PROPÓSITO:

GUIA 3

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:

Historia del Atletismo

Correr, caminar, saltar y lanzar cosas son gestos naturales incluidos en el comportamiento humano desde los orígenes de este. Incluso existen evidencias de rivalidad durante carreras o lanzamientos en épocas tempranas como el Paleolítico o el Neolítico. Es por ello que el Atletismo se considera el deporte más antiguo del planeta.

De hecho, en el antiguo Egipto se encontraron evidencias escritas referidas a carreras. Y en Creta, no sólo se practicaban carreras sino que también se organizaban competencias de lanzamiento de disco y jabalina. En cualquier caso, las primeras competiciones propiamente deportivas recogidas como tal fueron Los Agones griegos que se disputaron a partir del s. VIII a.C y donde el Atletismo era parte fundamental.

Los Juegos Olímpicos Antiguos eclipsaron muchos de estos eventos deportivos que se disputaban en Grecia, pero también sirvieron para desarrollar el Atletismo incluyendo en él lanzamientos y saltos.

Puede decirse que la verdadera historia del Atletismo, tal como lo conocemos, se inicia entre los siglos VII y XII en Irlanda. Allí empiezan a surgir, organizarse y arraigarse otras pruebas que no fueron practicadas por los griegos, como el salto de pértiga o las carreras campo a través. A partir del s. XII en Inglaterra ya se practica el Atletismo de manera habitual. Incluso se crean terrenos especialmente dedicados a ello. También son cada vez más habituales los desafíos de carreras a pie por las calles de la ciudad.

En 1365 se promulga una ley prohibiendo la práctica de deporte por motivos militares, pero ya está tan arraigado que la ley es desobedecida reiteradamente. En 1510 es derogada y en ese mismo siglo se disputan los Juegos de Costswold, una especie de festival deportivo inspirado en los antiguos Juegos Olímpicos Griegos.

Todo ello hace que las competiciones deportivas de carreras a pie, saltos y lanzamientos evolucionen en Reino Unido hasta que en el s. XVII el puritanismo intenta abolirlos. A esto, el rey Jacobo I responde recomendando su práctica y editando el «Libro de los Deportes» para fomentarlo.

Así, llegamos al siglo XIX, cuando se establecieron los primeros criterios mínimos para practicar

carreras a pie. En 1864 también empezaron a celebrarse las primeras reuniones atléticas de la mano de las universidades de Oxford y Cambridge.

En 1866 se celebró el primer meeting nacional en Londres y dos años más tarde el primero en pista cubierta, que se disputó en USA donde se fundó el primer club de Atletismo. Todos estos acontecimientos hicieron crecer enormemente el interés por este deporte tanto en Europa como en América.

Pero el gran momento de este deporte llegó en 1896 cuando se celebraron los primeros Juegos Olímpicos Modernos donde tuvo el protagonismo. Desde ese momento no hizo más que crecer. En 1912 hubo dos grandes revoluciones en la historia del atletismo. Por un lado en los Juegos de Estocolmo se empezaron a cronometrar las carreras. Por otro, 17 países fundaron la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF en sus siglas en inglés). Hoy en día está compuesta por más de 200.

Y es que con la llegada de los Juegos Olímpicos se trató de convertir el Atletismo en un deporte amateur, llegando a descalificar deportistas por cobrar un sueldo. Quizás el caso más conocido fue el de Jim Thorpe al que se le retiraron las medallas y récords obtenidos. Finalmente en 1982 la IAAF cambió su reglamento para permitir la competición profesional. Desde ese momento el Atletismo se ha hecho cada vez más universal.

EJERCICIOS:

