

	<p style="text-align: center;"><b>CENTRO EDUCATIVO PRUEBA PILOTO</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Nit: 000.000.000.0 - Cód. DANE: 000000000000</i></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">Área: Educación Física.</td><td style="width: 50%; padding: 5px;">Grado: Sexto (6º).</td></tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Eje temático: Actividades Atléticas.</td><td style="padding: 5px;">Periodo: Primero (1).</td></tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Docente:</td><td style="padding: 5px;">Tiempo:</td></tr> </table>	Área: Educación Física.	Grado: Sexto (6º).	Eje temático: Actividades Atléticas.	Periodo: Primero (1).	Docente:	Tiempo:
Área: Educación Física.	Grado: Sexto (6º).						
Eje temático: Actividades Atléticas.	Periodo: Primero (1).						
Docente:	Tiempo:						

## PRESENTACIÓN

Considerado por muchos como el “rey de los deportes”, el atletismo es una actividad física compuesta por movimientos naturales (correr, saltar y lanzar) que el ser humano realiza desde sus orígenes y están en la base de la mayoría de los deportes.

Desde el punto de vista de la iniciación deportiva, se trata de una actividad muy apropiada para crear una sólida base motriz en el individuo.

## CONOCIMIENTOS PREVIOS:

### “PATRONES BÁSICOS”

Hace referencia a los contenidos que se formulan a partir de los patrones de locomoción, manipulación y equilibrio; en torno a ellos se integran elementos de carácter científico – técnico, de formación social y las capacidades físicas.

### PATRONES DE LOCOMOCIÓN:

#### CAMINAR:

Es una forma de locomoción erecta la cual contiene organización compleja de movimientos con continua pérdida y ganancia del equilibrio.

#### CORRER:

Es una forma acelerada y una extensión natural de la habilidad de caminar, difiere de esta principalmente por haber una corta fase de vuelo durante cada paso.

#### SALTAR:

Es un patrón locomotor en el cual las articulaciones del tobillo, la rodilla y la coxofemoral son flexionadas y extendidas con fuerza para proyectar el cuerpo hacia arriba o hacia el frente, despegándolo de la superficie de apoyo; el salto puede ser ejecutado con impulso, con una pierna, utilizando un pie para el impulso; o utilizando los dos pies.

#### RODAR:

Es un desplazamiento corporal que se realiza alrededor de su eje vertical u horizontal sobre una superficie, en el cual interviene toda la estructura corporal como unidad.

#### TREPAR:

Acción de subir a un lugar, valiéndose de las manos o de los pies, o solamente de las mano, con la ayuda o no de elementos (sogas, bastones, u otros objetos) que sirvan de apoyo para ascender.

## PATRONES DE MANIPULACIÓN:

### LANZAR:

Es la acción corporal que consiste en aplicar con la mano fuerza muscular a un elemento con el propósito de lograr objetivos relacionados con la precisión o logro de distancias.

### PASAR:

Es la acción de lanzar un elemento con cualquier segmento corporal, con destino a un receptor, que puede ser una persona u otro segmento corporal; siempre el punto de partida y de llegada del objeto lanzado, son diferentes.

### RECIBIR:

Es la acción voluntaria a través de la cual se asume el control de un objeto en movimiento. Según sea la recepción se puede hablar de amortiguar o atrapar.

### GOLPEAR:

Acción de aplicar fuerza muscular de impacto a un objeto con un segmento corporal, o un elemento con el fin de lograr un propósito determinado.

### EMPUJAR:

Es la acción que consiste en aplicar fuerza muscular prolongada a un cuerpo en reposo o en movimiento con el fin de buscar su desplazamiento.

### REBOTAR O DRIBLAR:

Acción que consiste en controlar un balón con la mano, haciendo que este golpee el piso y regrese para ser nuevamente impulsado hacia abajo.

### PATEAR:

Patrón manipulativo en el cual el movimiento de piernas y pies transmite fuerza a un objeto.

## PATRONES DE EQUILIBRIO:

### POSTURAS BÁSICAS:

Es la posición a partir de la cual el cuerpo realiza una gran variedad de actividades y movimientos segmentarias sin perder la posición asumida.

Aparecen en el hombre como producto de los procesos de maduración; pueden ser: fetal, de cúbito, sentada, cuadrupedia y de pie.

### GIROS:

Movimientos de rotación del cuerpo alrededor del eje vertical partiendo de una posición básica; es vertical, si la posición inicial es de pie, u horizontal, si la posición es acostada, en este último caso, se asocia con el rodar.

### POSICIONES INVERTIDAS:

Posición contraria a la “bipedestación” en la cual los puntos de apoyo pueden ser las manos, la cabeza, la nuca, o varios de ellos.

## PALABRAS CLAVES

Amplitud de zancada, IAAF, Liebre, Ranking, testigo o testimonio, Tiempo de reacción, Zona, Jabalina, Bala, Disco, Martillo, Garrocha o Pértiga, Vallas, Foso de arenilla, Pelota medicinal, Lienza, Spike, Ria, Obstáculos, Tacos, Cronómetro, Tablero electrónico.

## DESARROLLO DEL NUCLEO TEMATICO

### ATLETISMO

FUNADAMENTOS TÉCINOS BÁSICOS	CATEGORIAS DE MOVIMIENTO	CAPACIDADES FÍSICAS	CONOCIMIENTOS CIENTÍFICOS Y TÉCNICOS
Ambientación y adaptación: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Juegos y Ejercicios.</li> <li>· Test de conducta de entrada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Locomoción.</li> <li>· Manipulación.</li> <li>· Equilibrio.</li> </ul>	Condicionales: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Resistencia.</li> <li>· Rapidez.</li> <li>· Fuerza.</li> </ul> Coordinativas: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ritmo.</li> <li>· Anticipación.</li> <li>· Agilidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Reseña Histórica.</li> <li>· Modalidades.</li> <li>· Conceptualización general.</li> <li>· Reglamentación.</li> </ul>
Carreras: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Velocidad.</li> <li>· Semifondo.</li> <li>· Fondo prolongado.</li> <li>· Resistencia.</li> <li>· Obstáculos.</li> <li>· Relevos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Locomoción.</li> </ul>	Condicionales: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Resistencia.</li> <li>· Rapidez.</li> <li>· Fuerza.</li> </ul> Coordinativas: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ritmo.</li> <li>· Agilidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Conceptos sobre el Atletismo.</li> <li>· Importancia en la vida del hombre.</li> <li>· Tipos de pruebas.</li> <li>· Especificaciones Técnicas de las Pruebas.</li> </ul>
Saltos: <ul style="list-style-type: none"> <li>· De altura.</li> <li>· De longitud (Largo y Triple).</li> <li>· Juegos y concursos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Locomoción.</li> <li>· Equilibrio.</li> </ul>	Condicionales: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Resistencia.</li> <li>· Rapidez.</li> <li>· Fuerza.</li> </ul> Coordinativas: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ritmo.</li> <li>· Agilidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Especificaciones Técnicas de las Pruebas.</li> <li>· Características Biomecánicas.</li> <li>· Normas de seguridad.</li> </ul>
Lanzamientos: <ul style="list-style-type: none"> <li>· De pelota y jabalina.</li> <li>· De bala.</li> <li>· De disco.</li> <li>· Juegos y concursos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Manipulación.</li> <li>· Locomoción.</li> <li>· Equilibrio.</li> </ul>	Condicionales: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Resistencia.</li> <li>· Rapidez.</li> <li>· Fuerza.</li> </ul> Coordinativas: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ritmo.</li> <li>· Agilidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Especificaciones Técnicas de las Pruebas.</li> <li>· Características Biomecánicas.</li> <li>· Normas de seguridad.</li> </ul>

## **LOGROS PRIMER PERÍODO:**

- Reconocimiento en forma general de la importancia del atletismo en la vida del hombre.
- Realización en forma adecuada y técnicamente de las diferentes pruebas atléticas.

## **INDICADORES DE LOGROS:**

- Analiza y discute aspectos relacionados con la importancia del atletismo, su incidencia en la vida del hombre y su desarrollo histórico.
- Evita el peligro y cuida de sí mismo, de sus compañeros y de su entorno durante la actividad física.
- Concientización sobre la importancia y las ventajas que trae la realización de un buen calentamiento y estiramiento en la actividad física.
- Ejecuta juegos y ejercicios para realizar pruebas de velocidad, saltos y lanzamientos.
- Identifica las diferentes pruebas de pista y campo.
- Aplica las diferentes técnicas en competencias de: carreras, saltos y lanzamientos.
- Diferencia las zonas, implementos y reglamento propios del atletismo.

## **EVALUACIÓN:**

La evaluación de los alumnos en el área de Educación física, está basada en un seguimiento y observación constante en los avances obtenidos a nivel psicomotriz y psicosocial a través del trabajo teórico-práctico de las actividades planeadas en las clases.

Para la verificación de los logros, vamos a valorar con un índice porcentual, a cada uno de los ámbitos de la conducta humana así:

### **1. La conducta motriz: (valoración 50%)**

- a. Rendimiento específico en la prueba.
- b. Ejecución del gesto técnico a través de unos criterios.

### **2. Evaluación cognitiva: (valoración 20%)**

- a. Capacidad de comprender y aplicar las tareas pedidas en el curso de las sesiones de clase.
- b. Conocimiento teórico de la especialidad.
- c. Conocimiento y comprensión del Reglamento.
- d. Evaluación de los "Apuntes de clase", en fichas.
- e. Trabajos y exposiciones.

### **3. Participación y progreso:(valoración 30%)**

- a. Asistencia.
- b. Colocación y ordenamiento del material.
- c. Iniciativa individual en el grupo.
- d. Apreciación del esfuerzo: cantidad y calidad del trabajo realizado, en relación al trabajo pedido.
- e. Autoevaluación.