
	SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL I.E. GIMNASIO GRAN COLOMBIANO	PAG 1	
	GESTION DE CALIDAD PROCESO DE APOYO BIBLIOGRAFICO Y EDUCATIVO	A-BE-GS-2	
	GUIA DE APRENDIZAJE	V1 MAR. 2021	

ÁREA(S): EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE, RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

NIVEL: BACHILLERATO

GRADO: NOVENO

FECHA DE PUBLICACIÓN: 07 MAYO 2021

FECHA DE ENTREGA: 21 MAYO 2021

OBJETIVO: Incentivar el interés y la participación de los niños y niñas en la práctica del atletismo. Dar a conocer los gestos técnicos y los esquemas corporales utilizados en la práctica de este deporte así como sus beneficios.

ESTÁNDAR: El estudiante se familiariza con las reglas, gestos técnicos e historia del atletismo, participa activamente en los valores que se potencian por medio de este deporte y del conocimiento generalidades para su óptima práctica.

COMPETENCIA: Generalidades deportivas.

DBA: Por medio del atletismo y el desarrollo propio del juego amplía sus conocimientos teóricos, prácticos, así como contribuye en su educación física integral en las diferentes disciplinas deportivas.

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO: Activa de manera precisa sus ejes corporales en las diferentes características, fases y partes del deporte en su desarrollo, y ejecuta de manera precisa los gestos técnicos del atletismo a partir de la práctica del mismo.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA: El 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 competencias 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.

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

Carreras de Velocidad

Carreras de Medio Fondo

Carreras de Resistencia o de Fondo

Carreras con Obstáculos

Carreras de Relevos

Marcha Atlética
Lanzamientos
Saltos
Pruebas Combinadas. Heptatlón y Decatlón
La Pista de Atletismo o Pista Atlética
Historia del Atletismo.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR: Realice cada uno de los ejercicios con su correspondiente secuencia, cambios de lado y de extremidad utilizada, con una duración de tres (3) series de quince (15) repeticiones cada uno, y responda el cuestionario adjunto.

RUTINA DE EJERCICIOS PARA TRABAJO SEMANAL



CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Dibuje el campo de voleibol con sus medidas respectivas.
2. Haga una breve reseña de la historia del voleibol en Colombia.
3. Dibuje la red de juego en el voleibol y sus medidas.
4. Realice la evidencia fotográfica de su rutina trabajada

“TODA GUÍA PRESENTADA DEBE CONTENER LOS DATOS COMPLETOS DEL ESTUDIANTE Y ENVIADA SOLAMENTE A TRAVES DE LOS MEDIOS OFICIALES”

DATOS DEL DOCENTE: Javier Arturo Chinome Jiménez

Dirección electrónica de envío de la guía de los estudiantes al docente:
javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co o classroom.