



Área: Educación física ,Recreación y Deportes		Grado: Séptimo	Período: Primero
Docente: Yadys Paola Arteaga Ballesta		Celular: 3107464210	Correo Electrónico: yadball@hotmail.com
Tiempo: Primer periodo académico. Ejes Temáticos: Locomoción (Carreras, Saltos) Equilibrio (Posturas Básicas). Competencia: Identifica los patrones de locomoción y sus fases y los aplica con eficacia en destrezas complejas sin pérdida del equilibrio y en formas jugadas para el desarrollo de habilidades específicas. Objetivo: Reconocer los diferentes patrones básicos de locomoción y equilibrio. DESCRIPCION DEL PROCESO: Desarrollar la guía en el transcurso del periodo			

1) Lee cuidadosamente, luego pasa al cuaderno

¿Qué es una carrera?

Se conoce con el nombre de carrera a la competición deportiva en la cual los participantes de la misma tienen como objetivo final cumplir la trayectoria, estipulada previamente, en el menor tiempo posible.

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

Los primeros encuentros en Grecia se llevaron a cabo en el siglo VIII a. C

Las carreras de velocidad en la antigüedad eran la única prueba original en las que se competía, corriendo en línea recta

. Las primeras carreras reconocidas sobre 100 metros reales corresponden a los primeros campeonatos de Francia, al no estar autorizadas el uso de armas para dar las arrancadas en esa época, era dada con una bandera.

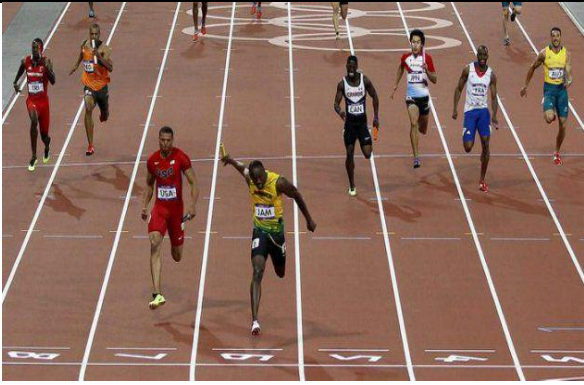
Las distancias de las carreras de velocidad en campeonatos oficiales varían dependiendo si son en pista cubierta o al aire libre, en pista cubierta se disputan competiciones de 60, 200 y 400 metros lisos, al aire libre se disputan 100, 200 y 400 metros lisos.

El objetivo fundamental en todas las pruebas de carreras es maximizar la velocidad promedio de carrera durante el trayecto de la misma. Para alcanzar este objetivo en las carreras de velocidad el atleta se debe concentrar en lograr y mantener la velocidad máxima. En las pruebas más largas es de fundamental importancia optimizar la distribución del esfuerzo.

Actividad

2) Observa las imágenes, escribe el nombre a cada carrera deportiva (los nombres aparecen en este recuadro, debes escoger y ubicar debajo de cada imagen el nombre correspondiente)

- Carrera en zig-zag
- Carreras en recta
- Carreras en Curvas
- Carreras saltando obstáculos
- Carreras transportando una pelota





3) Lee el siguiente concepto luego pasa al cuaderno

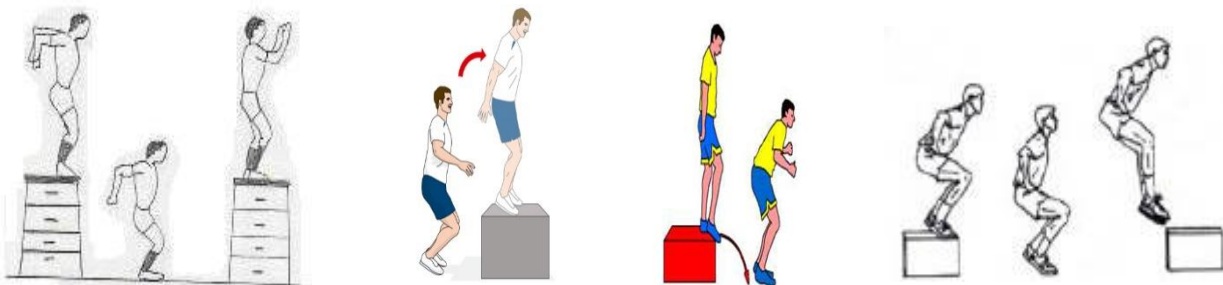
Salto a diferentes Alturas y Profundidades

Son aquellos que emplean el peso del cuerpo y la gravedad para hacer fuerza contra el suelo. Llamados también, "saltos polimétricos". Polimétrico hace referencia al alargamiento muscular bajo una situación de fuerza. Este salto consiste generalmente en colocar una plataforma superior (como un escalón, cajón, banco, etc.) hacia otra inferior (como por ejemplo el suelo) para inmediatamente y de forma explosiva realizar un salto.

Introducción previa para realizar ejercicios de saltos a diferentes alturas y profundidades



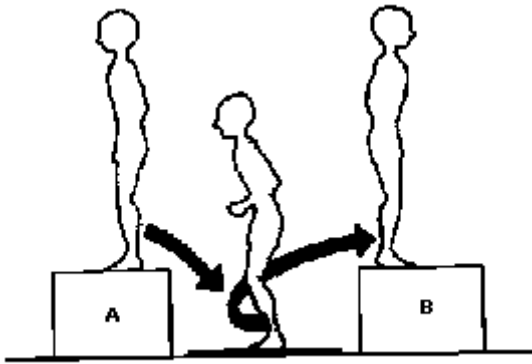
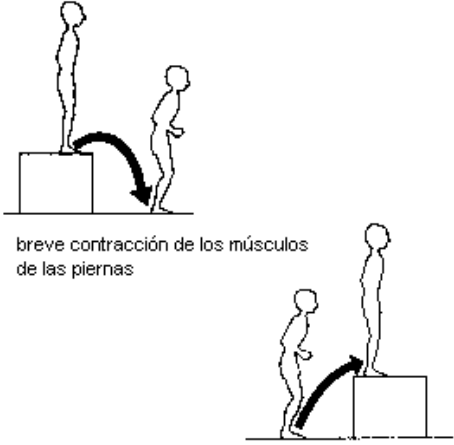
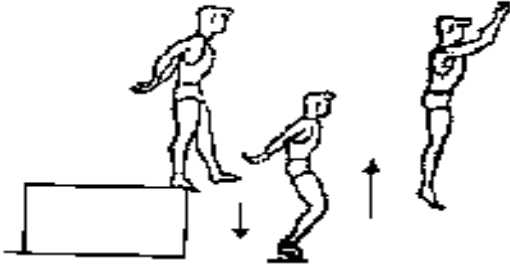
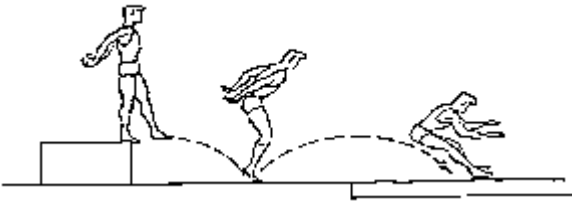
4) Observa las imágenes de saltos en altura y profundidad, dibuja en tu cuaderno.



Tipos De Saltos en Altura y profundidad (dibuja o pega en tu cuaderno). Practica y escoge dos tipos de salto.

<p>Salto en profundidad a distintas alturas de espaldas.</p>	<p>Salto en profundidad con giro y salto vertical posterior de espaldas de 180.</p>
--	---



 <p>Salto en profundidad a distintas alturas de frente.</p>	 <p>breve contracción de los músculos de las piernas</p> <p>Salto en profundidad con toma de peso. Salto vertical a un plinto con toma de peso</p>
 <p>Salto en profundidad con los pies juntos desde una altura de 40 a 60 cms., e inmediatamente volver a rebotar. Hay que evitar en el contacto con el suelo, tanto como sea posible el ángulo que doblan las rodillas.</p>	 <p>Con los pies juntos saltar entre obstáculos, separados a 90 centímetros. La altura de los obstáculos ha de ser tal que el deportista no necesite doblar las piernas (5 obstáculos con 4 ó 5 repeticiones).</p>
 <p>Desde una altura, de un paso con los pies juntos caer a 1 metro, y luego hacer un salto en largo.</p>	 <p>Pirámides. Saltar para subir a la primera caja, saltando para bajar luego al otro lado de la misma, saltar encima de la caja siguiente, bajar, etc., hasta completar toda la hilera. Volver andando hasta la posición inicial después de finalizar la secuencia (para tener tiempo de recuperación), o saltar otra vez de inmediato para repetir el ejercicio de forma inversa.</p>

5) Lee el siguiente concepto, luego pásalo al cuaderno

Equilibrio

El equilibrio es la capacidad de poder mantener una posición en el espacio-temporal, independiente cual sea la movilidad que se ejecute. También se puede decir que el equilibrio es el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio”.

Tipos de equilibrio

1. Equilibrio Estático: la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.
2. Equilibrio Dinámico: habilidad para mantener el cuerpo erguido (recto) y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto.



POSICIONES CORPORALES BASICAS (Pasa al cuaderno)

Son aquellas que realizamos con nuestro cuerpo, y nos sirven como punto de partida para movimientos o ejercicios.

Las más comunes son: de pie, sentado, de cúbito, apoyo, de cuclillas, de rodillas, cuadrupedia, invertida.

6) Observa las siguientes posiciones básicas y practícalas en casa (la posición invertida es con una colchoneta y sosteniéndose sobre la pared, no es obligatorio hacerla porque es riesgosa sin orientación).

POSICION DE PIE



PIERNAS SEPARADAS



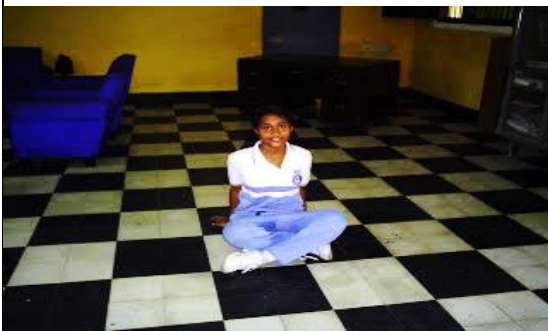
PIERNAS JUNTAS O FIRMES



POSICION SENTADO PIERNAS JUNTAS CON RODILLAS EXTENDIDAS



PIERNAS SEPARADAS CON RODILLAS EXTENDIDAS



PIERNAS CRUZADAS



PIERNAS JUNTAS CON RODILLAS FLEXIONADAS



POSICIONES DE APOYO FACIAL



APOYO DORSAL



POSICIÓN DE CUADRUPEDIA



POSICIÓN DECÚBITO DORSAL



POSICION DE CUBITO ABDOMINAL



POSICIÓN DE CUCLILLAS



POSICIÓN DE RODILLAS



POSICIÓN INVERTIDA