PROPÓSITO:

GUIA 2

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:

J**uegos Pre deportivos**

Los juegos pre deportivos son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes(desplazamiento, lanzamientos, recepciones.). 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
Atletismo:

¿Que es el atletismo?

El **atletismo** es considerado el deporte organizado más antiguo. El atletismo abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

El atletismo es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia llamado también fondo, en distancia o en mayor altura. El número de pruebas, y los tipos ya sean individuales o en grupos, ha variado con el tiempo. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito.

Algunas variedades de atletismo son:

Velocidad

Las carreras o pruebas de velocidad son unas de las pruebas más representativas del atletismo, y consisten en que un individuo/corredor recorra una distancia predeterminada en el menor tiempo posible. El corredor se sitúa en su calle o carril (está prohibido invadir la calle del resto de atletas) y, tras el disparo que da inicio a la competición, se impulsan desde los tacos de salida para lograr la mejor marca de entre todo los participantes. El impulso debe ser tan explosivo que es muy importante que el velo-cista haga un buen ejercicio de calentamiento y entrene su estrategia de salida.

Las distintas variedades de pruebas de velocidad incluyen los 100, 200 y 400 metros lisos.

Vallas

Al igual que en las pruebas de velocidad, el objetivo del atleta es hacer el recorrido en el menor tiempo posible, pero esta vez debe saltar diez vallas durante la carrera. En este tipo de ejercicio, es muy importante , además de la velocidad , la flexibilidad y la coordinación del deportista.

Existen las carreras de 110 metros vallas (masculino), donde las vallas alcanzan los 106,7 centímetros; los 100 metros vallas (femenino), en la que la valla mide 84 cm; y por último los 400 metros vallas, que corren tanto hombres como mujeres, y que es la de mayor recorrido en esta categoría.



Entre otras variedades

Estrategias metodológicas
Primera estrategia

Ejercicio para hacer atletismo

1 - Carrera de velocidad y esquivando obstáculo.
2 - Realizar carrera individual y lanzamiento por encima del hombro.
3 - Ejercitar el salto de longitud.
4 - Ejercitar el pase por encima de un obstáculo.
5 - Salto de vallas que en este caso son cajas .
6 -Ejercitar el lanzamiento por encima del hombro.
7 - Ejercitar carrera individual en recta y en curva.
8 - Ejercitar el salto de altura.
9 - Lanzamiento de jabalina
10 - Trote de rendimiento

EJERCICIOS:

