

	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	12 de abril del 2021		Fecha de entrega	16 de abril 2021
Tiempo de ejecución de la actividad			2 horas	
TEMA	Fortalecimiento y técnica de la marcha en el atletismo.			

Contextualización

La **marcha atlética** es una disciplina del atletismo en la que se intenta caminar lo más rápido posible (marchar) sin llegar a correr. El límite entre la marcha y la carrera se establece en el momento en que el atleta pierde contacto con el suelo de manera visible. Cuando sucede esto se da por hecho que el marchador está corriendo (en argot de marchadores: está volando o "flotando"). No se debe confundir con la carrera a pie, donde los atletas pueden despegar ambos pies del suelo al mismo tiempo, y con la caminata de calle, en la que no se puede trotar ni marchar.

La práctica de la marcha atlética aparece documentada por primera vez en la Inglaterra de finales del siglo XVIII, donde se hace popular. Esta popularidad fue en aumento durante el siglo XIX, llamando la atención del resto de Europa, de tal forma que en Italia, Francia, Alemania y Suecia se organizaron marchas populares multitudinarias. Posteriormente cruzó el océano Atlántico para darse a conocer en Estados Unidos y especialmente en México.



Descripción de la actividad sugerida

1. Realizar calentamiento con 10 series de 1 minuto y pausas de 20 segundos: tocando rodillas graduando la velocidad y alternando, tocando talones
2. Práctica de fundamentos técnicos de la marcha en el atletismo "asesoría virtual"
3. Realizar 4 estilos de ejercicios de abdominales con 4 series de 30 repeticiones en cada uno. Realizar estiramientos e hidratación cuando lo creas conveniente."

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

https://es.wikipedia.org/wiki/Marcha_atl%C3%A9tica

Criterios de Evaluación

Ejecuta correctamente las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.