

UPZ:		ZONA:		GUIA N°:3	
NOMBRE DEL FORMADOR: WILSON MUNEVAR MANRIQUE			CENTRO DE INTERÉS: ATLETISMO		
GRUPO:1	CICLO: 1	CURSO: 201	PERIODO: primero	Semanas Semana 3 sesiones 5 Y 6	
<p>DIMENSIÓN: IDENTIFICA SU CUERPO, Y SUS MOVIMIENTOS AL MOMENTO DE LA PRACTICA DE LOS EJERCICIOS (Basados en la fundamentación técnica del atletismo)</p> <p>Motriz: reconocer los patrones básicos del movimiento y la marcha atlética.</p> <p>Cognitivo: incorporar actividades y juegos recreo deportivos que activen la mente de los niños.</p> <p>Lúdica: aplicar y entender la importancia de la actividad deportiva en la vida de cada uno.</p> <p>Psicosocial: infundir igualdad y colaboración con sus compañeros en todas las actividades rutinarias.</p>					
Contenido: EXPLORA Y RECONOCE LAS FASES Y FUNDAMENTOS TECNICOS DE LA MARCHA ATLETICA.					
Tema: fundamentación del movimiento al practicar la marcha atlética.					
<p>Desempeños:</p> <p>Exploro patrones básicos de movimiento relacionados con la marcha atlética.</p> <p>Reconozco la postura y la técnica hacia la perfección de los movimientos al momento de marchar.</p> <p>Incorporo movimientos y juegos predeportivos relacionados con CAMINAR Y MARCHAR.</p> <p>Fase Inicial (indagación):</p> <p>Materiales: espacio libre, lasos o cinta de enmascarar.</p> <p>La marcha atlética es una disciplina del atletismo en la que se intenta caminar lo más rápido posible sin llegar a correr. El límite entre la marcha y la carrera se establece en el momento en que el atleta pierde contacto con el suelo de manera visible. Eider Arévalo mejor, marchista colombiano de toda la historia.</p>					



Recuerda que se debe hidratar antes, durante y después del ejercicio físico. Sorbos pequeños de líquido para no molestar el estómago.

FASE INICIAL. Calentamiento general:

ACTIVIDAD 1:

Vas hacer los ejercicios de movilidad articular, y trote suave que ves en las imágenes.

Recuerda que debemos empezar de arriba hacia abajo, giros de cuello, giros de hombros codos y manos, giros de cadera rodillas y tobillos.



A

ACTIVIDAD 2:

vas a hacer el juego tres pies con algún familiar o amigo hasta ganar o perder con 5 puntos.



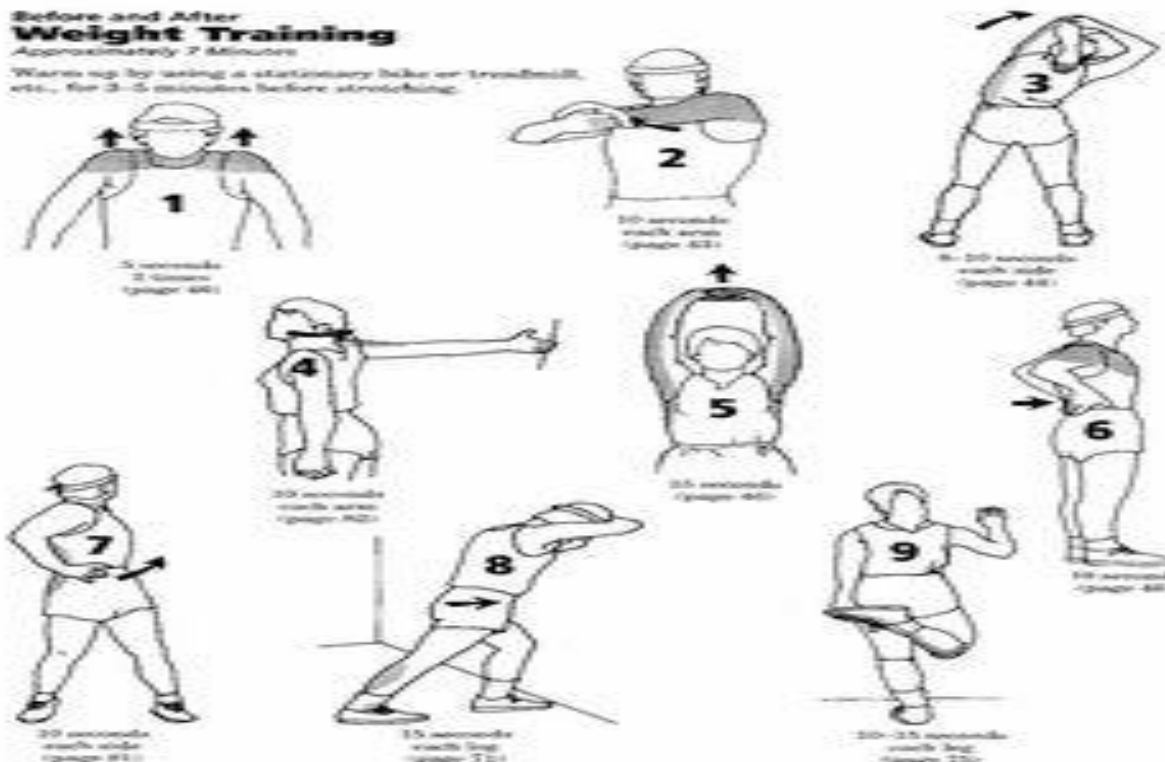
ACTIVIDAD 3: un estiramiento de tren superior: Cabeza, hombros, brazos y espalda. Tren inferior cadera y piernas por cada estiramiento contarás 10 segundos.

Ejercicio 1: Nos ubicamos de pie y giramos el dorso hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo.

Nos ubicamos de pie y llevamos la mano hacia la cabeza y estiramos el cuello como si tocáramos la oreja con el hombro, primero lado derecho después el izquierdo.

Acostados boca arriba nos cogemos las manos por debajo de las rodillas como si estas fueran a tocar el mentón.

Sentados llevamos los talones hacia la pelvis y con las manos bajamos las piernas a tocar el piso. Sentados estiramos una pierna y la otra la giramos hacia atrás, con las manos vamos a tocar las puntas de los pies primero derecho y luego izquierdo.



Fase Central y reto:

Ven anímate a realizar la fase central de nuestra clase de Atletismo donde vamos a trabajar unos ejercicios de desplazamiento teniendo en cuenta la fundamentación técnica de la marcha atlética.

Ejercicio 1: vas a caminar con un libro en tu cabeza durante un minuto, luego lo intentas dos minutos y por último lo intentas por tres minutos sin dejar caer el libro



Ejercicio 2: Camina sobre una línea recta y una línea curva manteniendo el equilibrio y pisando la línea sin salirse, has este ejercicio 3 veces con las manos atrás, tres veces con las manos arriba, tres veces con las manos a lados, tres veces con las manos hacia el frente y tres veces con las manos en la nuca.



