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

DOCENTES	**Edu. Física:** Hugo Andrey Garzón, Nelson González, Mónica Agudelo	**GRADO**	Noveno
ASIGNATURA	Ed. física		
Correo electrónico de contacto	**EDU. FISICA:** correo: andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	15 de marzo	**Fecha de entrega**	19 de marzo
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Atletismo		

Contextualización

Atletismo: es el nombre que recibe la agrupación de diversas disciplinas deportivas, que consisten en diferentes competencias de lanzamientos**,** saltos y carreras. De acuerdo con sus características, estas pruebas atléticas pueden clasificarse de diferente forma.

Las pruebas de pista son aquellas que se desarrollan en un circuito. La pista en cuestión suele tener forma ovalada: dos rectas se unen a partir de la inclusión de dos curvas. Las medidas de las pistas, que pueden ser cubiertas o estar a la intemperie, varían, aunque las pistas de cuatrocientos metros son las más frecuentes.

Entre las pruebas de pista, hay diversos tipos de carreras, que pueden implicar la participación de atletas individuales o de equipos. La prueba de 100 metros es la más famosa: los competidores atraviesan una distancia recta de 100 metros a la mayor velocidad posible, corriendo en un terreno nivelado y sin obstáculos.

También existen otras carreras de velocidad sin obstáculos dentro de las pruebas de pista: la prueba de 200 metros y la prueba de 400 metros. En este último caso, lo habitual es que la competición implique dar una vuelta entera a la pista.

Entre las pruebas de pista también se encuentran las pruebas de fondo. En ellas, los atletas deben recorrer más de 3.000 metros; por lo tanto, la resistencia es tanto o más importante que la velocidad**.**

Las carreras de obstáculos, por su parte, son pruebas de pista que obligan a los corredores a saltar vallas a medida que avanzan. También se pueden mencionar entre las pruebas de pista las carreras de relevos, en las cuales los participantes compiten en equipos y deben pasarse una posta mientras corren hasta completar una cierta distancia.

Descripción de la actividad sugerida

1. Realiza calentamiento con trote 15 min.

2. Ejecutar actividades con predeportivos en atletismo

3. Realizar ejercicios por medio de series y repeticiones para el fortalecimiento de miembros superiores en mejora de la velocidad y resistencia.

4. Realizar ejercicios prácticos de tonificación muscular, "accesoria virtual ".

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

https://definicion.de/prueba-de-pista/#:~:text=En%20ellas%2C%20los%20atletas%20deben,vallas%20a%20medida%20que%20avanzan.

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.