PROPÓSITO:

Ejecutar las habilidades básicas del atletismo: carrera circular, carrera perpendicular, carrera pendular y salida baja mediante juegos predeportivos.

MOTIVACIÓN:

Se relata a los estudiantes como es la dinámica de trabajo en la pista de atletismo de la Villa Olímpica municipal. Se explica que existen diferentes maneras de salir del punto de partida y diferentes técnicas para correr.

EXPLICACIÓN:

¿QUE SON LOS DEPORTES INDIVIDUALES? Los deportes individuales son aquellos en los que el deportista realiza una actividad él solo, para superar un objetivo medible por el tiempo (carreras de atletismo, motociclismo) la distancia (lanzamiento de peso, jabalina, saltos en esquí) una ejecución técnica (natación sincronizada, saltos de trampolín) o precisión y control de un gesto (tiro de arco, billar, golf).

¿QUÉ ES EL ATLETISMO? El atletismo es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.



¿Qué son las habilidades motrices básicas?: Las habilidades motrices básicas, son todos aquellos movimientos que se presentan de forma natural en el ser humano, desde que somos bebes. Las habilidades motrices básicas se presentan en cada uno de los deportes o actividades que realizamos diariamente. Se clasifican en: habilidades de locomoción, manipulación, estabilidad.

para el atletismo, las habilidades motrices específicas que requiere este deporte son determinadas por técnicas de aprendizaje que faciliten su ejecución y eviten los riesgos (efectividad). Para llevar a cabo las actividades atléticas, necesitamos un buen dominio del cuerpo a través del conocimiento corporal, el desarrollo de la lateralidad y la corrección de la postura. A estos factores hay que añadir una buena coordinación motriz, un buen ajuste del cuerpo a través del equilibrio, y rapidez y precisión en los movimientos a través de la agilidad, además de la resistencia a esfuerzos. Algunos ejemplos de pruebas atléticas son: Pruebas de velocidad (100, 200, 400 mts.), vallas, resistencia (medio fondo 800, 1.500 y fondo 5.000, 10,000 mts; maratón), relevos 4x100, 4x400), obstáculos (3.000), marcha, lanzamientos (bala, jabalina, disco), saltos (pértiga, alto, largo) y pruebas combinadas.

EJERCICIOS:

Responde en tu cuaderno:

1. ¿Cuáles son las habilidades motrices especificas? de un ejemplo de cada una para el Atletismo.

2. ¿Cuál es el objetivo de las habilidades motrices específicas en el atletismo?

3. Según el texto que significa “un buen ajuste del cuerpo”

4. Observa la siguiente imagen. ¿A qué prueba de atletismo corresponde?



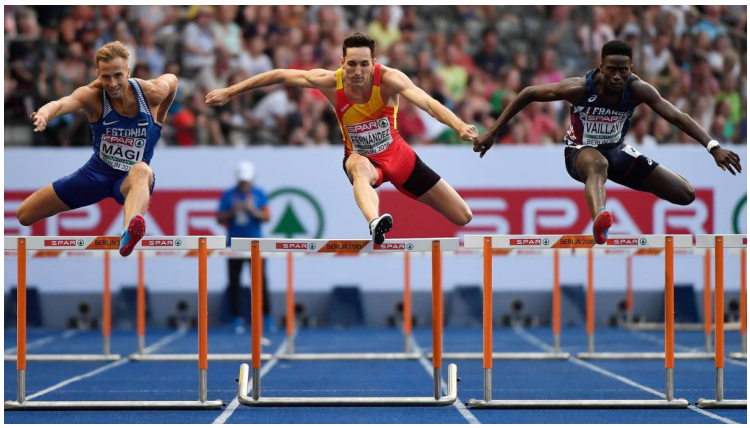
a) 100 mts.

b) Lanzamiento de bala

c) Prueba de relevos

d) Maratón

5. Según la imagen. ¿Es una prueba de?



a) Velocidad

b) Lanzamiento

c) Marcha

d) Salto

6. Observa la siguiente imagen. ¿Qué habilidad motriz especifica predomina en ese movimiento?



a) Locomoción

b) Manipulación

c) Agilidad

d) Estabilidad

7. Describe en un párrafo lo que aprendiste del Atletismo SEGÚN TUS PALABRAS.

EVALUACIÓN:

Enviar fotografías del taller realizado en el cuaderno.

BIBLIOGRAFÍA:

https://conceptodefinicion.de/atletismo/