

	<b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b> <b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b> <b>PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL</b>	Código	PENP – 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

<b>DOCENTES</b>	<b>Edu. Física:</b> Hugo Andrey Garzón, Nelson González, Mónica Agudelo	<b>GRADO</b>	Noveno
-----------------	---	--------------	--------

<b>ASIGNATURA</b>	Ed. física
-------------------	------------

<b>Correo electrónico de contacto</b>	<b>EDU. FISICA:</b> correo: <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a>
---------------------------------------	---

<b>Fecha de envío</b>		<b>Fecha de entrega</b>	
-----------------------	--	-------------------------	--

<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas
--	---------

<b>TEMA</b>	Atletismo
-------------	-----------

### Contextualización

El **atletismo** es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.

El atletismo es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia llamado también fondo, en distancia o en mayor altura. El número de pruebas ya sean individuales o en grupos, ha variado con el paso del tiempo. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados a nivel mundial, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito.

La primera referencia histórica al atletismo se remonta al año 776 a. C. en Grecia, con una lista de los atletas ganadores de una competencia. Dentro del atletismo existen diversas modalidades de pruebas. Esto es algo muy completo ya que debido al atletismo surgieron muchos deportes. Se destacan las carreras a pie (velocidad, media distancia, fondo, carreras con vallas, campo a través, relevos...), los saltos (de longitud, de altura, triple salto, salto con pértiga), los lanzamientos (peso, jabalina, martillo...), la marcha atlética, y las pruebas combinadas. Estas últimas también se conocen como decatión y, como su propio nombre indica, se compone de diez pruebas: tres de lanzamiento, tres de saltos y cuatro de carreras.

### Descripción de la actividad sugerida

1. Realiza calentamiento por medio de música.
2. Ejecutar actividades repetitivas donde se ponga en práctica la técnica de carrera en el atletismo
3. Realizar ejercicios por medio de series y repeticiones para el fortalecimiento de miembros inferiores en mejora de la velocidad y resistencia.
4. Realizar ejercicios prácticos en colchoneta donde se profundice la mejora de la flexibilidad con estiramientos, "acesoria virtual".

### Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo>

### Criterios de Evaluación

Identificar la técnica de carrera en el atletismo.

Ejecuta correctamente las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades atléticas.

Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.