PROPÓSITO:

GUIA 1

Ejecuta ejercicios básicos de estiramiento

Reconoce la importancia del estiramiento

Ejecuta ejercicios que mejoran la preparación física general

Ejecuta ejercicios de resistencia, fuerza y velocidad

Realiza ejercicios Predeportivos del atletismo

MOTIVACIÓN:

Ejecuta las diferentes pruebas físicas para determinar su nivel de condición física Desarrolla habilidades y destrezas en la ejecución de las diferentes pruebas físicas. Realiza ejercicios predeportivos enfocados al atletismo

EXPLICACIÓN:

Juegos predeportivos.

Los juegos predeportivos tienen fundamentación práctica, metodológica y teórica que posibilitan el proceso de iniciación al deporte lo que lo convierte en una herramienta de formación a través de la Educación Física para el establecimiento de hábitos de vida saludable y actitudes positivas. Sirven, por lo tanto, de puente en la etapa de iniciación deportiva entre el juego más libre y el deporte, si bien muchas de estas actividades lúdicas también se emplean en el estadio deportivo como actividades de calentamiento, de fortalecimiento o de pre disposición para la competición.

Los juegos predeportivos abarcan todas las variedades lúdicas y formas jugadas con miras a una iniciación deportiva y que por lo cual son utilizadas como adaptaciones o procedimientos 37 metodológicos. Por tanto, se puede decir que los juegos predeportivos son muy útiles a la hora de encaminar a los niños hacia algún deporte ya específico por que adapta desde lo más sencillo a lo más complejo esto se ve relacionado con lo siguiente:

Los juegos predeportivos son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos. (Pérez Porto 2008 p. 43)

EJERCICIOS:

GUIA 1

RUTINA DE TRABAJO PRÁCTICO

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA REALIZAR EN CASA

CALENATMIENTO

1.Trote suave de 10 minutos

2 EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, Y MOVILIDAD ARTICULAR (ROTACION DE TODAS LAS ARTICULCIONES)

3 ESTIRAMIENTO (REALIZA LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CONTANDO HASTA 15 EN CADA POSICION)



4. TROTE HACIA ATRAS 1 MINUTO

5. Desplazamiento lateral elevando brazos 2 minutos

6.PREDEPORTIVOS AL ATLETISMO-

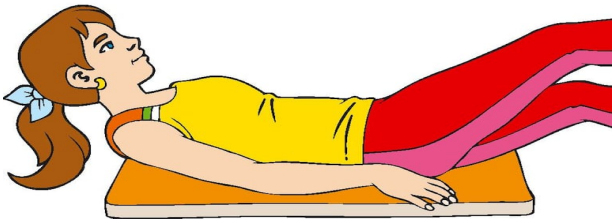
Skiping 3, elevación de piernas al frente 1 minuto Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Ahora vamos a intentar salto con laso o cuerda haciendo de 50 a 100 saltos Realizaremos carreras cortas de velocidad aprox 10 metros 4 series descansando 20 segundos entre cada carrera.

CARRERA DE OBSTCULOS: UBICA EN TU CASA 10 OBSTACULOS QUE TU PUEDAS SALTAR A UNA DISTANCIA DE 3 A 4 METROS Y REALIZA EL RECORRIDO POR 10 MINUTOS.

8. Ahora vamos hacer abdominales ubica un sector en tu casa donde puedas hacer 4 tipos de Abdominales diferentes a realiza 20 repeticiones de cada una. (ver imagen)

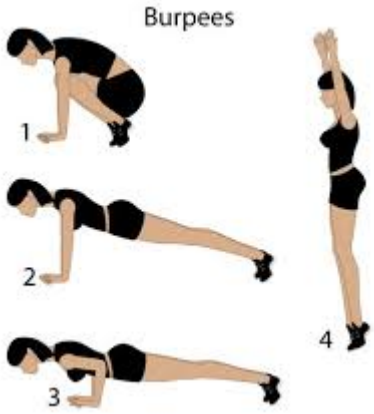
,







9. Sigamos con los burpees (recuérdalos) (flexión de brazo, salto con aplauso) 4 series de 25



10 AHORA VAMOS A REALIZAR PLANCHA CUANTA 40 SEGUNTOS 2 SERIES



11 CONSULTA

a) QUE ES EL ALTETISMO

b) CUALES SON LAS COMPETENCIAS QUE SE RALIZAN EN EL ATLETISM

EVALUACIÓN:

REALIZA LOS EJERCICIOS Y ENVIAR EL VIDEO AL WHATS APP DEL PROFESOR

PUEDEN SER VARIOS VIDEOS DEPENDIENDO DEL TIEMPO DEL VIDEO

DEBES REALIZAR ESTOS EJERCICIOS CADA SEMANA EN EL HORARIO DE CLASES PREFERIBLEMENTE CON UNIFORME.

DEBES REALIZAR LOS EJERCICIOS COMPLETOS.

REALIZAR EL TRABAJO DE CONSULTA Y ENVIARLO AL DOCENTE

BIBLIOGRAFÍA:

Aguado Jodar, X. (1993). *Eficacia y técnica deportiva. Análisis del movimiento humano*. Inde, Barcelona.

Álvarez del Villar, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Gymnos, Madrid.

Le Boulch, J. (1984). *La educación por el movimiento en la edad escolar.* Paidós, Barcelona.

Ruiz Pérez, L.M. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas.* Gymnos, Madrid.

Vayer, P. (1977). *El niño frente al mundo.* Científico – Médica, Barcelona.