	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [1 - 1]
		CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1
		Fecha de aprobación:

DOCENTE: Leonardo Velásquez, Luz Mary Muñoz ÁREA/ASIGNATURA: Educación Física
 GRADO: 5º FECHA DE INICIO: Marzo 30 de 2020 FECHA DE FINALIZACIÓN: Abril 17 de 2020

COMPETENCIAS:

COMPETENCIAS BÁSICAS:

Comprende y practica la ejecución de las actividades recreativas y pruebas atléticas, desarrollando cualidades físicas Pre deportivas en las disciplinas de atletismo demostrando interés en las actividades deportivas.

COMPETENCIAS CIUDADANAS:

Identifico y manejo mis emociones, como la rabia durante las discusiones grupales buscos alternativas de tolerancia.

COMPETENCIAS LABORALES:

Recolecto datos de situaciones cercanas en mi casa, barrio y las socializo en grupo.

APRENDIZAJES:

ATLETISMO:

Concepto, pruebas de Pista, pruebas de Campo.

Cualidades físicas:

Resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

Pre deportivos: Micro- baloncesto-voleibol

CONTENIDOS:

Conceptos y definiciones de los aprendizajes adquiridos (Atletismo, micro, baloncesto – voleibol, entre otros)

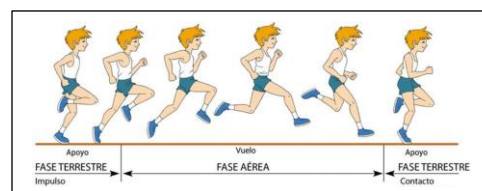
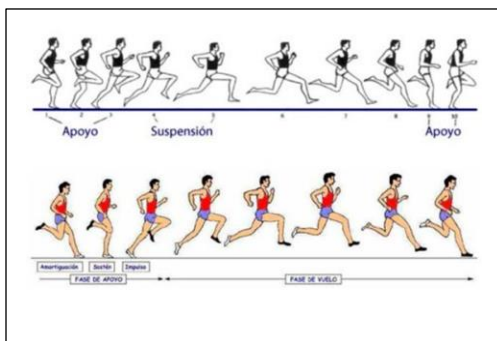
Apreciados Papás, solicitamos de su parte mucha colaboración con el acompañamiento de los estudiantes para el desarrollo de las actividades que se proponen en la guía. Es conveniente recalcar en los jóvenes la responsabilidad en la realización de lecturas y demás para que la actividad sea de total éxito.


ACTIVIDADES:

1. Primero vamos a empezar con una breve historia del atletismo. El origen del atletismo se remonta a los Juegos que en honor de Zeus se comenzaron a celebrar hacia el año 776 antes de Cristo en Olimpia, Grecia.

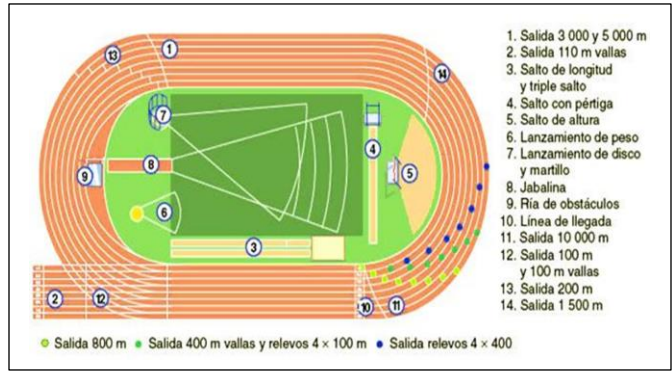
Sin embargo, como deporte moderno, el atletismo surgió en el siglo XIX en Gran Bretaña, con el impulso de los primeros clubes atléticos en los colegios y la aparición de los primeros atletas profesionales.

El atletismo consiste en correr, saltar y lanzar diferentes artefactos. Las carreras desarrollan la habilidad más natural del hombre. En los saltos es decisiva la capacidad de impulso con las piernas. Los lanzamientos mejoran la fuerza explosiva.



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [2 - 1]
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01 VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:

Pista de atletismo.



2. Ingresar al siguiente link y observar el video <https://www.youtube.com/watch?v=VAeJEXTMrDg>. Hacer un breve comentario en diez (10) renglones

3. Trabajos en atletismo.

3. Relevos
 4x100 m, masculino y femenino.
 4x400 m, masculino y femenino.

4. Saltos
 Salto de altura.
 Salto de longitud.
 Triple salto. Masculino y femenino.
 Salto con pértiga.

5. Lanzamientos
 Lanzamiento de peso, masculino y femenino.
 Lanzamiento de disco, masculino y femenino.
 Lanzamiento de martillo, masculino.
 Lanzamiento de jabalina, masculino y femenino.

6. Pruebas combinadas
 Pentatlón (cinco pruebas), (no es modalidad olímpica).
 Decatlón (diez pruebas) masculino.
 Heptatlón (siete pruebas) femenino.