GUIA 3

RUTINA DE TRABAJO PRÁCTICO

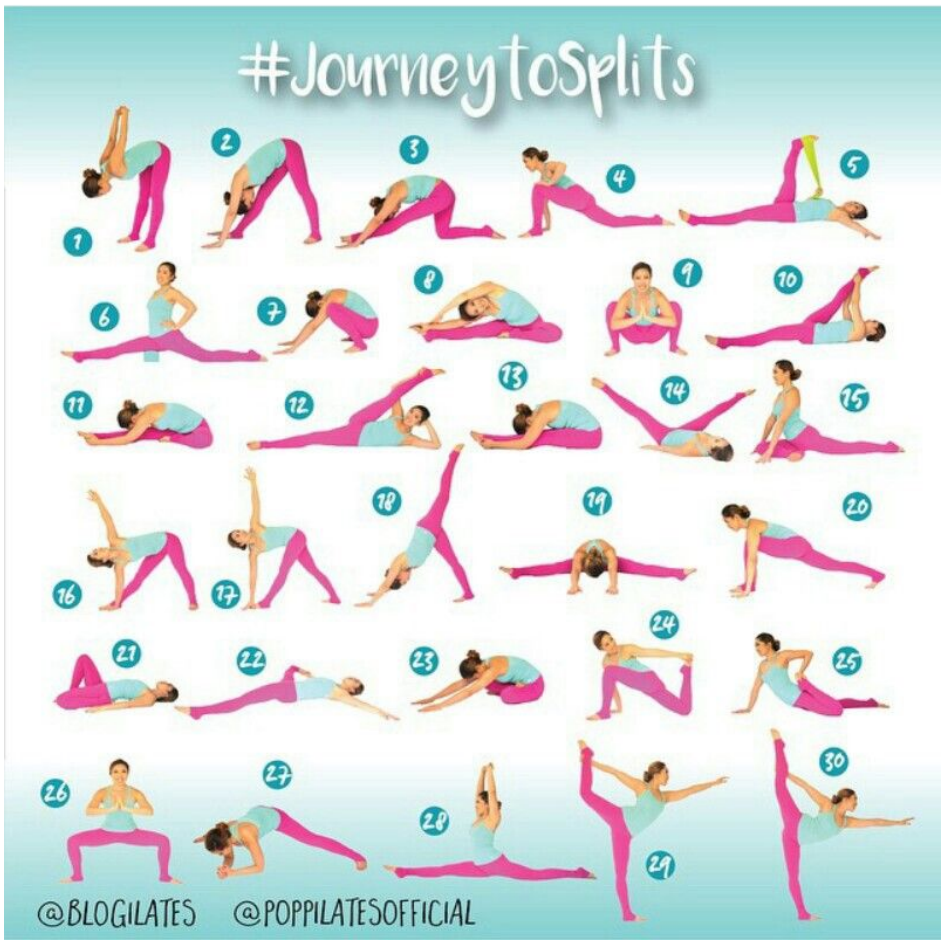
ACTIVIDADES FÍSICAS PARA REALIZAR EN CASA

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-

CARRERA DE RESISTENCIA: Realizaremos carreras LARGAS A ritmo suave aprox 20 minutos.

SALO LARGO

Ubica en tu casa una zona donde puedas saltar los mas lejos posible con los pies juntos recuerda las reglas del salto largo, realiza 5 salto sin impulso y otros 5 con carrera de impulso de unos 5 metros

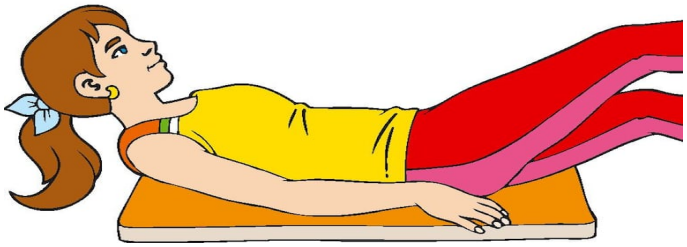




8. Ahora vamos hacer abdominales ubica un sector en tu casa donde puedas hacer 4 tipos de Abdominales diferentes a realiza 20 repeticiones de cada una. (ver imagen)

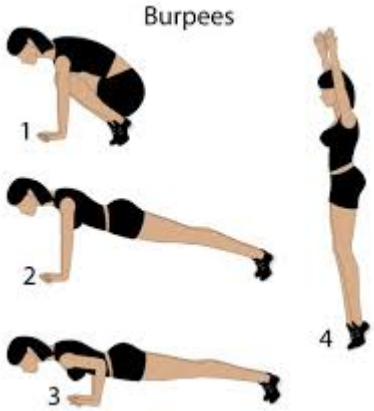
,







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) CONSULTA QUIE ES kATERINE IBARGUEN Y CUALES SU PRUEBA EN LA HA SIDO CAMPEONA

b) CONSULTA QUE SON LOS JUEGOS OLIMPICO

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.