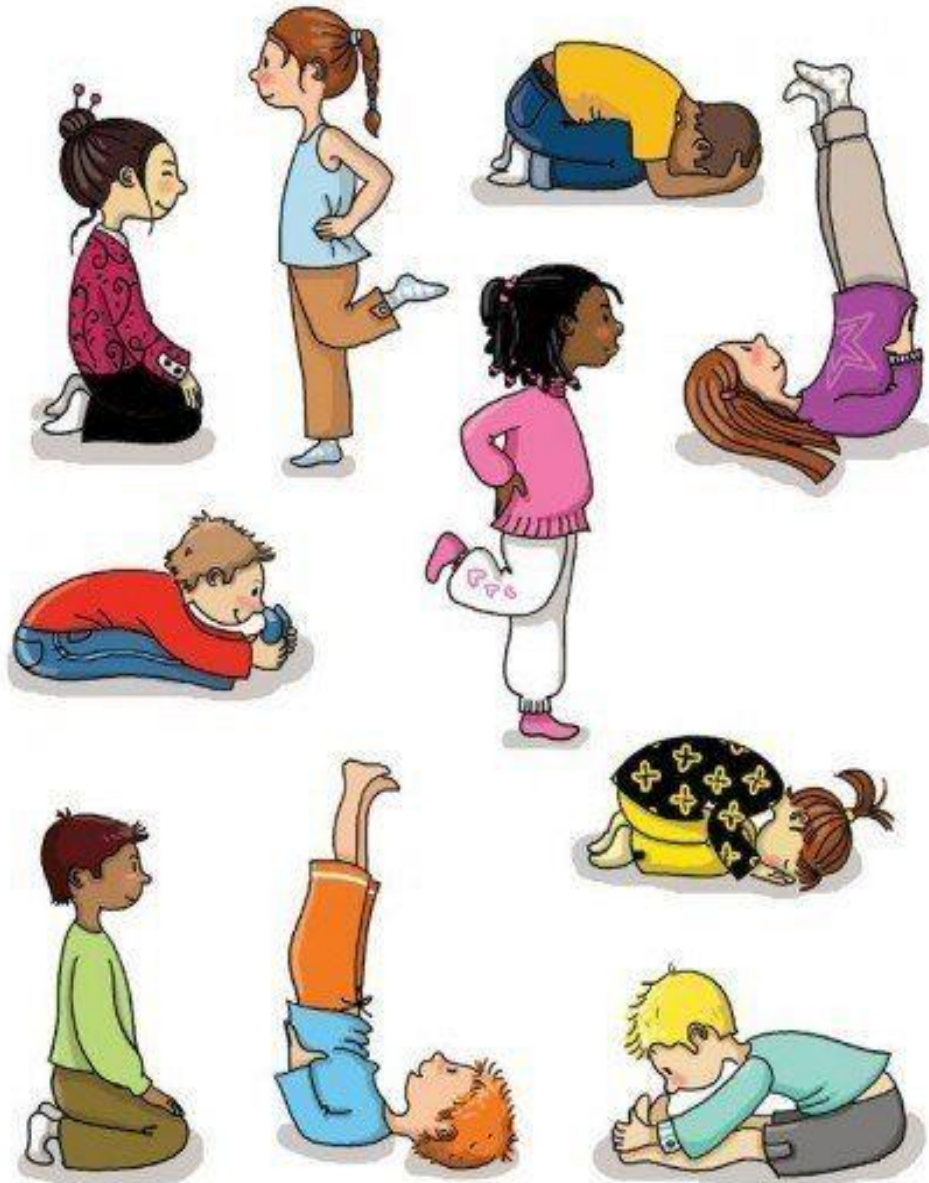
RETO:

Vas a caminar durante 5 minutos, teniendo en cuenta todo lo aprendido en relación con la manera correcta como se debe marchar, para eso debes pedir a algún familiar mayor que te tome el tiempo y te dirija este reto.



Fase Final: Vuelta a la calma. Fase de recuperación y normalización.

Vas hacer los mismos ejercicios de estiramientos que hiciste durante la fase del calentamiento, es solo que ya no son durante 10 segundos si no 20, y con un poco más de intensidad (esfuerzo).



Recuerda que se debe hidratar antes, durante y después del ejercicio físico. Sorbos pequeños de líquido para no molestar el estómago.

PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA:

¿Te gustaron los ejercicios que practicaste en la clase de hoy?

¿Crees que con tu trabajo de hoy vas a mejorar tu manera de marchar?

Explícame cual es la diferencia entre caminar, marchar y correr.

EVIDENCIAS:

Nombre del formador: WILSON MUNEVAR MANRIQUE

Centro de interés: ATLETISMO

Correo electrónico: wilsonmunevar@hotmail.es

Teléfono de contacto: 3106777194

GUIA DE APRENDIZAJE (logo de la IED) opcional para la IED

UPZ:		ZONA:		GUIA N°:3	
NOMBRE DEL FORMADOR: WILSON MUNEVAR MANRIQUE			CENTRO DE INTERÉS: ATLETISMO		
GRUPO:1	CICLO: 2	CURSO: 301	PERIODO: primero	Semanas Semana 3 sesión 5 y 6	

DIMENSIÓN: IDENTIFICA SU CUERPO, Y SUS MOVIMIENTOS AL MOMENTO DE LA PRACTICA DE LOS EJERCICIOS (Basados en la fundamentación técnica del atletismo)

Motoriz: reconocer los patrones básicos del movimiento y la técnica de la carrera.

Cognitivo: incorporar actividades y juegos recreo deportivos que activen la mente de los niños.

Lúdica: aplicar y entender la importancia de la actividad deportiva en la vida de cada uno.

Psicosocial: infundir en los niños el cuidado de si mismo y el respeto por las personas que lo rodean.

Contenido: EXPLORA Y RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LOS EJERCICIOS DE TECNICA DE CARRERA PARA TODAS LAS PRUEBAS DEL ATLETISMO.

Tema: fundamentación del movimiento al efectuar diferentes ejercicios de técnica de carrera.

Desempeños:

Exploro patrones básicos de movimiento relacionados con la técnica de la carrera.

Reconozco la postura y la técnica del movimiento hacia la manera correcta de correr.

Incorporo movimientos y juegos predeportivos relacionados con correr, saltar y lanzar.

Aplico los ejercicios fundamentales de la técnica de carrera a las carreras de velocidad.

Materiales: espacio libre, lasos,

cinta de enmascarar, palos de

escoba o escalera didáctica.



Recuerda que se debe hidratar antes, durante y después del ejercicio físico. Sorbos pequeños de líquido para no molestar el estómago.

FASE INICIAL. Calentamiento general:

ACTIVIDAD 1:

Vas hacer los ejercicios de movilidad articular, y trote suave que ves en las imágenes.