GUIA 2

RUTINA DE TRABAJO PRÁCTICO

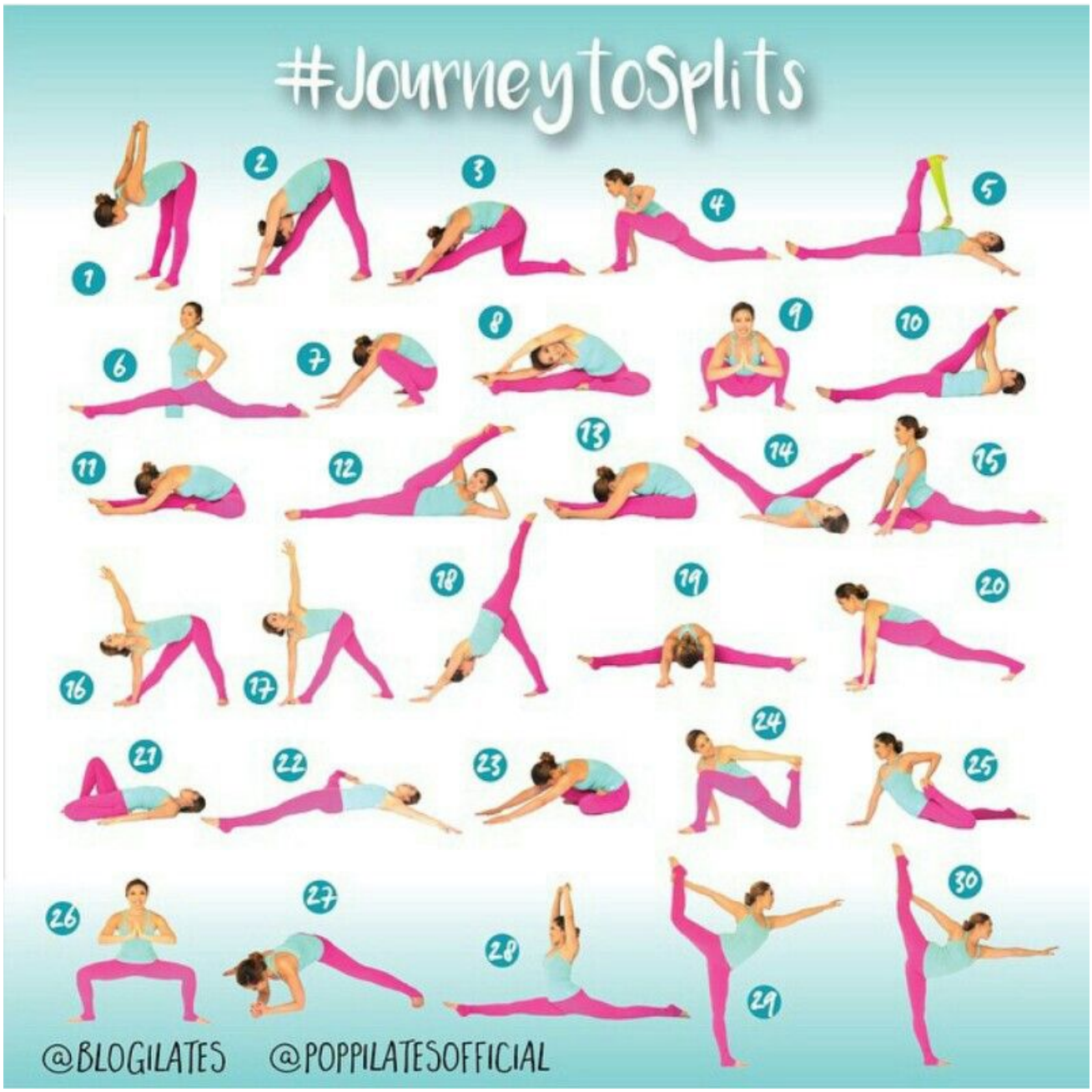
ACTIVIDADES FÍSICAS PARA REALIZAR EN CASA

CALENATAMIENTO

1.Trote suave de 15 minuto

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-

CARRERA DE VELOCIDAD: Realizaremos carreras cortas de velocidad aprox 10 metros 6 series descansando 20 segundos entre cada carrera.

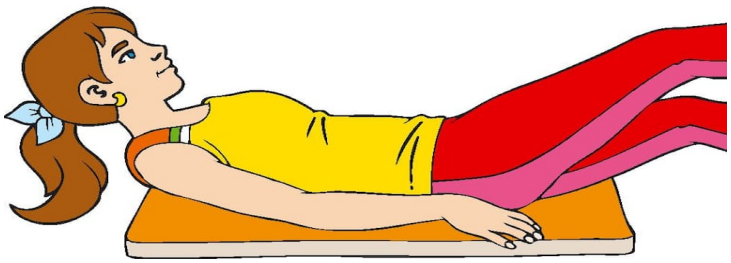
Lanzamiento de un elemento los mas lejos posible (puede ser un pelota de trapo mediana) mediremos cual fue el lance mas largo. investiga como es la forma correcta de lanzar (lanzamiento de bala o peso)



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)

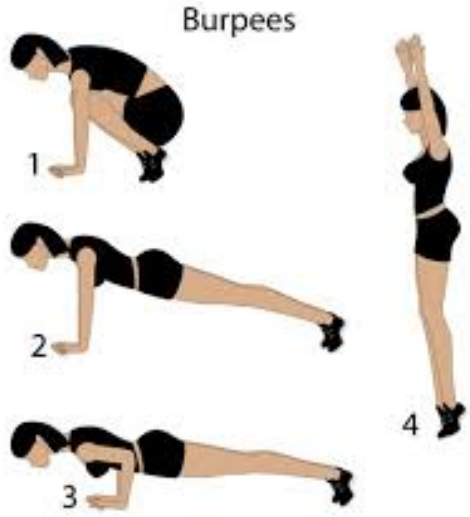
,







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) CUALES SON LAS COMPETENCIA DE VELOCIDAD

b) CUAL ES EL REGLAMENTO DEL ATLETISMO

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.