



## FORMATO INSTITUCIONAL – GUÍA DE APRENDIZAJE

| <b>GUÍA DE APRENDIZAJE – PERIODO #1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                              |                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------|
| <b>ÁREA/ASIGNATURA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>DOCENTE:</b> ONAIDES DAZA |                        |
| <b>GRUPO(S):</b> 8º                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>UNIDAD:</b> 1             | <b>TIEMPO:</b> 20 DIAS |
| <b>PROPÓSITO(S) DE APRENDIZAJE:</b> Describir y aplicar los fundamentos teóricos y técnicos del atletismo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                              |                        |
| <b>PROPÓSITO(S) ESPECÍFICOS:</b> Poner en práctica movimientos relacionados con los fundamentos técnicos y teóricos del Atletismo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                              |                        |
| <b>NOMBRE DE LA UNIDAD:</b> Juguemos a ser atletas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |                        |
| <b>TEMA(S):</b> Pruebas Atléticas de carrera, técnicas básicas de la carrera atlética                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                              |                        |
| <b>LO QUE DEBO SABER - EXPLORACIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                              |                        |
| Aquí tendrás la oportunidad de saber cuáles son los conceptos que necesitas tener claros para poder desarrollar los aprendizajes que se van a tratar en esta guía.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                              |                        |
| <b>Descripción teórica de la temática:</b> Las carreras atléticas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                              |                        |
| <b>Actividad #1.</b> Lee la siguiente teoría sobre el atletismo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                              |                        |
| <p><b>Definición:</b> El atletismo es considerado el deporte más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas. La palabra atletismo proviene de la palabra griega "atletes", que se define como «aquella persona que compite en una prueba determinada por un premio», dicha palabra griega está relacionada con el vocablo "alethos" que es sinónimo de la palabra «esfuerzo».</p> <p><b>Pruebas de atletismo</b><br/>El término "prueba" dentro del atletismo sirve para definir a un conjunto de ejercicios cuyo objetivo es comprobar las capacidades físicas de los atletas (Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad).<br/>Según el tipo de prueba, el atletismo se clasifica en <b>carreras, saltos y lanzamientos</b>. De acuerdo con el escenario donde se realizan las pruebas se clasifica en <b>pista y campo</b>.</p> <p><b>Pruebas de pista:</b> se desarrollan sobre la pista atlética, esta tiene su propia clasificación y se divide así:</p> <p><b>Carreras planas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Velocidad: 100, 200, 400, metros planos.</li><li>2. Resistencia: Media distancia (800 y 1500 metros); Larga distancia: (3.000 y 5.000 metros); Gran fondo o maratón: (media maratón 21 kilómetro, y maratón 42 kilómetros)</li><li>3. Relevos: (4 x 100; 4 x 400 metros: es decir 4 personas corren 100 o 400 metros).</li><li>4. Carreras con obstáculos: carreras con vallas (110 – 200 y 400 metros valla)</li><li>5. Marcha atlética: la distancia es variada. 1000, 2.000, 3.000...metros.</li></ol> <p><b>Pruebas de campo:</b> se realizan sobre un campo que tiene diferentes formas según la prueba.<br/><b>Saltos:</b> Alto, Largo, Triple, Garrocha o pértiga.<br/><b>Lanzamientos:</b> Impulso de bala, Jabalina, Disco, Martillo</p> |                              |                        |



## FORMATO INSTITUCIONAL – GUÍA DE APRENDIZAJE

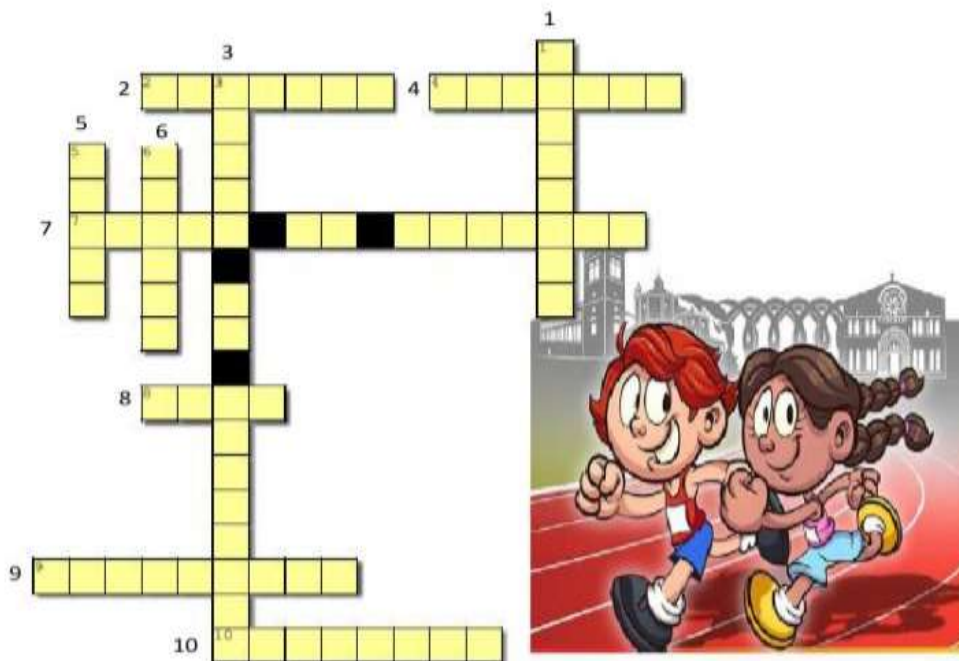
Pruebas combinadas: Decatlón (hombres, 10 pruebas); Pentatlón (hombres, 5 pruebas); Heptatlón (mujeres 7 pruebas).