Recuerda que debemos empezar de arriba hacia abajo, giros de cuello, giros de hombros codos y manos, giros de cadera rodillas y tobillos.



ACTIVIDAD 2:

Juego de la lleva o perseguidos con amigos o familiares a no dejarse tocar la espalda.

Activación muscular por medio de juegos predeportivos, por cinco minutos.



ACTIVIDAD 3:

Ejercicios 1, 2, 3, 4 y 5: Nos ubicamos de pie, estiramos miembros superiores según imágenes.

Ejercicios 6 y 7: Nos ubicamos de pie y giramos el dorso hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo también puede ser Asia adelante y Asia atrás, como lo muestran las imágenes.

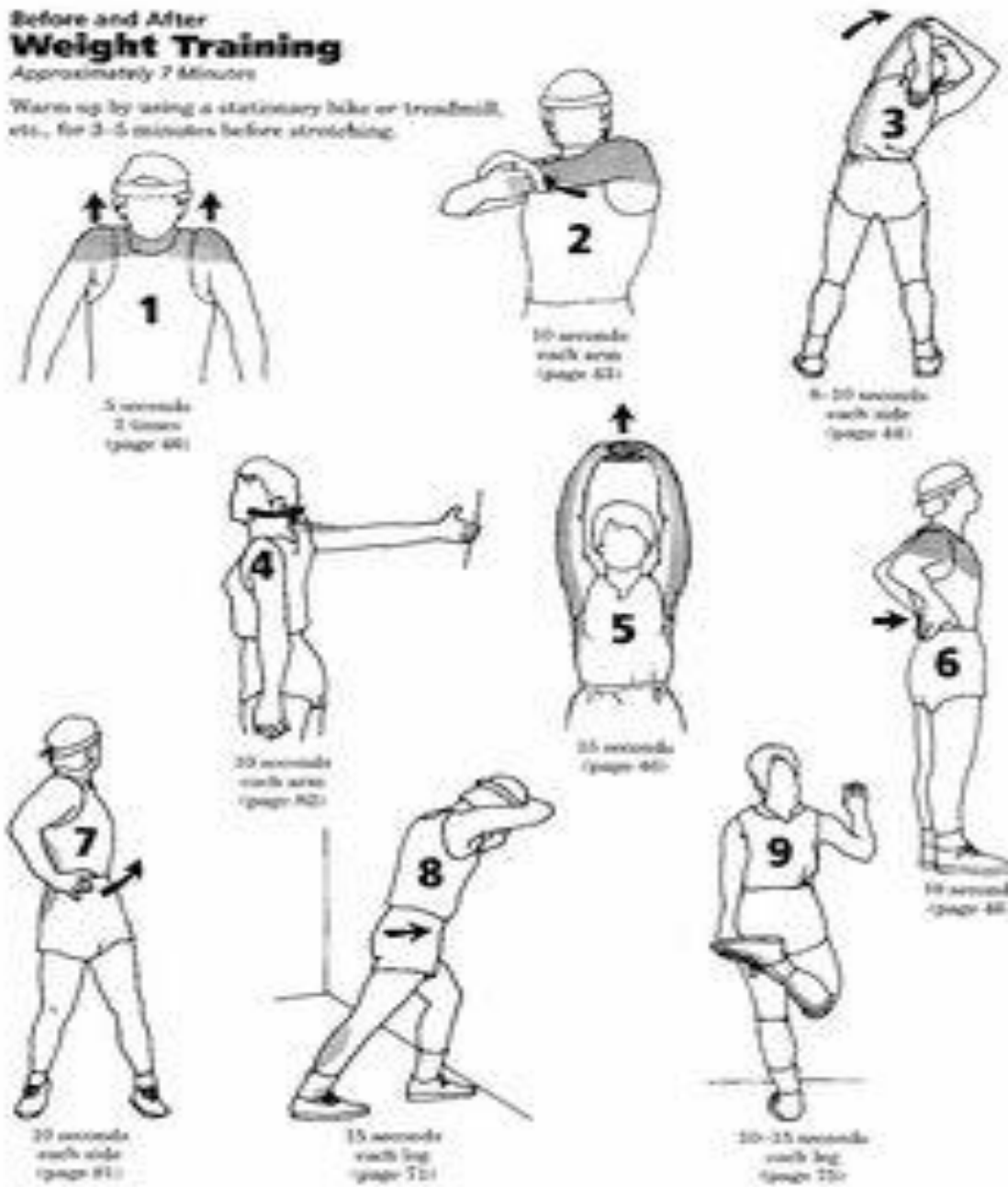
Ejercicios 8 y 9: estiramientos de miembros inferiores según imágenes.

Estos ejercicios se deben hacer con baja intensidad con una duración de 10 segundos cada uno.

Before and After Weight Training

Approximately 7 Minutes

Warm up by using a stationary bike or treadmill, etc., for 3-5 minutes before stretching.



FASE CENTRAL:

Ven ánimo a realizar la fase central de nuestra clase de Atletismo donde vamos a trabajar unos ejercicios de desplazamiento teniendo en cuenta la fundamentación técnica de la carrera.

RUTINA DE EJERCICIOS DE TECNICA DE CARRERA:

- caminar en punta de pies
- caminar en talones
- elevación de rodillas
- elevación de talones a tocar los glúteos.
- multisaltos intercalados
- multi saltos laterales
- caballitos
- carreras sobre vallas bajas para mejorar la zancada.
- carreras cortas a toda velocidad.

Talones a los glúteos: se levanta alternadamente cada talón hasta el glúteo.



Ejercicio de tobillos: se concentra en el movimiento de los tobillos.



Ejercicios combinados

- Pasar de ejercicios de tobillos a rodillas altas.
- Pasar de rodillas altas a carrera de velocidad.
- Pasar de talones a glúteos a carrera de velocidad.
- Pasar de rodillas altas con extensión a carreras de velocidad.



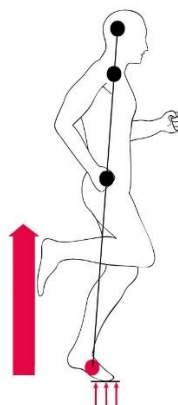
Rodilla alta: se levantan alternadamente las rodillas.



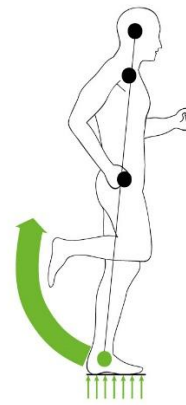
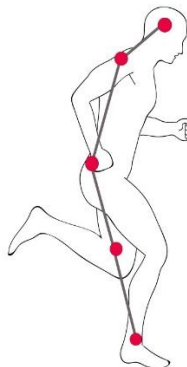
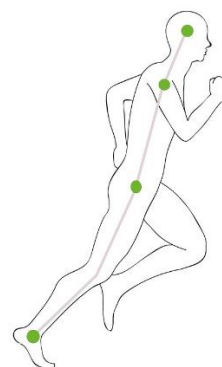
Rodilla alta con extensión: se levantan las rodillas y luego se hace una extensión para alargar la zancada.

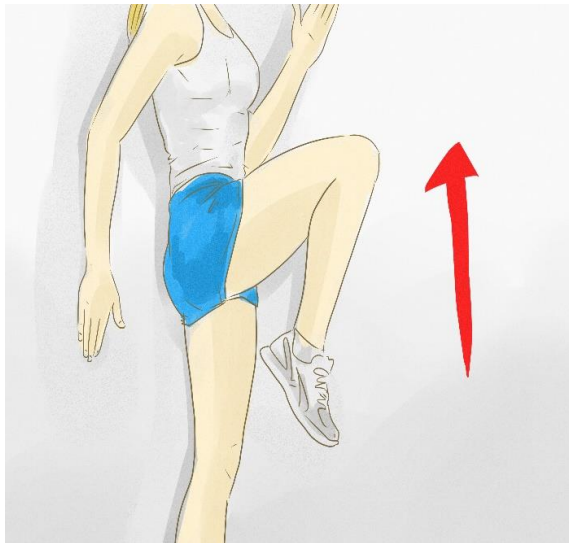


incorrecto



correcto

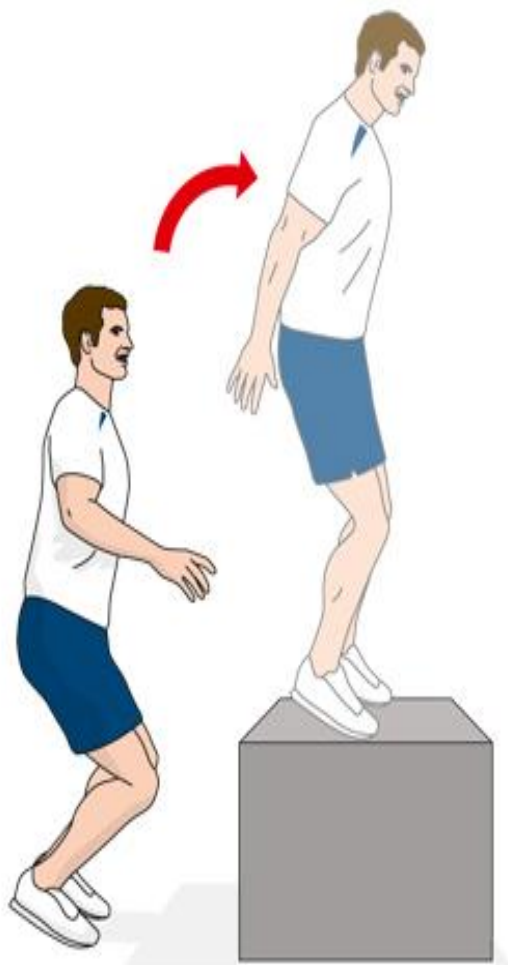




NOTA: cada ejercicio lo debes hacer 5 veces tanto con pierna derecha como con pierna izquierda, esta rutina se debe repetir el día dos de esta semana.

RETO:

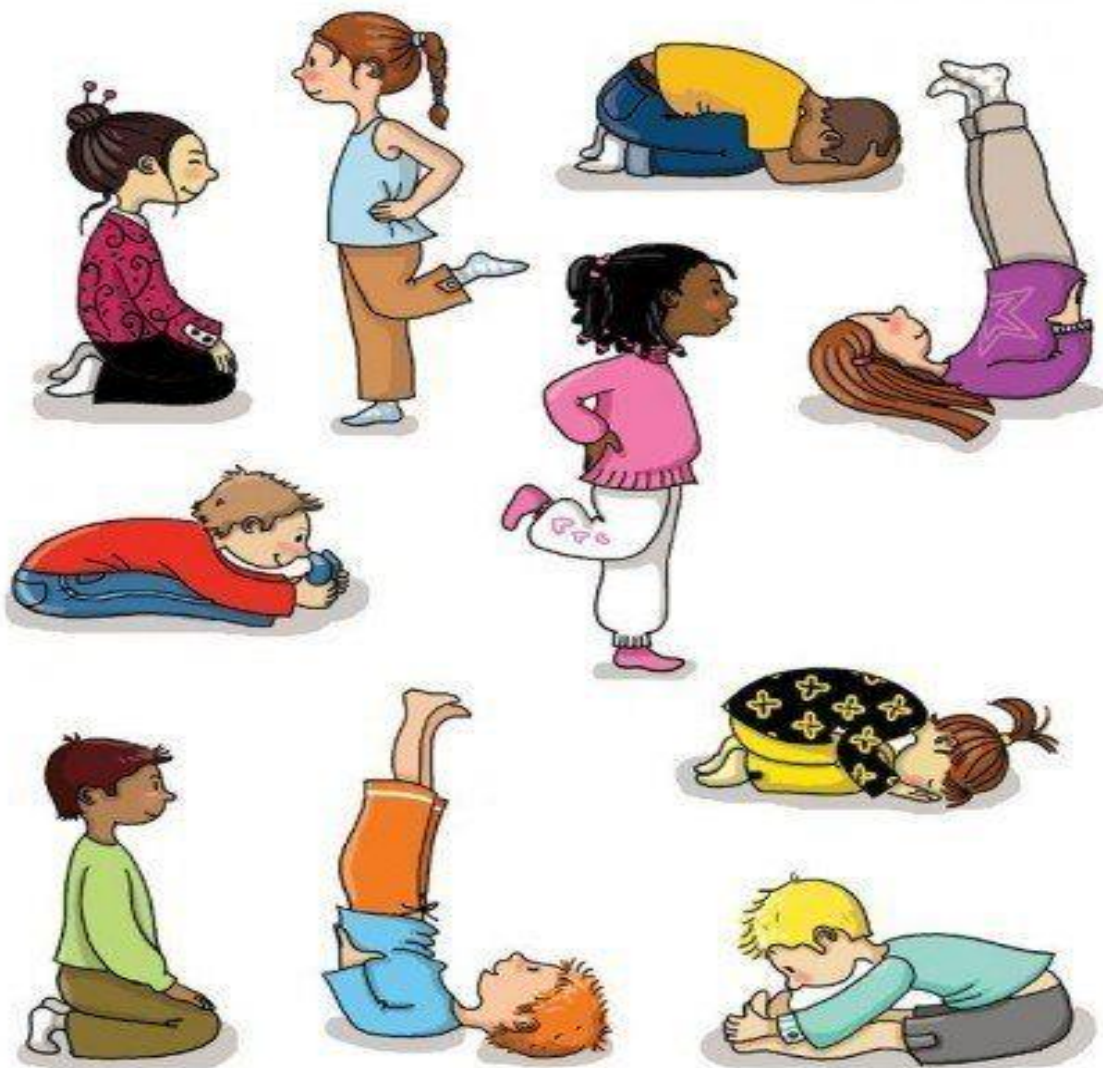
Debes saltar sobre una banca o silla mínimo 10 veces para superar este reto. Mucha suerte.



FASE FIINAL: vuelta a la calma, estiramientos y relajación.

Recuerda que cada estiramiento lo debes hacer mínimo 20 segundos cada uno y con mayor intensidad o sea un poco mas fuerte que los que hiciste en el calentamiento.

Estos ejercicios sirven para evitar lesiones, descansar y relajar los músculos.



PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA:

¿Te gustaron los ejercicios que practicaste en la clase de hoy?

¿Crees que con tu trabajo de hoy vas a mejorar tu velocidad natural ¿?

Escríbeme tres ejercicios de movilidad articular, tres estiramientos y tres de técnica de carrera.

EVIDENCIAS:

Nombre del formador: WILSON MUNEVAR MANRIQUE

Centro de interés: ATLETISMO

Correo electrónico: wilsonmunevar@hotmail.es

Teléfono de contacto: 310677194

GUIA DE APRENDIZAJE (logo de la IED) opcional para la IED

UPZ:	ZONA:	GUIA N°:3		
NOMBRE DEL FORMADOR: WILSON MUNEVAR MANRIQUE		CENTRO DE INTERÉS: ATLETISMO		
GRUPO:2	CICLO: 3	CURSO: 601	PERIODO: primero	Semanas Semana 3 sesión 5 y 6

DIMENSIÓN: Desarrollar por medio de juegos organizados enfatizados al atletismo las habilidades físicas y sociales que permitirán al niño (a) del CI interactuar con la sociedad.

Motriz: Aprender a controlar la coordinación segmentaria mediante ejercicios de PLIOMETRIA.

Cognitivo: Identificar en el estudiante hábitos saludables con respecto a las relaciones humanas, conducta y disciplina en clase.

Lúdica: Incentivar al estudiante por medio del juego las actividades recreo deportivas haciendo énfasis al centro de interés de Atletismo.

Psicosocial: Reconocer la importancia de los valores deportivos mediante las reglas de juego.

Contenido: **EXPLORA Y RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LOS EJERCICIOS PLIOMETRICOS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES TECNICAS PARA EFECTUAR EL SALTO LARGO.**

Tema: fundamentación técnica del salto largo.

Desempeños:

Exploro diferentes maneras de mejorar la coordinación viso espacial.

Reconozco las fases y la técnica del movimiento para las pruebas de los saltos.

Incorporo movimientos y juegos predeportivos relacionados con correr y saltar.

Aplico los ejercicios técnicos fundamentales del salto largo.



El **salto** de longitud o **salto largo** es una prueba del **atletismo** que consiste en alcanzar la máxima distancia posible en el plano horizontal después de una carrera de aproximación, un rechazo, un vuelo y una caída.

Recuerda que se debe hidratar antes, durante y después del ejercicio físico. Sorbos pequeños de líquido para no molestar el estómago.

FASE INICIAL. Calentamiento general:

ACTIVIDAD 1:

Vas hacer los ejercicios de movilidad articular, y trote suave que ves en las imágenes.

Recuerda que debemos empezar de arriba hacia abajo, giros de cuello, giros de hombros codos y manos, giros de cadera rodillas y tobillos.



ACTIVIDAD 2:

Juego de policías y ladrones con amigos o familiares, formar dos equipos con la misma cantidad de personas, un equipo capturara a los ladrones los llevara a la cárcel, luego el otro equipo será quien los capture. Activación muscular por medio de juegos predeportivos, por cinco minutos.



ACTIVIDAD 3:

Ejercicios 1, 2, 3, 4 y 5: Nos ubicamos de pie, estiramos miembros superiores según imágenes.

Ejercicios 6 y 7: Nos ubicamos de pie y giramos el dorso hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo también puede ser Asia adelante y Asia atrás, como lo muestran las imágenes.

Ejercicios 8 y 9: estiramientos de miembros inferiores según imágenes.

Estos ejercicios se deben hacer con baja intensidad con una duración de 10 segundos cada uno.

Before and After Weight Training

Approximately 7 Minutes

Warm up by using a stationary bike or treadmill, etc., for 3-5 minutes before stretching.



FASE CENTRAL:

Ven anímate a realizar la fase central de nuestra clase de Atletismo donde vamos a trabajar unos ejercicios pliométricos. teniendo en cuenta la fundamentación técnica de los saltos.

RUTINA DE EJERCICIOS DE SALTABILIDAD.

- Salto al laso
 - Salto en pierna derecha
 - Salto en pierna izquierda
 - Salto con piernas juntas
- Repetir cada ejercicio tres veces.



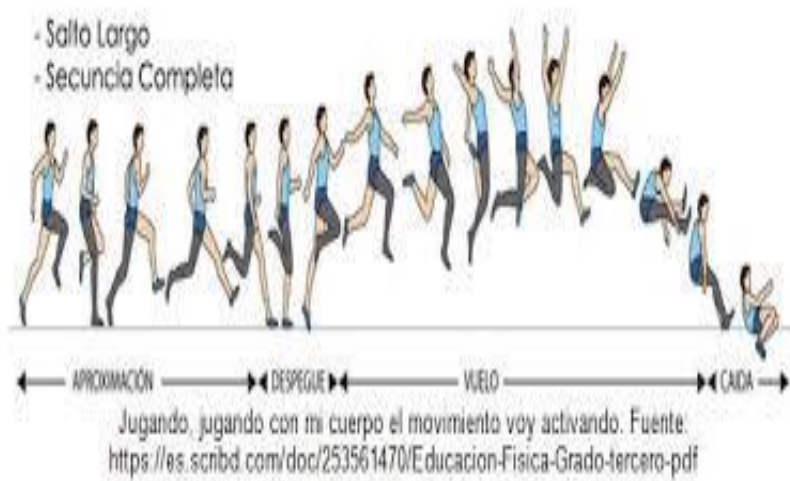
© CanStockPhoto.com - csp56870535



NOTA: cada ejercicio lo debes hacer 5 veces tanto con pierna derecha como con pierna izquierda, esta rutina se debe repetir el día dos de esta semana.

FUNDAMENTACION TECNICA DEL SALTO LARGO.