7. Marcha
 20 km. marcha, masculino.
 50 km. marcha, masculino.



Pruebas

1. Carreras lisas
 Velocidad:
 100 m.
 200 m, masculino y femenino.
 400 m.

Mediofondo:
 800 m,
 1.500 m, masculino y femenino.

Fondo:
 5.000 m, masculino
 3.000 m, femenino.
 10.000 m, masculino y femenino.
 Maratón, masculino y femenino

2. Carreras con vallas y obstáculos
 Velocidad:
 110 m vallas, masculino.
 100 m vallas, femenino.
 400 m vallas, masculino y femenino.


Fondo:
 3.000 m obstáculos, masculino.



Pruebas de pista


Carreras:

- Velocidad
- De medio fondo
- De gran fondo
- Con vallas
- De relevos
- Marcha o caminata




Pruebas de pista

- Las pruebas de pista se realizan en pistas ovaladas compuestas de dos tramos rectos, unidos con dos secciones curvas.



5

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [3 - 1]
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01 VERSIÓN 1 Fecha de aprobación:

LOS LANZAMIENTOS

Lanzamiento de Disco



Lanzamiento de Peso



Lanzamiento de Martillo



Lanzamiento de Jabalina



Robert Garrett
Primer campeón de los juegos olímpicos modernos de disco y peso

TIPOS DE lanzamientos

- **LANZAMIENTO DE PESO:** El peso que hay que lanzar es una esfera de bronce, cobre o hierro de 7,260 kg. como mínimo, que se lanza con una mano desde un círculo de 2,135 m. de diámetro.
- **LANZAMIENTO DE MARTILLO:** Todo debe pesar un mínimo de 7,256 kg y medir un máximo de 1,22 m. El martillo se lanza desde un círculo de 2,135m de diámetro rodeado por una raya de protección en forma de "C" de 3,5 m. de radio.
- **LANZAMIENTO DE JABALINA:** La jabalina es un aparato metálico de 800 g. como mínimo que se lanza desde una calle de 30 m. a 36,5 m. de largo por 4 m. de ancho. La longitud de la jabalina es de 2,60 m. como máximo.
- **LANZAMIENTO DE DISCO:** El disco es un instrumento circular dotado de una lanta metálica y con un peso mínimo de 2 kg. Se lanza con una sola mano desde un círculo de lanzamiento de 2,5 m de diámetro.

LAS CARRERAS

◆ Existen tres tipos de carreras: de velocidad, de resistencia y de obstáculos.




EVALUACIÓN:

Realizar la siguiente lectura y responder los interrogantes propuestos:

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.

El número de pruebas, individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicado universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles. La naturalidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito.

Los primeros rastros de las competencias atléticas vienen de las civilizaciones antiguas. La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación.

Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso. Se celebran cada cuatro años desde 1896 y el atletismo es la disciplina más importante en ellos.

Desde 1982, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), el organismo responsable de la regulación de la disciplina, ha flexibilizado sus normas para acabar con el período expertos del deporte. El primer Campeonato Mundial de Atletismo se organizó en 1983 y tiene lugar cada dos años desde 1991.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [4 - 1]
		CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	VERSIÓN 1
		Fecha de aprobación:

HISTORIA EN COLOMBIA

La historia del atletismo en Colombia se inició en la segunda década del siglo XX, tanto en la modalidad de pista como en la de campo. En pista, se encuentran las pruebas de 100, 200, 400, 800, 1.500, 5.000 y 10.000 metros lisos; las de 100, 110 y 400 con vallas y la de 3.000 metros con obstáculos.

La mayoría de las pruebas son individuales, pero también las hay por relevos, como la posta de 4 x 100 y la de 4 x 400 metros. Las pruebas de marcha también se incluyen en esta categoría. A la modalidad de campo pertenecen los saltos de altura, con garrocha, largo y triple, y los lanzamientos de bala, jabalina, martillo y disco.

Desde sus comienzos, el atletismo ha sido uno de los deportes más representativos del país y uno de los que cuenta, en la actualidad, con mayor participación de afrocolombianas. Entre ellos sobresalen Silvio Marino Salazar, Gilmar Mayo Lozano, Norfalia Carabalí, Zorbelia Córdoba, Luis Carlos Lucumí, Felipa Palacios y María Isabel Urrutia.

En el ámbito internacional, los atletas colombianos han logrado presentaciones aceptables gracias a sus esfuerzos individuales.

1. Completar:

a. Atletismo es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en:

b. Son el evento internacional más prestigioso _____ y se iniciaron en _____ y se llevan a cabo cada _____

c. ¿Cuándo se inició la historia del atletismo en Colombia? _____

d. Escribe tres atletas sobresalientes en Colombia _____

e. Consulta la biografía de Felipa Palacios y María Isabel Urrutia y escribe en el cuaderno lo más importante acerca de cada una.