específicamente, la locomoción humana normal puede describirse enumerando algunas de sus características. Aunque existen pequeñas en la forma de la marcha de una persona a otra, estas diferencias caen dentro de pequeños límites.

PATRONES DE LOCOMOCIÓN:

CAMINAR: Estar viajando; desplazarse de un lado a otro moviendo los pies; descender o moverse según su curso natural; andar, a pie.

CORRER: Correr es la manera más rápida de desplazamiento a pie de una persona. A la acción y efecto se denomina carrera. Se define deportivamente como un paso en el cual en un determinado momento ninguna de las extremidades motrices del ser se encuentra en contacto con el suelo.

SALTAR: Es un patrón locomotor en el cuál las articulaciones del tobillo, la rodilla y la cadera son flexionadas y extendidas con fuerza para proyectar el cuerpo hacia arriba o hacia el frente, despegándolo de la superficie de apoyo; el salto puede ser ejecutado con impulso, sin impulso, con una pierna, utilizando un pie para el impulso o utilizando los dos pies.

RODAR: Es un desplazamiento corporal que se realiza alrededor del eje horizontal o vertical, sobre una superficie, en el cuál interviene toda la estructura corporal.

TREPAR: Subir a un lugar de difícil ascensión valiéndose o ayudándose de los pies y manos, o solamente de las manos, con la ayuda o no de elementos (sogas, bastones, u otros objetos que sirvan de apoyo para ascender).

PATRONES DE MANIPULACIÓN

Son acciones corporales que se realizan con las manos o cualquier otra parte del cuerpo para dominar un objeto o un elemento.

PASAR:

Es la acción de enviar un elemento con destino a un receptor; siempre el punto de partida y de llegada del objeto enviado, son diferentes.

Ejemplos:

-Pasar a corta distancia.

-Pasar a larga distancia.

RECIBIR:
Es la acción voluntaria a través de la cual se asume el control de un objeto en movimiento.

Ejemplos:

- Recibir de manera estática y en movimiento.

- Recibir a diferentes velocidades alturas y distancias.

LANZAR:

Es la acción corporal que consiste en aplicar con la mano fuerza muscular a un elemento con el propósito de lograr objetivos relacionados con la precisión o logro de distancias.

Ejemplos:

- Lanzar con una y con dos manos.

- Lanzar con y sin carrera de impulso.

REBOTAR O DRIBLAR:

Acción que consiste en controlar un balón con la mano, haciendo que este golpee el piso y regrese nuevamente para ser impulsado hacia abajo.

Ejemplos:

- Driblar con y sin desplazamiento.

- Driblar con mano derecha, driblar con mano izquierda.

- Driblar con obstáculos.

PATEAR:
Aplicar fuerza muscular con los pies a un objeto o a un elemento.

Ejemplos:

- Patear objetos en forma estática.

- Patear objetos que rueden.

- Patear con y sin carrera de impulso.

EMPUJAR:
Aplicar fuerza muscular a un objeto, elemento o persona con el fin de lograr o de evitar su desplazamiento.

Ejemplos:

- Empujar con una parte del cuerpo diferentes objetos en forma estática y en movimiento.

- Empujar desde diferentes posiciones.

- Empujar diferentes objetos controlando la fuerza.

CUALIDADES FISICAS

CONCEPTO

escribe este esquema conceptual en el cuadernoMapa conceptual - IES Rey Pastor

Copiar en el cuaderno el contnido y el esquema conceprual

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y, por lo tanto, elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

CLASIFICACIÓN DE LAS CUALIDADES O CAPACIDADES FÍSICAS O MOTRICES

Juan Carlos Sánchez Ruiz UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL CENTRO VALLE DE TENZA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISICA, DEPORTE Y RE

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones de las cualidades o capacidades físicas o motrices, las más

extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: básicas o condicionales, complementarias o coordinativas y derivadas.

EL ATLETISMO



Pruebas oficiales de atletismo que corresponden a un campeonato mundial de Atletismo

Carreras

Carreras de velocidad o 100 metros o 200 metros o 400 metros
Carreras de media distancia o 800 metros o 1500 metros
Carreras de larga distancia o 3000 metros o 5000 metros o 10000 metros
Carreras de vallas o 100 metros vallas o 110 metros vallas o 400 metros vallas
o 2000 y 3000 metros obstáculos
Carreras de relevos
Pruebas combinadas

Especialidades de ruta:
Maratón
Marcha atlética
Especialidades de campo:
o Salto de longitud o Salto de altura o Triple salto o Salto con pértiga
Lanzamiento de artefactos
Lanzamiento de martillo
Lanzamiento de disco
Lanzamiento de jabalina
Lanzamiento de peso

o*Carreras de velocidad*

§60 m (Indoor-pista cubierta)

§100 m

§200 m

§400 m

o*Medio fondo*

§800 m

§1500 m

§3000 m

o*Fondo*

§5000 m

§10 000 m

§Campo a través

§Media maratón

§Maratón

o*Saltos*

§60 m vallas (Indoor-pista cubierta)

§100 m vallas

§110 m vallas

§400 m vallas

§3000 m obstáculos

o*Relevos*

§4 x 100 m

§4 x 400 m

Marcha

o*20 km*

o*50 km*

Salto

o*Longitud*

o*Triple salto*

o*Altura*

o*Pértiga*

Lanzamiento

o*Peso*

o*Disco*

o*Martillo*

o*Jabalina*

Pruebas combinadas

o*Pentatlón*

o*Heptatlón*

o*Decatlón*

ESPACIOS DONDE SE PRACTICA EL ATLETISMO



EJERCICIOS:

REALIZA EN TU CUADERNO

1. EN UNA TABLA INDIQUE CUALES SON. PATRONES DE LOCOMOCION Y PATRONES DE MANIPULACION
2. REALIZAR LOS DIBUJOS DE

- CAMINAR
- CORRER
- PATEAR
- LANZA

3. RREALIZA UN ESQUEMA CONCEPTUAL DE LAS CUALIDADES FISICAS DEL SER HUMANO

4. REALIZAR UN MENTE FACTO DE LAS PRUEBAS DEL ATLETISMO

5. DIBUJAR COMO ES EL CAMPO OLIMPICO DE ATLETISMO, EL PARTIDOR, ESTRUCTURA DE LA PISTA Y DIBUJA LOS ELEMENTOS UTILIZADOS EN LAS PRUEBAS DE CAMPO DEL ATLETISMO

EVALUACIÓN:

se evalua el trbajo escrito y pruebas fisicas

BIBLIOGRAFÍA: