PROPÓSITO:

RECONOCER LAS PRUEBAS COMBINADAS DEL ATLETISMO Y ASI IMPLEMENTAR LA CORRECTA EJECUCION DE LOS MOVIMIENTOS EN LA PRACTICA DEPORTIVA ATRAVES DE LA EXPRESION CORORAL

MOTIVACIÓN:

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de esta y favorecer la comprensión del tema.

1. Que observas en la imagen
2. Que movimientos se están ejecutando

EXPLICACIÓN:

Pruebas combinadas

Las **pruebas combinadas** son competiciones atléticas que consisten en distintas pruebas de carreras, lanzamientos y saltos que se realizan en una o dos jornadas consecutivas y por el mismo atleta.

https://prezi.com/zmdljf8ynx8f/atletismo-pruebas-c...

Triatlón

El Triatlón es un deporte individual y de resistencia, que reúne tres disciplinas deportivas: natación, ciclismo y carrera a pie. Se caracteriza por ser uno de los deportes más duros que existen en el panorama competitivo internacional actual. Los deportistas que lo practican mantienen un severo calendario de entrenamientos para poder hacer frente a las exigentes condiciones de las pruebas, tanto físicas como psicológicas.

Existen modalidades de intensidad diferente a la del Triatlón, pero que toman de éste su esencia de combinación de distintos deportes.

En la actualidad existen grandes atletas dedicados exclusivamente a la práctica del Triatlón. El número de adeptos a este deporte crece en una progresión constante desde que la historia del Triatlón viviera su momento más intenso al convertirse en deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000.

Pentatlón



El Pentatlón era una competición atlética que constaba de cinco pruebas. La ejecución de este evento fue sustituido por el de Pentatlón moderno

Esta combinación de pruebas se ejecutaba en la antigua Grecia, llevada a cabo en los Juegos Olímpicos y en los Juegos Panhelénicos. Consistía en las cinco pruebas siguientes:

Estadio (stadion), una carrera de 180 metros a pie

Lucha

Salto de longitud

Lanzamiento de jabalina

Lanzamiento de disco

El Pentatlón moderno es una disciplina deportiva olímpica, instaurada por el Barón Pierre de Coubertin, creador de las Olimpiadas Modernas, en los Juegos Olímpicos de Estocolmo 1912.

El pentatlón moderno está basado en las peripecias de un oficial del ejército francés, y consta de 5 pruebas, que deben realizarse en un sólo día: tiro con pistola, esgrima, natación 200 metros libres, equitación de obstáculos y carrera a campo traviesa. Cada uno de los cuatro primeros eventos asigna un puntaje al deportista según su rendimiento.

Heptatlón



El Heptatlón es una competición del atletismo actual que consta de siete pruebas, realizadas en dos días consecutivos y por el mismo atleta.

Existen dos tipos diferentes de heptatlón, dependiendo de si se realiza en pista cubierta o al aire libre.

Heptatlón pista cubierta

Prueba que se realiza en campeonatos de atletismo de pista cubierta y normalmente sólo por hombres.

El primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden:

60 metros lisos

Salto de longitud

Lanzamiento de peso

Salto de altura

En el segundo día:

60 metros con vallas

Salto con pértiga

1000 metros lisos

Heptatlón aire libre

Esta prueba se realiza oficialmente en campeonatos de atletismo de Aire Libre por mujeres.

El primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden:

100 metros vallas

Salto de altura

Lanzamiento de peso (4Kg)

200 metros lisos

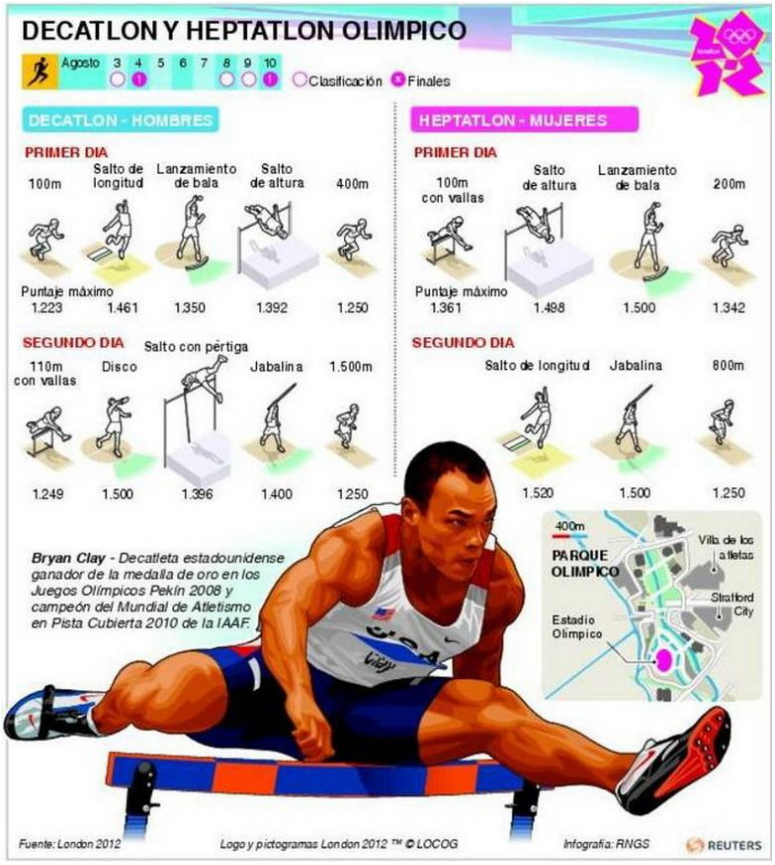
En el segundo día:

Salto de longitud

Lanzamiento de jabalina

800 metros lisos

Decatlón



El Decatlón es una competición del atletismo actual que consta de diez pruebas que se efectúan en el transcurso de dos días consecutivos y por el mismo atleta.

Cuando sea posible habrá un intervalo de media hora entre el final de una prueba y el comienzo de la siguiente, para cualquier atleta individual; y si es posible, entre la última prueba del primer día y la primera del segundo pasarán diez horas.

Hombres

El primer día se disputan las siguientes pruebas y en este orden:

100 metros lisos

Salto de longitud

Lanzamiento de peso

Salto de altura

400 metros lisos

n el espacio gracias a los sonidos.

Discriminación Cinestésico-Táctil: es el reconocimiento de formas sin la participación del sentido visual.

Discriminación Cinestésico-Laberíntica: es la reproducción y memorización de recorridos en el espacio sin la participación del sentido visual.

Además, Al igual que la palabra, el espacio también constituye un lenguaje. El estudio de este lenguaje silencioso se denomina *Proxémica*. Esta ciencia tiene como objeto, el estudio de la estructuración que hace el ser humano del espacio que le rodea, cómo utiliza las distancias en las interacciones con los demás y cómo organiza el espacio habitable.

De esta manera, podemos distinguir en la toma de conciencia espacial, tres espacios diferentes y fundamentales:

Espacio Vital: el que se necesita para cualquier acción.

Espacio Próximo o Individual: aquel que rodea al propio cuerpo, demarcado por el movimiento corporal sin desplazamiento.

Espacio Total: el existente entre mi esquema corporal y las personas y objetos que me rodean.

C. Toma de conciencia temporal

Quintana (1997), define **Toma de Conciencia Temporal** como la toma de conciencia de la realidad de la existencia, a partir de los cambios o hechos que suceden.

El tiempo es un concepto abstracto y de difícil comprensión, ya que requiere de otras estructuras para poder ser entendido. La persona solo puede sentir el paso del tiempo valiéndose de estímulos, referencias y acciones que así lo indiquen, por eso, se expresa como una sucesión ordenada de acciones. La manifestación más clara del trabajo temporal es la utilización del *Ritmo* en el movimiento. Siguiendo a *Schinca (citado por Stokoe. y Schächter, 1984)*, podemos distinguir entre:

Ritmo Interno: se denomina “Tempo”, siendo la velocidad que cada individuo considera como la más cómoda, natural y agradable para la realización de todas sus acciones.

Ritmo Externo: manifestación temporal que nos permite ordenar el cuerpo en el tiempo y en el espacio simultáneamente.

3. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento corporal

Las manifestaciones expresivas se dan principalmente en el campo de la expresión corporal y son resultado de la percepción reflexiva y del movimiento expresivo. Gracias al desarrollo evolutivo, el niño logra la conciencia de su propio cuerpo, lo que posibilita la expresión y comunicación de forma intencional y creativa. El valor educativo de las manifestaciones expresivas radica en la posibilidad de actuación y en la libertad de expresión, donde la creatividad, la imaginación y la estética han de favorecerse ilimitadamente.

Para muchos autores, las manifestaciones expresivas corporales más significativas son **el gesto, la postura, la mirada, el mimo, la danza y la expresión dramática**, las cuales vamos a pasar a

comentar a continuación.

3.1. El gesto

https://prezi.com/hucpvh8xi5du/expresion-corporal-...

Según *Davis (1981)*, el **Gesto** es un movimiento expresivo del cuerpo de intensidad variable, significativo, cargado de sentido, que refleja el sentimiento, el deseo y la emoción de la persona. El gesto puede ser voluntario o involuntario. En los dos casos proporciona información a nuestro interlocutor, pero debemos tener en cuenta que los gestos también pueden ser utilizados para engañar al observador. El gesto evoluciona de forma paralela a la conciencia, la expresión cambia con la edad y el sistema expresivo del adulto se asienta sobre los gestos que se dan a lo largo de la infancia.

3.2. La postura

Es la disposición del cuerpo en relación a un sistema de referencia determinado. Es característica de cada persona y nos proporciona la imagen de la personalidad de cada individuo. Entre las **funciones** de la postura destacan:

Comunicar el contenido afectivo del sujeto (Ej. miedo).

Darse a conocer a través de determinadas actitudes.

Ofrecer información sobre el estado de salud, el estado de ánimo, el grado de satisfacción, hábitos de la persona, etc.

Comunicar factores de tipo cultural y social.

3.3. La mirada

Contiene gran poder expresivo y es un medio muy eficaz para la comunicación. Es implicativa, ya que denota el estado emocional y afectivo del sujeto en ese determinado momento. Con la mirada, se refuerzan los mensajes verbales y se mantiene activa la conversación. Entre sus **funciones**principales destacan:

Expresar actitudes interpersonales (grado de atención, conductas de cortejo).

Regular la interacción comunicativa.

Establecer y consolidar jerarquías entre los individuos.

Indicar el grado en lo que se dice y se hace.

3.4. El mimo

Según *Roberts (1983)*, el **Mimo** es “el arte de saber crear lo invisible a través de lo visible”. Es el lenguaje del gesto por excelencia. Es el más claro intento de utilizar el lenguaje corporal, prescindiendo de la palabra.

Se realizarán gestos claros, exagerados y muy precisos, para que sean mejor captados por el espectador. El control y dominio corporal es imprescindible, puesto que el cuerpo crea imágenes que se suceden y se mantienen durante un tiempo, con la intervención sucesiva, asociada y disociada de varias partes del cuerpo, y con la regulación tónica justa en cada movimiento.

3.5. La danza

García Ruso (1997), define la **Danza** como aquella manifestación corporal en la cual confluyen todos y cada uno de los factores que configuran el movimiento expresivo.

Aunque su origen no es del todo preciso, todo parece indicar, que la danza ya se utilizaba en los pueblos primitivos como representación de ciertos *simbolismos* (sexo, guerra, religión,…) que se expresaban a través del ritmo, la mímica y la coreografía.

La danza se ha ido transmitiendo de generación en generación y ha ido evolucionando con la llegada de las distintas civilizaciones. Ésta explica la necesidad del hombre de expresarse a través del movimiento, implicando un mensaje significativo con contenido espiritual y estético.

3.6. La expresión dramática

Actividad dentro de la E.F. que se presenta de forma compleja como *dinámica de grupo*, como *actividad creativa* y como *actividad didáctica*.

Es evidente, que en estas edades donde estamos trabajando, **el Juego** debe ser el elemento básico de la Expresión y Comunicación Corporal, de ahí que la Expresión Dramática se divida en:

https://www.youtube.com/watch?v=F8seNBLOXb0

La Expresión Corporal surge como corriente de la Educación Física en la década de los 60, orientada hacia la creatividad y libre expresividad del cuerpo, promoviendo otra forma de tratar el movimiento en donde se aglutinasen cuerpo, espacio y tiempo.

Los motivos más importantes por los que creemos que la Expresión Corporal debe formar parte del currículo de E. F. son:

1.Porque la persona es un ser social que necesita relacionarse, para lo cual utiliza diferentes instrumentos (sonidos, palabras, gestos).

2.Porque la personalidad comienza a estructurarse a partir de las experiencias corporales y se modifica con las experiencias relacionales.

3.Porque constituye una vía de bienestar y satisfacción personal.

Juego Simbólico

El niño piensa de modo representativo y expresa sus ideas como símbolos lúdicos, es decir, crea un símbolo con sus acciones. El Juego Simbólico alcanza su máxima expresión en la forma de *Juego Sociodramático* (representación de roles).

El Juego Simbólico va a ser natural y espontáneo, el niño representa objetos y personajes reales a través de otros que toman el mismo significado (Ej. una escoba como si fuera un caballo).

1. Características

- El Juego Simbólico facilita el paso de lo biológico a lo social y cultural.
- El adulto es el modelo que se va a imitar.
- El lenguaje usado es básicamente el movimiento del cuerpo.
- El espacio donde se desarrolle la acción, debe ser agradable y favorecedor del juego.
- El Juego Simbólico va a favorecer el desarrollo integral de la persona.

B. Juego Dramático

Cañas (1992), afirma que **el Juego Dramático o Dramatización** es la representación de una situación, donde se reúne un grupo de jugadores que improvisan colectivamente en base al tema elegido de antemano. Podemos decir que el Juego Dramático es una forma sencilla de iniciarnos en el juego teatral, donde se imita a la realidad pero la cambiamos en función de las necesidades y donde se comienza a utilizar el lenguaje oral y corporal.

1.

EJERCICIOS:

Actividad

1. Realiza un esquema conceptual de las pruebas combinadas
2. Realiza una tabla con las pruebas combinadas y que pruebas realizan los atletas en cada una de ellas
3. Que es la expresión corporal y su finalidad
4. realiza un mentefacto sobre la expresión corporal
5. Que es el gesto, postura, mirada, ritmo, danza y expresión dramática
6. Tomarse fotografías realizando movimientos como lo observas en el siguiente link

NOTA

DEBE DISFRASARSE DE PAYASO Y REALIZAR MINIMO 10 FOTOS IMPRIMIRLAS, TOMARSE UNA DE SUCARA REALIZANDO UN GESTO CON PINTURA SIN ELLA

EVALUACIÓN:

Se evalúa el trabajo escrito, la sustentación y actividades físicas relacionas con el tema

BIBLIOGRAFÍA: