



GUIA DIDACTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO QUINTO

PRIMER PERIODO

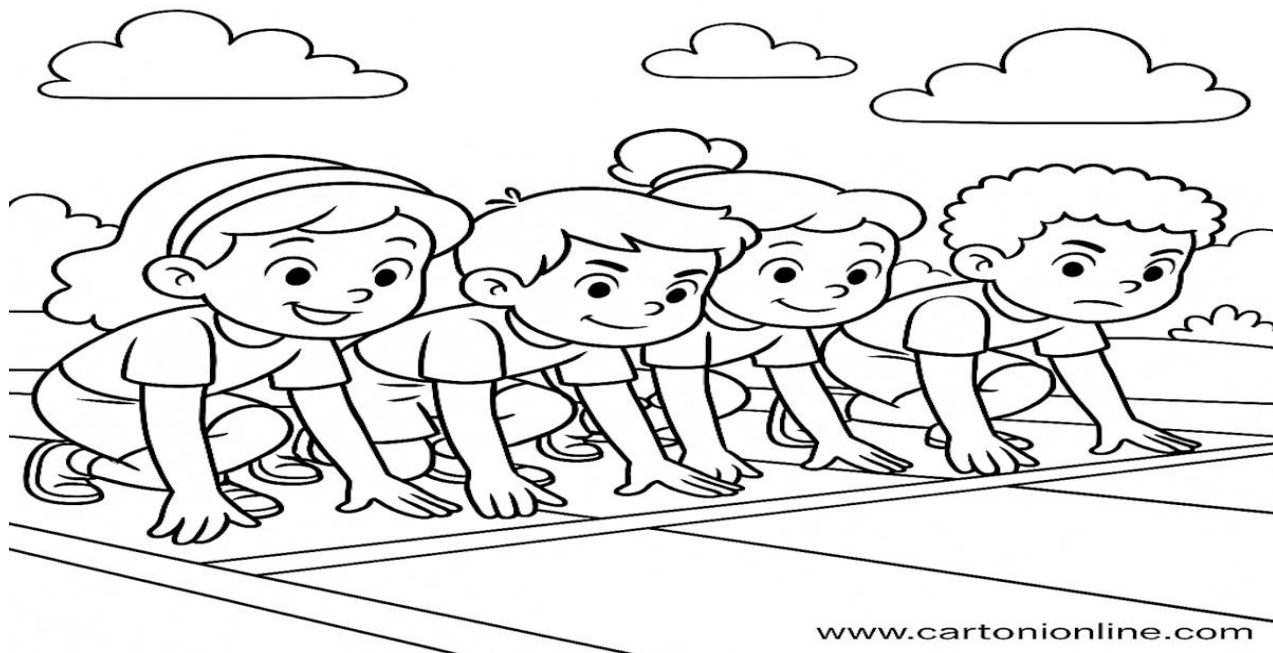


EL CALENTAMIENTO
EL ATLETISMO
LOS JUEGOS OLIMPICOS

PROFESOR	FERNEY VALENCIA	FECHA
ESTUDIANTE		GRUPO

- **INDICADORES DE LOGRO:**

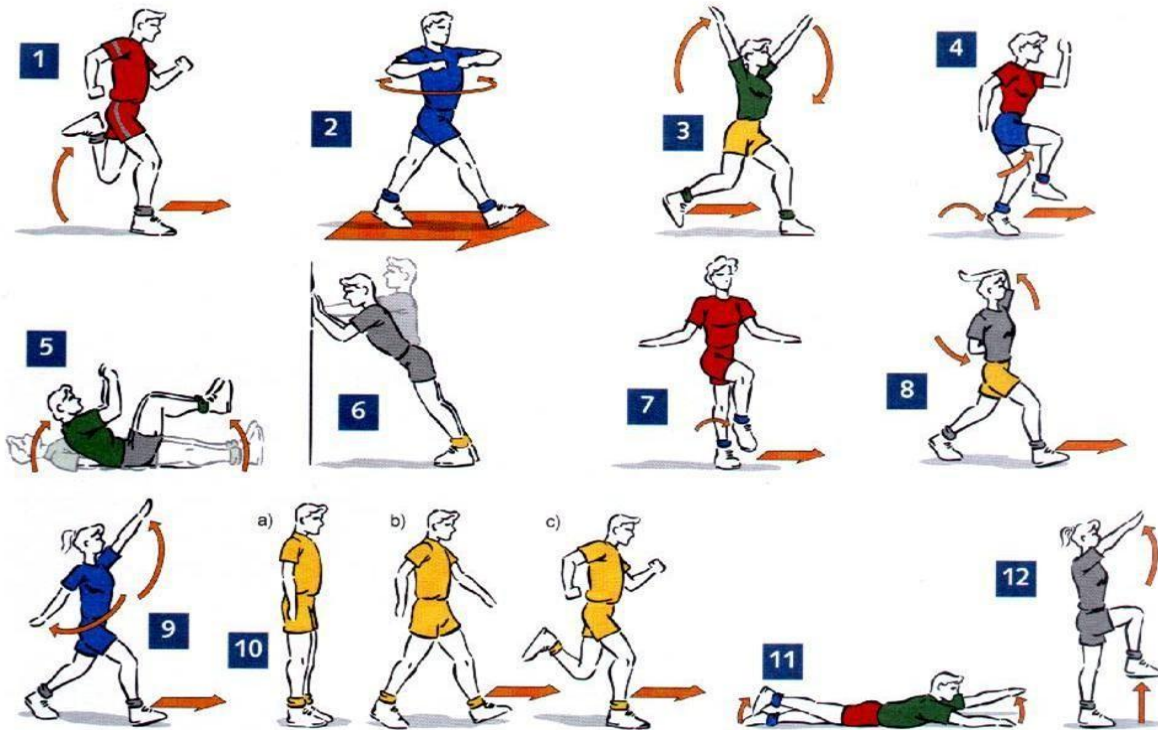
- Practica los ejercicios del calentamiento controlando su fuerza y postura.
- Aplica el concepto de atletismo escolar en la realización de prácticas motrices con miras a mejorar sus habilidades físicas y refinando su fuerza y coordinación.
- Expone las diferentes disciplinas del atletismo.
- Ejecuta lanzamientos y pases con correcta coordinación oculo manual.
- Identifica conceptos generales referentes a los juegos olímpicos.



¿Por qué es importante el precalentamiento antes de alguna actividad física?



2 Observar estos doce ejercicios de flexibilidad, realizarlos y describirlos por escrito en una hoja para entregar.



- Dedicar algunos minutos a preparar el cuerpo antes del esfuerzo principal. El objetivo es aumentar la temperatura corporal y la circulación sanguínea hacia los músculos. Realizar movimientos suaves sin impacto para preparar las articulaciones.
- Alimentación siempre antes de una sesión fuerte de ejercicio. Consumir frutas, carbohidratos, liquido proporciona energía sostenida.
- Es vital beber agua antes, durante y después de la actividad para mantener la vitalidad y prevenir la fatiga.
- Utilizar calzado y vestimenta cómoda que favorezca el rendimiento y la motivación.

3. Crear una cartelera exponiendo los cuidados y condiciones importantes a tener en cuenta para iniciar una sesión deportiva

El esqueleto humano es un almacén interno de 206 huesos fuertes y ligeros que sostiene el cuerpo, permite el movimiento y protege órganos vitales como el cerebro (cráneo) y corazón y pulmones (costillas).

Las articulaciones son los lugares donde se unen los huesos (como rodillas y codos) y funcionan como bisagras para doblarnos.

Para tener huesos fuertes y duros, necesitan "alimento" especial: mucho calcio (presente en leche, yogur, queso) y vitamina D (del sol). ¡También les encanta que saltes, corras y hagas ejercicio!

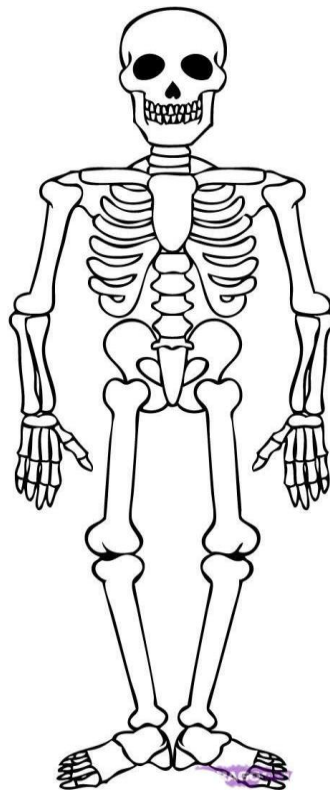
COMPLEMENTAR:

cuáles son las articulaciones del cuerpo humano?

que es un ligamento?

Nombrar algunos musculosa importantes del cuerpo

4. Escribir los huesos del cuerpo humano



Leer con atención el siguiente cuento

A Luca no le gustaba mucho hacer deporte. Sus compañeros sabían jugar a todo y todo se les daba bien: el fútbol, el baloncesto, el tenis, el balonmano... Pero a Luca no le gustaba nada ser siempre el que fallaba los puntos o el que no sabía hacer buenos giros con la pelota, de esos que impresionan a la gente que ve jugar a otros.

Un día, en clase de educación física, el profesor llevó a los niños a visitar una pista de atletismo. Allí un atleta profesional les explicó cosas curiosas, como la forma de correr por la pista, llamada tartán, y por qué había que usar zapatillas de clavos para correr por ella, las diferencias entre el lanzamiento de peso, el lanzamiento de jabalina y el lanzamiento de martillo, cómo se saltaban las vallas, en qué consistían los saltos de longitud, la diferencia entre el salto de altura y el salto de pértiga y muchas más cosas.

-¿Os apetece probar? -preguntó el profesor a los alumnos cuando acabaron la ruta por la pista de atletismo.

Los muchachos estaban entusiasmados. El atleta profesional y otros deportistas habían preparado varias actividades para que los muchachos disfrutaran haciendo atletismo y descubrieran alguno de sus secretos. Pero a Luca no le hacía mucha gracia.

El profesor se dio cuenta y se acercó a Luca.

-No pareces muy entusiasmado, Luca -dijo el profesor.

-No me apetece nada correr para quedar el último -dijo Luca.

-Nunca se sabe -dijo el profesor-. Además, el atletismo es mucho más que correr, incluso aunque se trate de hacer una carrera. Toma, creo que estas zapatillas de clavos son de tu número. Prueba a hacer las prácticas de velocidad y medio fondo, a ver qué pasa.

Luca se puso las zapatillas e hizo con ellas las prácticas en la pista. Con las zapatillas puestas y las instrucciones técnicas que dio el atleta profesional Luca descubrió que corría mucho más de lo que había podido imaginar. Incluso consiguió ganar la carrera de velocidad de doscientos metros y el medio fondo de ochocientos.

Cuando llegó a casa Luca le dijo a su madre que quería empezar a hacer atletismo.

-Pero si a ti nunca te ha gustado hacer deporte. ¿Qué ha cambiado? -dijo su madre.

-He descubierto algo en lo que soy bueno -dijo Luca. Después le contó todo lo que había ocurrido en la pista de atletismo.

Haber ganado un par de carreras no te convierte en un gran atleta, Luca -dijo su padre-. Cuando empieces a competir encontrarás gente muy buena. Entrenar es muy duro y las carreras son muy exigentes.

-Lo sé, pero eso no me importa -dijo Luca-. Por primera vez en mi vida siento que puedo ser bueno en un deporte y no pienso desaprovechar la oportunidad de intentarlo.

Lo más curioso de todo es que Luca no solo se convirtió en poco tiempo en un gran atleta, sino que también mejoró en otros deportes, y no solo por ser el que más corría en la pista.

-Parece que lo que a mi me faltaba era un empujón -dijo un día Luca a su madre.

-Más bien lo que te faltaba era algo que te hiciera confiar en ti mismo -dijo su madre.

Y así fue como Luca empezó la carrera que algún día le llevaría a ser clasificado para participar en los juegos olímpicos.

<https://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/luca-descubre-el-atletismo>




5. Crear una tira cómica de seis imágenes en una hoja de block, explicando el inicio, el nudo y el desenlace del cuento de Luca, asignar nombre al cuento.

El **atletismo** es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en mayor altura.
 En cada caso está involucrado el desplazamiento el salto o el lanzamiento de objetos

El atletismo contiene dentro de sus disciplinas cuatro carreras, cuatro saltos y cuatro lanzamientos entre otras.

Sus cuatro competencias en carrera que trabajaremos son: carreras de profundidad, carreras cortas, carreras de relevo y carreras de vallas, además de la marcha.
 Dentro de los saltos tenemos; salto alto, salto largo, salto triple y salto con perdiga.
 Entre los lanzamientos están; de peso, de bala, de martillo y de jabalina

6. Emparejar la disciplina del atletismo con su imagen del mismo color

CARRERA CON VALLAS		LANZAM. DE DISCO		LANZAM. DE JABALINA
PODIUM			CARRERA DE VELOCIDAD	SALIDA DE TACOS
		CARRERA DE FONDO	SALTO CON PÉRTIGA	
SALTO DE ALTURA			CELEBRACIÓN TRIUNFO CON LA BANDERA	
CARRERA DE RELEVOS	SALTO DE LONGITUD	LANZAM. DE PESO		LANZAM. DE MARTILLO
		MARCHA		

Página 1

7 Responder el taller según lo aprendido sobre el atletismo en grados anteriores, en las charlas con el profesor, en las prácticas en la cancha y en los videos observados en clase.

¿En qué consiste la marcha?	¿A qué se le llama testigo?
¿Que son las vallas?	Defina la palabra “perdiga”
¿Cuándo se le llama a una carrera, carrera de profundidad?	Que se hace en la disciplina donde se usa la jabalina
Cuál es la diferencia entre el lanzamiento de peso y el lanzamiento de martillo?	¿Cuál es la competencia de carreras que necesita a varios del equipo al tiempo en pista para ganar?
¿Cuáles son los elementos usados en los lanzamientos?	¿Como se llaman los tres tipos de salto?
¿En cuál de las carreras se debe graduar la fuerza y la resistencia para obtener un buen lugar?	¿En cuál carrerases debe correr rápido desde el inicio?

8. leer el texto y responder las preguntas

Juegos Olímpicos en la Antigua Grecia

Las primeras olimpiadas se celebraron en el año 776 a.C. Lo sabemos porque es la primera vez que se escribieron los nombres de los ganadores de una carrera.

Los Juegos Olímpicos, se llaman así porque, originalmente, se celebraban en la ciudad de Olimpia, Grecia. Cada cuatro años se reunían en esta ciudad los mejores atletas de cada ciudad-estado y reino de la antigua Grecia, y competían en honor a Zeus, uno de los dioses griegos. Los Juegos Olímpicos eran un acontecimiento tan importante que las guerras y conflictos entre las ciudades y reinos se paraban durante esos días, y se reflejaban en diversas obras de arte, como el Discóbolo de Miròn

El primer campeón olímpico fue Corebo, un panadero de la ciudad de Elis, y no le entregaron una medalla, sino una corona de olivo

Los antiguos griegos celebraron sus olimpiadas durante más de mil años antes de que se prohibieran.

Muchísimos años después, en 1859, un rico empresario griego decidió retomar los Juegos Olímpicos y volvieron a celebrarse. Esta vez las competiciones se realizaron en una plaza de Atenas y sólo compitieron atletas locales.

En 1896, en Atenas, se celebraron los primeros Juegos Olímpicos con atletas de 14 países diferentes. En aquella época sólo había 9 deportes olímpicos.

¿cuál fue la razón por la cual la sociedad se enteró de los inicios de los juegos y en que año?

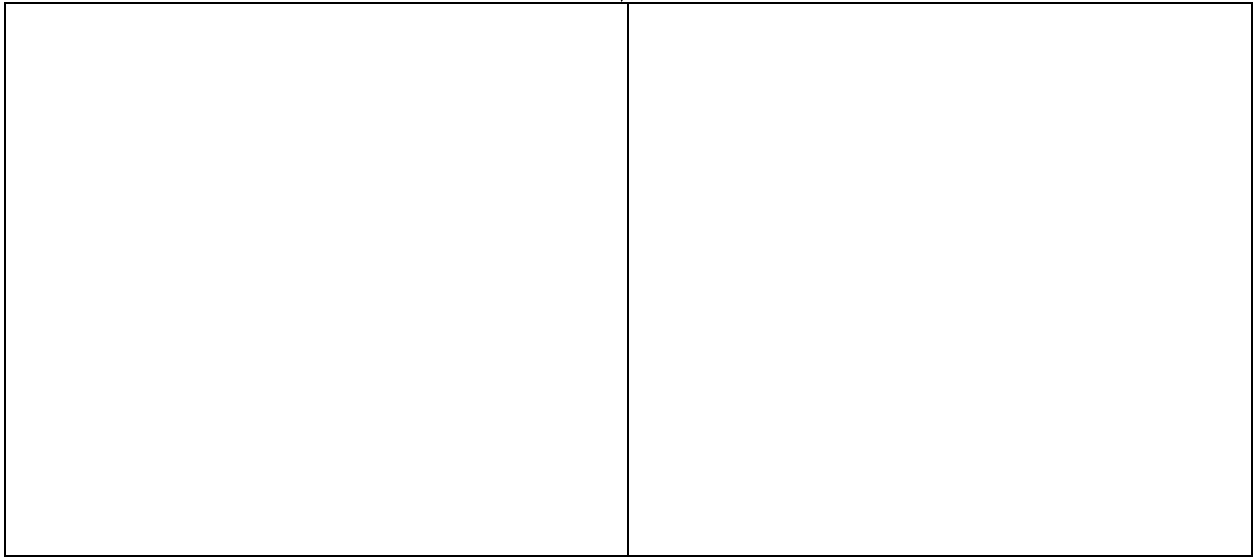
¿Cada cuanto se realizaban los juegos olímpicos en la antigüedad y en honor a quien?

¿Cual es la obra de arte mencionada en el escrito que relfeja los juegos a pesar de las guerras?

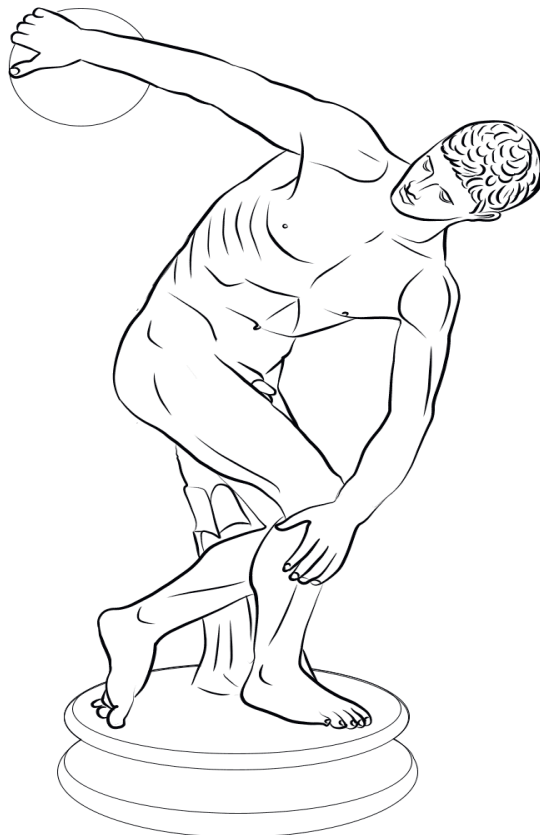
¿Quien fue Corebo para los juegos olimpico?

¿En que año se retomaron los juegos, y porque razón?

Dibujar a Corebo en su empleo cotidiano y en su rol de atleta como campeón olímpico en media hoja de block.



Discóbolo de Mirón

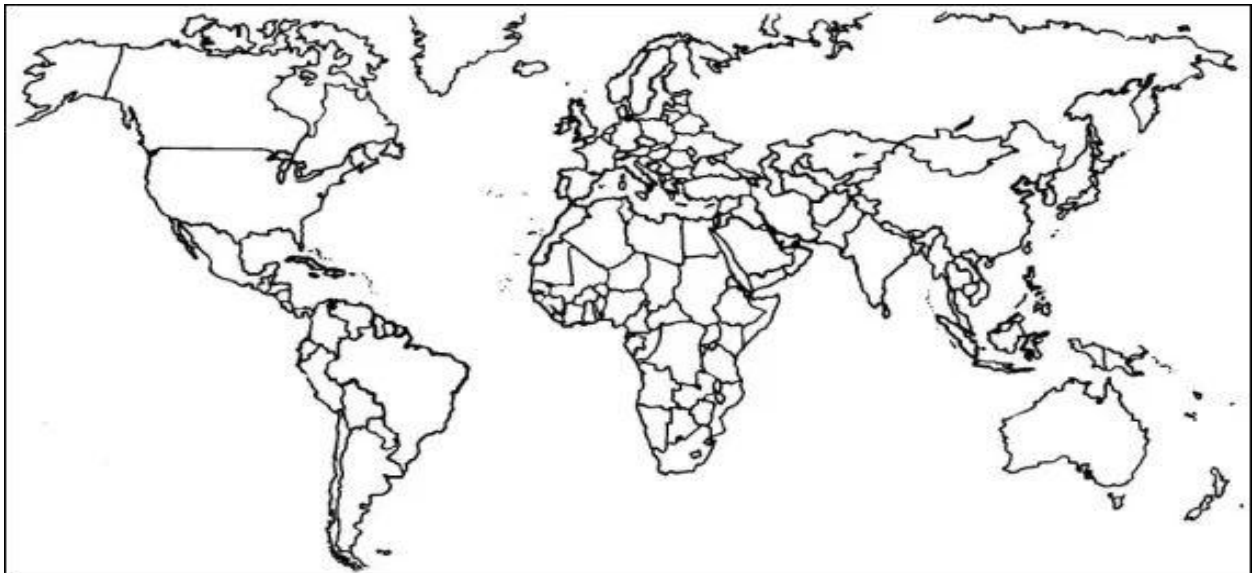


La escultura conocida como el *Discóbolo de Mirón* forma parte de los grandes tesoros del arte de la Antigüedad Clásica.

El conocimiento de esta escultura ha llegado a nosotros por medio de copias romanas. La más conocida y mejor lograda de estas copias fue ejecutada en mármol y se encuentra actualmente en el Museo Nacional Romano, en Italia.

La representación supone el instante de la máxima concentración mental y física del atleta en cuestión. El cuerpo se flexiona preparando el lanzamiento. El atleta se prepara para arrojar con toda su fuerza el disco que seguirá la línea de la pierna derecha tras el movimiento de los brazos bien balanceados y arqueados.

9. Traer para la próxima clase un pedazo de plastilina para modelar al Discóbolo de Mirón



10. Dibujar un mapamundi y en él ubicar a Grecia e Italia, Ubicar también a Colombia y observar la distancia entre ellos, aprovecha para ubicar, además países de tu interés: Estados Unidos, Japón, Francia, China, Brasil, Argentina, Chile, Mexico.

Completar las frases...

RESUMEN DEL PERIODO

En la vida es importante ser: _____

En la vida es importante hacer: _____

En la vida es importante tener: _____

QUE APRENDÍ	QUE SE ME HIZO MÁS DIFÍCIL	DUDAS QUE QUEDAN

Qué me gustó más	
Qué no me gustó	

Encontrar ocho diferencias



RESUMEN DE NOTAS

PAG 1	
PAG 2	
PAG 3	
PAG 4	
PAG 5	
PAG 6	
PAG 7	
PAG 8	
PAG 9	
PAG 10	

Evaluación de periodo	
Auto evaluación	

Nota final de periodo	
-----------------------	--

NOMBRE DEL ESTUDIANTE _____