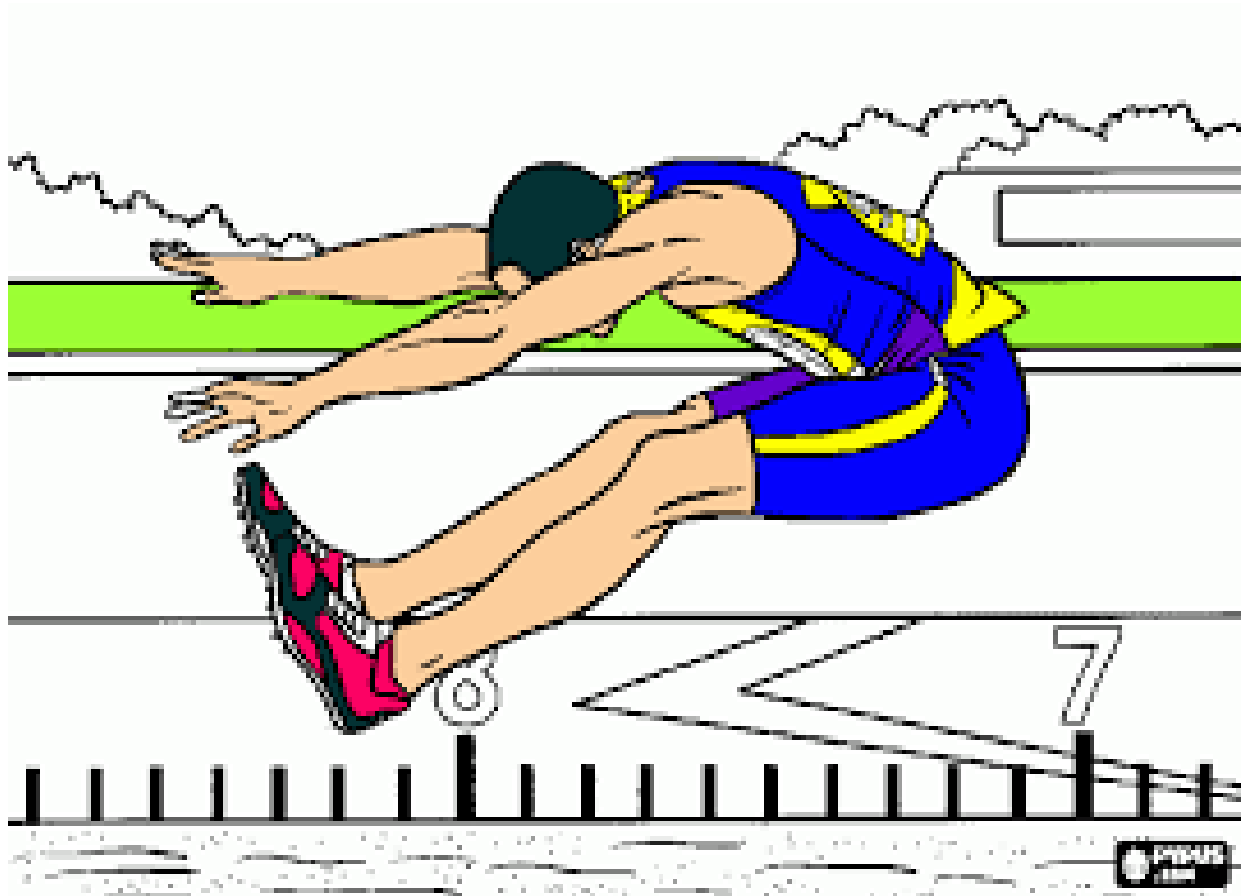
- Carrera de aproximación
 - Fase de rechazo
 - Fase de vuelo
 - Fase de caída
- Intenta simular el gesto técnico de las siguientes imágenes.



NOTA: cada ejercicio lo debes hacer 5 veces tanto con pierna derecha como con pierna izquierda, esta rutina se debe repetir el día dos de esta semana.

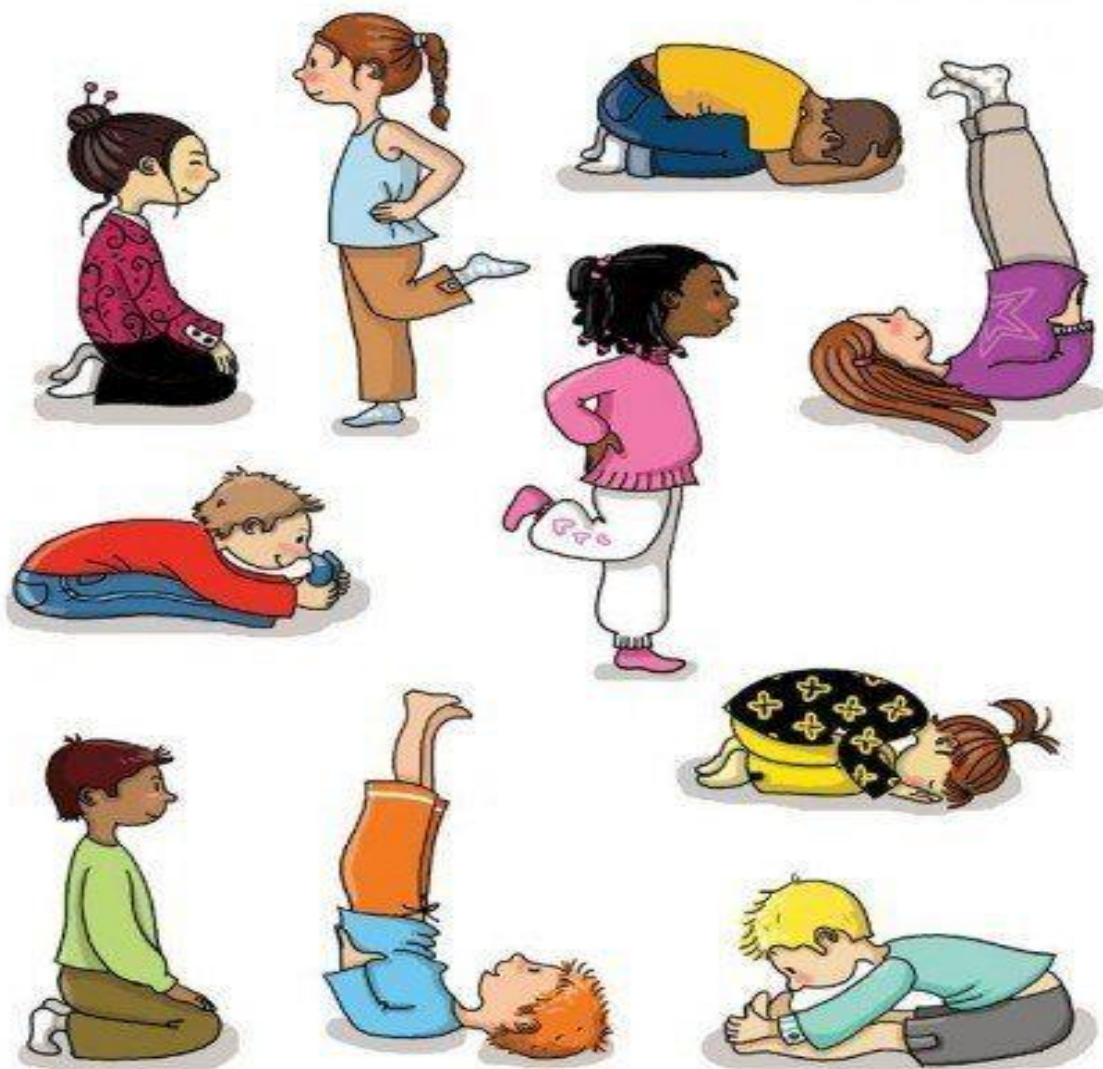
RETO:

Debes hacer tres saltos de longitud teniendo en cuenta lo aprendido, medirás la distancia que lograste y me darás el dato de los tres saltos.



FASE FIINAL: vuelta a la calma, estiramientos y relajación.

Recuerda que cada estiramiento lo debes hacer mínimo 20 segundos cada uno y con mayor intensidad o sea un poco mas fuerte que los que hiciste en el calentamiento. Estos ejercicios sirven para evitar lesiones, descansar y relajar los músculos.



PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA:

¿Te gustaron los ejercicios que practicaste en la clase de hoy?

¿Crees que con tu trabajo de hoy vas a mejorar tu manera de saltar?

Escríbeme cuantas y cuales son las fases del salto largo.

EVIDENCIAS:

Nombre del formador: WILSON MUNEVAR MANRIQUE

Centro de interés: ATLETISMO

Correo electrónico: wilsonmunevar@hotmail.es

Teléfono de contacto: 310677194

GUIA DE APRENDIZAJE (logo de la IED) opcional para la IED

UPZ:		ZONA:		GUIA N°:3	
NOMBRE DEL FORMADOR: WILSON MUNEVAR MANRIQUE			CENTRO DE INTERÉS: ATLETISMO		
GRUPO:2	CICLO: 4	CURSO: 802	PERIODO: primero	Semanas Semana 3 sesiones 5 Y 6	

DIMENSIÓN: POTENCIAR EN LOS ESCOLARES LAS CAPACIDADES FISICAS Y HABILIDADES DEPORTIVAS MEDIANTE LA PRACTICA DEL ATLETISMO.

Motriz: conocer y entender la importancia de la coordinación en las pruebas de relevos.

Cognitivo: incorporar actividades y juegos recreo deportivos que activen la mente de los niños.

Lúdica: aplicar y entender la importancia de la actividad deportiva en la vida de cada uno.

Psicosocial: infundir igualdad y colaboración con sus compañeros en todas las actividades rutinarias.

Contenido: EXPLORA Y RECONOCE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE LAS CARRERAS DE POSTAS O RELEVOS.

Tema: fundamentación y características de las postas de 4 X100 y 4 X 400

Desempeños:

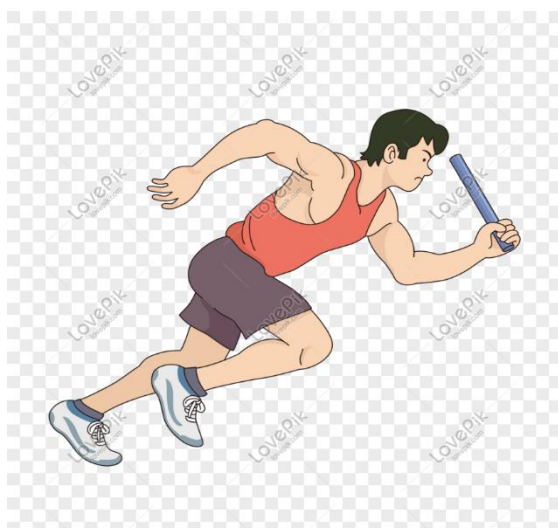
Identifico las reglas y fundamentos técnicos de las carreras de relevos.

Reconozco la manera correcta de la entrega y recepción del testimonio.

Incorporo juegos predeportivos relacionados con las pruebas de relevos en el atletismo.

Fase Inicial (indagación):

Las pruebas de relevos se realizan con equipos de 4 integrantes, donde cada atleta corre la misma distancia y debe entregar un testimonio a su compañero de equipo, el testimonio con el que arranca el primer atleta debe ser con el que llegue a la meta el ultimo relevo o integrante del equipo. Todos los atletas deben llevar el mismo testimonio y cumplir la misma distancia, en el relevo corto 100 metros y en el relevo largo 400 metros.



FASE INICIAL. Calentamiento general:

ACTIVIDAD 1:

Vas hacer los ejercicios de movilidad articular, y trote suave que ves en las imágenes. Recuerda que debemos empezar de arriba hacia abajo, giros de cuello, giros de hombros codos y manos, giros de cadera rodillas y tobillos.



ACTIVIDAD 2: jugar con botellas vacías o pelotas pequeñas carreras de relevos con amigos o familiares formando equipos con igual número de personas



ACTIVIDAD 3: un estiramiento de tren superior: Cabeza, hombros, brazos y espalda. Tren inferior cadera y piernas por cada estiramiento contarás 10 segundos.

Ejercicio 1: Nos ubicamos de pie y giramos el dorso hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo.

Nos ubicamos de pie y llevamos la mano hacia la cabeza y estiramos el cuello como si tocáramos la oreja con el hombro, primero lado derecho después el izquierdo.

Acostados boca arriba nos cogemos las manos por debajo de las rodillas como si estas fueran a tocar el mentón.

Sentados llevamos los talones hacia la pelvis y con las manos bajamos las piernas a tocar el piso

Sentados estiramos una pierna y la otra la giramos hacia atrás, con las manos vamos a tocar las puntas de los pies primero derecho y luego izquierdo.

Before and After Weight Training

Approximately 7 Minutes

Warm up by using a stationary bike or treadmill, etc., for 3-5 minutes before stretching.



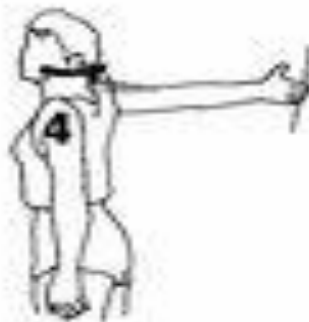
5 seconds
2 times
(page 46)



10 seconds
each arm
(page 47)



5-10 seconds
each side
(page 48)



20 seconds
each arm
(page 49)



25 seconds
(page 49)



10 seconds
(page 48)



20 seconds
each side
(page 51)



15 seconds
each leg
(page 52)



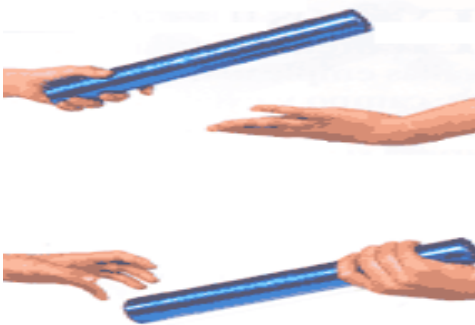
10-15 seconds
each leg
(page 53)

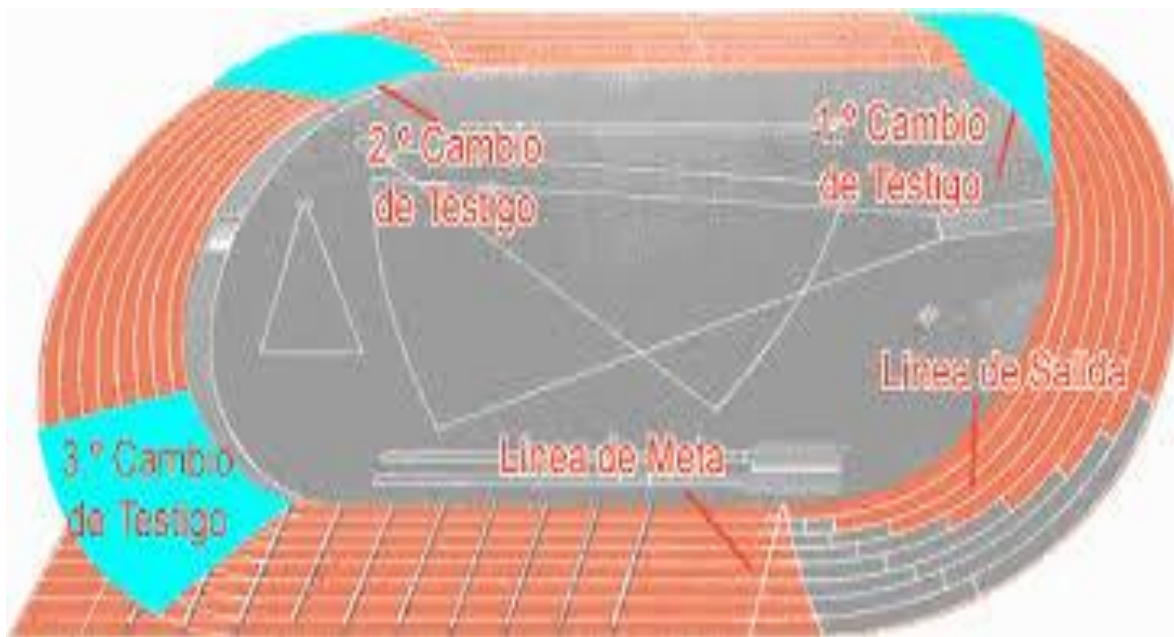
Fase Central y reto:

Ven anímate a realizar la fase central de nuestra clase de Atletismo donde vamos a trabajar unos ejercicios de desplazamiento teniendo en cuenta la fundamentación técnica de las carreras de relevos.

Ejercicios básicos para aprender a entregar y recibir el testimonio.

- Caminando detrás de su compañero le grita ya y le pone el testimonio en la mano, la cual el de adelante debe sacar atrás para recibirle el testimonio, si la entrega la hace con la mano derecha, lo recibe con la mano izquierda y viceversa, esto en el relevo corto (4 x 100 metros), en el relevo largo (4 x 400 metros), lo puede recibir con la misma mano del que se lo entrega su compañero, solo debe girar un poco su tronco, mirar atrás y recibirlo.
- Sigue y simula los gestos técnicos de las siguientes imágenes para recibir y entregar el testimonio.





La pista de atletismo con sus respectivas zonas dende se debe entregar el testimonio.



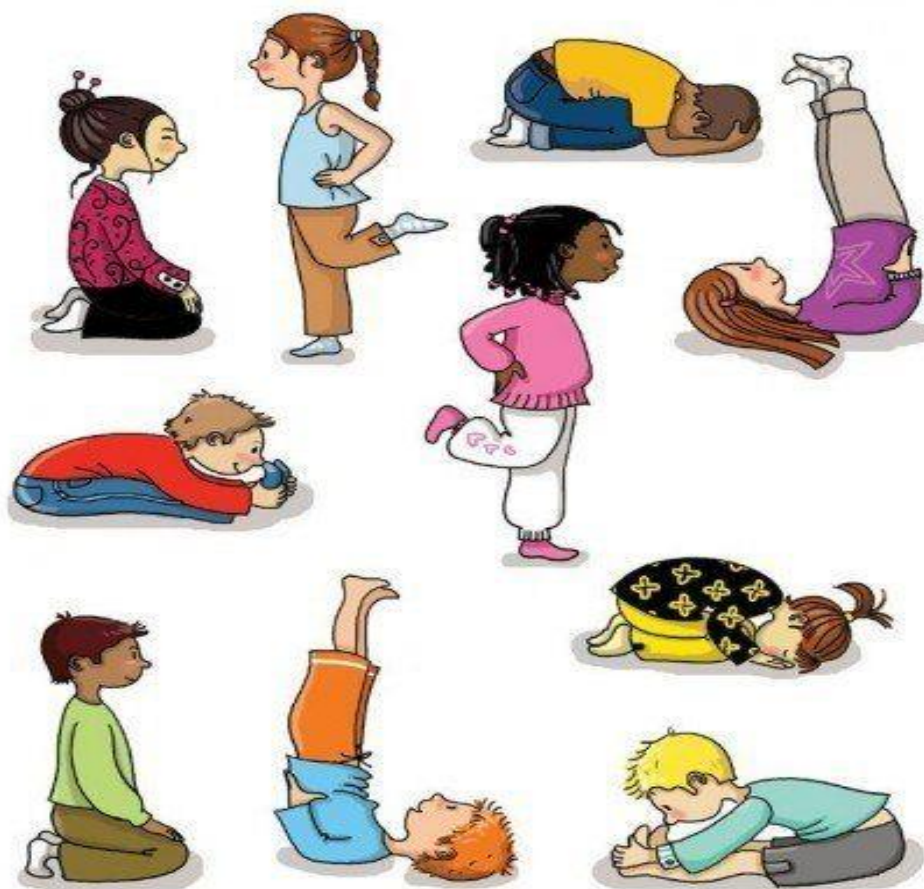
Entrega del testimonio en la posta de 4 x 400



Entrega del testimonio en la posta de 4 x 100

Fase Final: Vuelta a la calma. Fase de recuperación y normalización.

Vas hacer los mismos ejercicios de estiramientos que hiciste durante la fase del calentamiento, es solo que ya no son durante 10 segundos si no 20, y con un poco más de intensidad (esfuerzo).



PROCESO DE VALORACIÓN FORMATIVA:

¿Te gustaron los ejercicios que practicaste en la clase de hoy?

¿Crees que con tu trabajo de hoy vas a mejorar en coordinación motriz?

¿cuáles son las diferencias en la entrega del testimonio, entre el relevo corto y el relevo largo?

EVIDENCIAS:

Nombre del formador: WILSON MUNEVAR MANRIQUE

Centro de interés: ATLETISMO

Correo electrónico: wilsonmunevar@hotmail.es

Teléfono de contacto: 3106777194