

**PROPÓSITO:**

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

**MOTIVACIÓN:**

OBSERVO LA IMAGEN Y CONTEXTO:

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

## WORLD ATHLETICS RECORDS (WOMEN)

**citius.**

**100m**  
10:49.00

**200m**  
21:34.00

**Relay**  
4x100m 40.82  
4x400m 3:15.17

**100m hurdles** 12.21  
**400m hurdles** 52.34

**Long jump**  
746 747 748 749 750 751 752

**Triple jump**  
1544 1545 1546 1547 1548 1549 1550

**400m** 47.60  
**800m** 1:53.28  
**1500m** 3:50.07  
**5000m** 14:11.15  
**10000m** 29:31.78  
**3000m steeplechase** 8:58.81  
**20 km race walk** 1:24.38  
**Marathon** 2:15.25

**altius.**

**High jump**  
203 204 205 206 207 208 209

**Pole vaulting**  
499 500 501 502 503 504 505 506

**Javelin throw**  
7222 7223 7224 7225 7226 7227 7228

**Shot put**  
2257 2258 2259 2260 2261 2262 2263

**Discus throw**  
674 675 676 677 678 679 680

**Heptathlon**  
7291 PT

**Hammer throw**  
8102 8103 8104 8105 8106 8107 8108

**alamy** Image ID: GF5BK4 www.alamy.com

**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 cuaderno Mapa conceptual - IES Rey Pastor

Copiar en el cuaderno el contenido y el esquema conceptual

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 FÍSICA, 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

## Conoce las modalidades del

# ATLETISMO



Surgió en la antigua Grecia (776 a.C.), sin embargo, fue hasta el siglo XIX cuando se establecieron las reglas y disciplinas que aún hoy rigen este deporte de competición individual o grupal. Conoce sus clasificaciones.

**CARRERAS**



**Velocidad**  
El objetivo es llegar a la meta rápidamente; recorrido de 60 m a 400 m.



**Vallas**  
Se saltan varios obstáculos de distintos tamaños en el trayecto.



**Relevo**  
En equipo, cada participante recorre una distancia determinada y da una barra rígida de metal (testigo) al que continúa.



**Fondo**  
Resistencia y velocidad; recorridos de 800 a 10mil m.

**MARATÓN**  
Carrera de larga distancia: 42 km 195 m, desarrollada en distintos escenarios y con diferentes pistas.



**De altura**  
Superar una barra colocada a diferentes alturas.



**De longitud**  
Se corre una distancia y se lanza desde una línea delimitada.



**SALTOS**



**Con pértiga**  
El salto es apoyado por una barra de fibra de vidrio.



**DECATLÓN**  
10 pruebas desarrolladas durante dos días, incluye saltos, carreras y lanzamientos en su recorrido.



**Bala o peso**  
Se arroja una bola de metal; el peso es de 7 kg y para mujeres de 4 kg.



**Martillo**  
Se lanza una bola de metal unida con un alambre y un asa en el extremo con un peso de 7 kg y 1.2 m de largo.



**Jabalina**  
Se avienta un instrumento de forma cilíndrica, largo y delgado con una punta de hierro pesada en un extremo.



**Disco**  
Se lanza un objeto pesado de corte circular.



**Triple**  
Variante del salto de longitud, se debe cubrir la máxima distancia a través de tres saltos secuenciales.



Fuentes: NTX Deportes, conceptodefinicion.de, endondecorer.com Investigación y redacción: Marisela Barrón Arellano y Juan Luis Hernández García. Edición: Julia Castillo. Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría.

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*

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 *Salto*

§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*

*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*

## Salto

oLongitud

oTriple salto

oAltura

oPértiga

## Lanzamiento

oPeso

oDisco

oMartillo

oJabalina

## Pruebas combinadas

oPentatlón

oHeptatlón

oDecatlón

## 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. REALIZA 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 trabajo escrito y pruebas fisicas

**BIBLIOGRAFÍA:**