**Actividad # 2.** Responde la siguiente pregunta:

¿Qué pruebas de carreras atléticas se desarrollaban en la antigüedad en Grecia, Roma, entre otros países o ciudades antiguas?

**Actividad # 3.** Realiza el crucigrama.

### COMPLETA EL CRUCIGRAMA LEYENDO LAS DEFINICIONES QUE SE ENCUENTRAN EN LA PARTE INFERIOR



#### Horizontal

2. En las carreras de relevos se pasa de un corredor a otro.
4. Carrera de larga distancia que cubre alrededor de los 42 km
7. Los atletas intentan superar un listón con la ayuda de una barra flexible.
8. Salida del corredor antes de que se dé el pistoletazo.
9. Prueba combinada con siete modalidades diferentes.
10. Prueba combinada con diez modalidades diferentes.

#### Vertical

1. Los atletas lanzan este objeto como si fuese una lanza.
3. Los atletas intentan saltar lo más lejos posible.
5. Los atletas intentan lanzar este objeto tan lejos como sea posible.
6. Carrera donde los atletas han de superar estos obstáculos.



## FORMATO INSTITUCIONAL – GUÍA DE APRENDIZAJE

### LO QUE ESTOY APRENDIENDO

En esta parte de la guía encontrarás actividades y ejercicios que te permitirán apropiarte de los conceptos de esta segunda Unidad y ponerlos en práctica.

**Actividad #4. Técnica de carrera:** *leer las explicaciones de la técnica de carrera y practicar unos minutos.*  
Guíate por este video: [https://youtube.com/shorts/dx6G\\_ENG1BA?si=3RD7440FKkLCsKXY](https://youtube.com/shorts/dx6G_ENG1BA?si=3RD7440FKkLCsKXY)

La técnica de carrera es la forma que tiene cada uno de ejecutar los movimientos que intervienen en el gesto de la carrera. Una buena técnica de carrera vendría a ser **el modelo ideal que un corredor puede realizar en el ciclo de su marcha** desde el punto de vista biomecánico, motriz y energético. Una buena técnica de carrera no solo puede marcar la diferencia entre correr con o sin dolor, sino que también puede ayudarte a mejorar tus marcas.

### Beneficios de Mejorar la Técnica de Carrera

- Reducir el riesgo de sufrir cualquier tipo de lesión.
- Conseguir mayor velocidad y mejorar el rendimiento.
- Economizar al máximo la energía entrenando.
- Retrasar al máximo la aparición de la fatiga muscular.
- Aumentar la agilidad y la coordinación de nuestro cuerpo.
- Mejorar la eficiencia y eficacia de nuestros movimientos.
- Adquirir una postura más cómoda y elegante al correr.

### Ejercicios Para Mejorar La Técnica De Carrera

- **Skipping hacia delante** (bajo, medio y alto): dar zancadas elevando las rodillas junto con un braceo enérgico.
- **Impulsiones Alternas:** saltar hacia delante subiendo la rodilla hasta la horizontal. El pie se prepara para dar un potente impulso.
- **Skipping a una pierna** (alternando): el mismo ejercicio hacia delante, pero levantando una pierna y luego con la otra.
- **Impulsiones de Tobillos:** dar saltos hacia delante flexionando muy poco las rodillas y potenciando el impulso desde los tobillos.
- **Talones al glúteo:** correr levantando los talones hasta tocar el glúteo (sin elevar las rodillas). Este ejercicio también se puede realizar a una pierna e ir alternando.
- **Skipping hacia atrás** (bajo, medio y alto): el mismo ejercicio que el primero, pero de espaldas en lugar de hacia delante.
- **Batidas o Multisaltos:** dar zancadas muy potentes hacia delante.



## FORMATO INSTITUCIONAL – GUÍA DE APRENDIZAJE

- **Carrera Lateral y Saltos Laterales:** correr de forma lateral cruzando las piernas o dar saltos enérgicos de forma lateral cruzando los brazos. Primero se haría hacia un lado y luego hacia el otro.

[https://www.youtube.com/watch?v=i4eatTOaYAI&t=4s&ab\\_channel=HardXFit](https://www.youtube.com/watch?v=i4eatTOaYAI&t=4s&ab_channel=HardXFit) : Explicación de la técnica básica de la carrera

### ¿CÓMO SÉ QUÉ APRENDÍ?

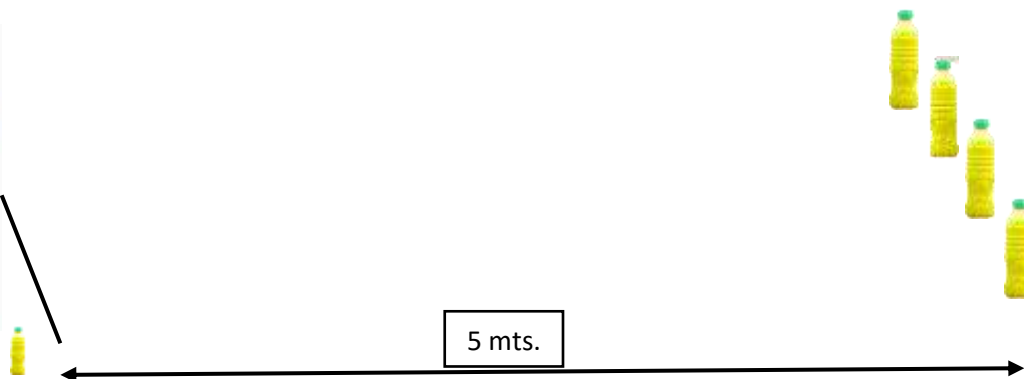
(Estas son las actividades a resolver y que enviarás a tu docente como evidencia de aprendizaje)

#### **Actividad #5. Calentamiento:**

antes de iniciar con las actividades prácticas debes realizar un calentamiento el cual inicia con movimientos articulares de (muñecas, codos, hombros, caderas, rodillas y tobillos), posteriormente se realizan saltos con la cuerda o desplazamientos trotando en diferentes sentidos realizando: taloneo, skiping, salto del títere, entre otros. Después se hacen estiramientos de las diferentes partes corporales (tren superior e inferior).

#### **Actividad #6. Carreras de velocidad.**

Busca un espacio de 5 metros, coloca en un extremo 4 botellas didácticas y al otro extremo tú en posición de correr. Pídele a alguien que tome el tiempo. A la señal debes ir a buscar una a una cada botella y ubicarla en el lugar de inicio. Realiza este ejercicio 3 veces y registra en la guía tu mejor tiempo.



Mi mejor tiempo: \_\_\_\_\_



## FORMATO INSTITUCIONAL – GUÍA DE APRENDIZAJE

### Actividad # 7. Carrera de con cambio de dirección.

Busca un espacio adecuado en tu casa y coloca 4 botellas didácticas en forma de rectángulo a una distancia aproximada de 5mt. Dale inicio al tiempo y empieza a realizar el siguiente recorrido: 1 – 2 – 3 – 4 – 1, pasando siempre por detrás de la botella; cada que completes un recorrido anotas el tiempo. Esto lo realizaras 3 veces y tomaras el mejor tiempo que hiciste.



Mi mejor tiempo: \_\_\_\_\_



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA “CECILIA DE LLERAS”**  
Reconocida por Resolución N°.001089 de Sep.20 de  
2002 y Ratificada por Resolución No.0757 del 12 de Junio de 2009  
Ratificación de la implementación de la Jornada Única por resolución  
No. 0486 de 27 de febrero de 2015. DANE: 123001002478 – NIT: 800.175.499-4  
Montería – Córdoba

## FORMATO INSTITUCIONAL – GUÍA DE APRENDIZAJE

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

**Esta guía se evaluará teniendo en cuenta los siguientes criterios:**

Elaboración del material didáctico: 25%

Realización de las actividades prácticas (videos o fotos): %50

Lectura y respuesta a preguntas o solución a problemas planteados: %25

**Nota importante:**

1. El estudiante desarrollará estos ejercicios de manera autónoma y tomará un registro fotográfico (dos fotos) que se enviarán según las indicaciones posteriores que se den.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE APOYO PARA EL ESTUDIANTE

Referencias bibliográficas y link para apoyo a las preguntas y teorías, ejecución de actividades prácticas y elaboración del material didáctico.

[www.laescueladerunning.com](http://www.laescueladerunning.com) Técnica de carrera del corredor: que es y como mejorarla

Santis, C. (2005). Manual de capacitación en iniciación deportiva en atletismo. [archivo en PDF]

<https://saludalba.files.wordpress.com/2010/09/atletismo.pdf>

### ASÍ ENVÍO MIS EVIDENCIAS

El envío de evidencias se debe hacer preferiblemente al correo institucional:

[odaza@iececiliadelleras.edu.co](mailto:odaza@iececiliadelleras.edu.co)