PROPÓSITO:

GUIA 4

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:

¿Cuáles son las reglas del Atletismo?

En realidad no se puede decir que tenga unas reglas concretas. Como seguramente ya sabes el Atletismo está compuesto por múltiples pruebas muy distintas entre sí. Es por ello, que las reglas se establecen para cada una de las disciplinas atléticas

Modalidades y pruebas del Atletismo (de pista, de campo y otras)

Podemos clasificar las distintas modalidades del Atletismo en:

Pruebas de Pista:

- Carreras de Velocidad
- Carreras de Medio Fondo
- Carreras de Resistencia
- Carreras con Obstáculos
- Carreras de Relevos

Pruebas de Campo:

- Lanzamientos
- Saltos

Otras:

- Pruebas Combinadas
- Marcha Atlética

Veamos brevemente cada una de ellas y las pruebas que incluye…

Carreras de Velocidad



Salida 200 metros. Foto: commons.wikipedia.org

Son aquellas donde se recorren distancias cortas, de 400 metros o menos, pero a máxima velocidad. Son carreras de poca duración pero muy explosivas. Las reconocerás rápidamente porque el atleta empieza agachado y con los pies colocados sobre unas plataformas destinadas a favorecer la velocidad en la salida. Esta plataforma se denomina starting.

También son fáciles de reconocer porque cada corredor está situado en un carril de la pista y no puede salirse del mismo. En caso de invadir un carril adyacente puede quedar descalificado.

En el caso de los 200 y 400 metros, las posiciones de salida no están a la misma altura, sino escalonadas para compensar la mayor longitud de los carriles exteriores de la pista.

Al tratarse de carreras donde cada décima importa, en caso de que alguien se adelante a la señal de salida quedará automáticamente fuera de la competición y la salida se repetirá. Es lo que se denomina «salida nula».

Las pruebas de velocidad más comunes son: 100 metros, 200 metros y 400 metros.

Carreras de Medio Fondo

Las carreras de medio fondo van desde los 400 hasta los 3.000 metros. Las distancias más comunes son 800 metros, 1.500 metros y 3.000 metros.

En estas pruebas no se utiliza starting para tomar la salida (ver carreras de velocidad si no sabes qué es), ni hay un carril asignado para cada corredor, salvo en la carrera de 800 metros o distancias inferiores. No obstante, en esta prueba de 800, transcurrida una distancia todos los corredores pueden abandonar sus respectivos carriles y utilizar la parte de la pista que prefieran, generalmente la más interior. Tampoco existe el concepto de salida nula.

Son carreras donde la estrategia es muy importante para poder modular la velocidad según las circunstancias de cada momento.

Carreras de Resistencia o de Fondo

Las carreras de resistencia son todas aquellas cuya distancia a recorrer supera los 3.000 metros. En ellas prima la correcta gestión de la energía y saber controlar los tiempos. Por ejemplo, un inicio de carrera demasiado rápido puede provocar una caída de rendimiento al final de la prueba.

EJERCICIOS:

GUIA 4

RUTINA DE TRABAJO PRÁCTICO

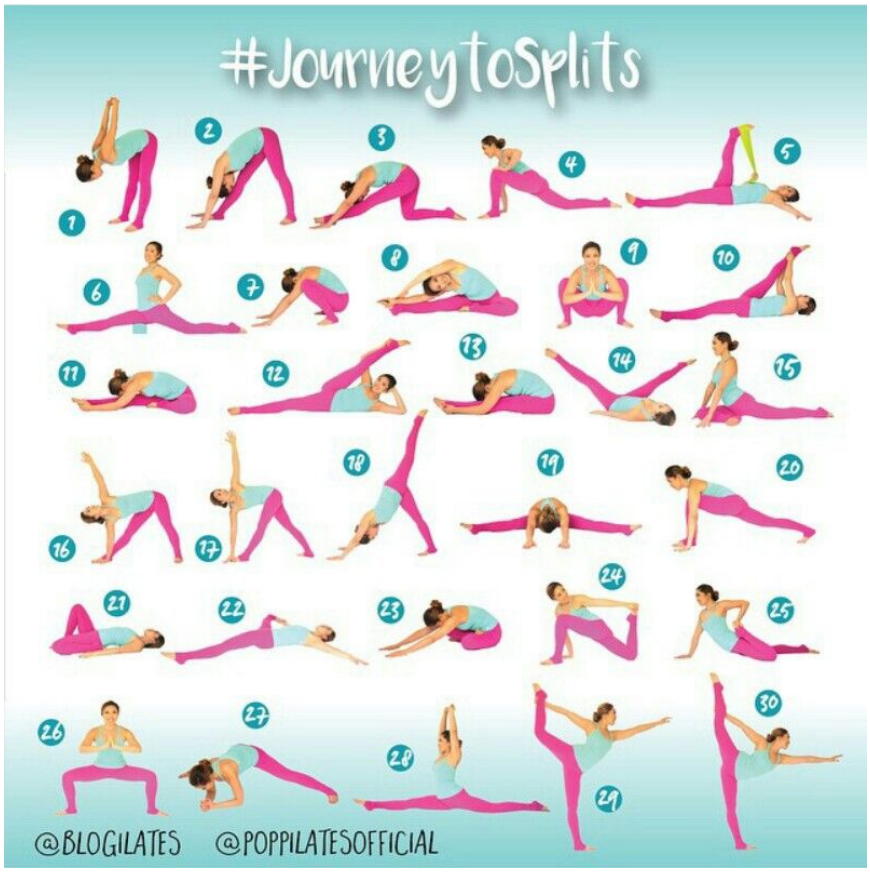
ACTIVIDADES FÍSICAS PARA REALIZAR EN CASA

CALENTAMIENTO

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.PREDEPORTIVOS AL ATLETISMO-

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

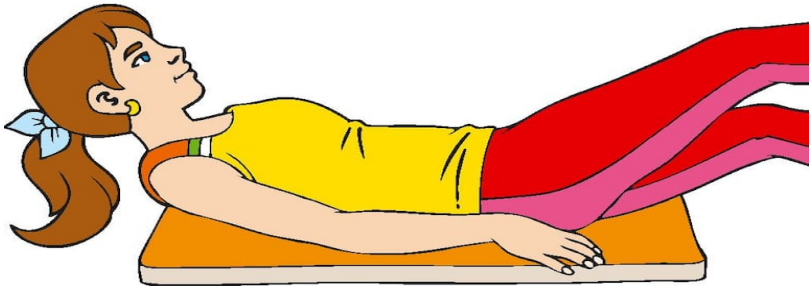
CARRERA DE RELEVOS

UBICA UNA ZONA DONDE PUEDAS CORRER UNOS 10 METROS UBICA 10 ELEMENTOS EN UN LADO DE LA PISTA LUEGO DESDE EL OTRO EXTREMO DEBES CORRER LO MAS RAPIDO QUE PUEDAS PARA IR TRAYENDO Y NO POR UNO LOS ELEMENTOS HASTA TERMINAR. SIPUEDES MIDE EL TIEMPO QUE GASTAS,

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)

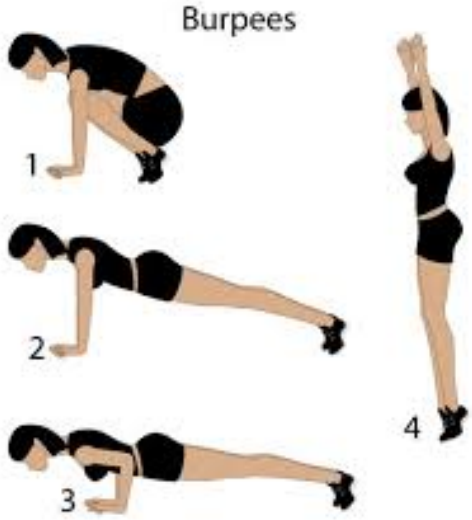
,







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



10 AHORA VAMOS A REALIZAR PLANCHA CUENTA 40 SEGUNTOS 4 SERIES



CONSULTA

DIBUJA LA PISTA DE ATLETISMO CON SUS MEDIDA

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:

- Blázquez Sánchez, D. (1995). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva, en Blázquez Sánchez, D. (comp.) (1995) *La iniciación deportiva y el deporte escolar.* Barcelona, INDE Publicaciones. p. 255
- Colectivo de Autores. *Programa y Orientaciones metodológicas de educación Física I y II Ciclo.*
- Collazo Macías A. (2002) *Fundamentos Biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas.*
- Cortegaza Fernández L. y Hernández Prado, C (2001) *Los programas de enseñanza. Material de apoyo docente,* Universidad de Matanzas. p. 4
- Del Canto, C. (2000) *Concepción Teórica acerca de los Niveles de Manifestación de las habilidades motrices deportivas en la Educación Física de la Educación General Politécnica y Laboral,* Instituto Superior Pedagógico“ Enrique José Varona”, Ciudad de La Habana.
- Devís Devís, J. (1996) *Educación física, deporte y curriculum. Investigación y desarrollo curricular.* Visor Madrid. p. 48
- Forteza de la Rosa, Armando y Ranzola Rivas Alfredo (1988) *Base metodología del entrenamiento deportivo.* La Habana: ed. Científico técnica. 84 p.
- Galera, A. D. (2001) *Manual de Didáctica de la Educación Física I. Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de impartición*. Editorial Paidós, Barcelona, España.
- Galera, A. D. (2001): *Manual de Didáctica de la Educación Física II. Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de impartición*. Editorial Paidós, Barcelona, España.