



# ***GIMNASIO REAL***

*HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA*

Docente	Jeferson Davis Newball	Mes : de Julio
Asignatura	Educación física	GUIA No 1
Grado: Segundo	Periodo:3	Tema: Atletismo

## **REFLEXION**

“La esencia de la vida es ir siempre hacia delante”

## **NIVELES DE DESEMPEÑO**

**Superior:** Reconoce e identifica los ejercicios preparatorios para el atletismo.

**Alto:** Conoce la importancia del calentamiento previo antes de la realización der cualquier actividad.

**Básico:** Identifica algunas veces el vencimiento de obstáculos, percibiendo la distancia y el espacio.

**Bajo:** Presenta dificultad en reconocer las diferentes clases de salto.

## **TEMAS**

- Ejercicios preparatorios para el atletismo
- El calentamiento
- Desplazamiento
- Vencimiento de obstáculos
- Saltos de altura sin impulso

## **RECURSOS**

- Texto
- Consulta en internet
- Implementos de deporte
- Clases de zoom

## **BIBLIOGRAFIA**

Texto

El cuidado de mi cuerpo, Educación física grado 2°.

Autor. Tucidades Perea Rosero



# GIMNASIO REAL

HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA

## ATLETISMO



Para practicar el atletismo, debemos adiestrar y desarrollar diferentes habilidades preparándonos para la carrera.

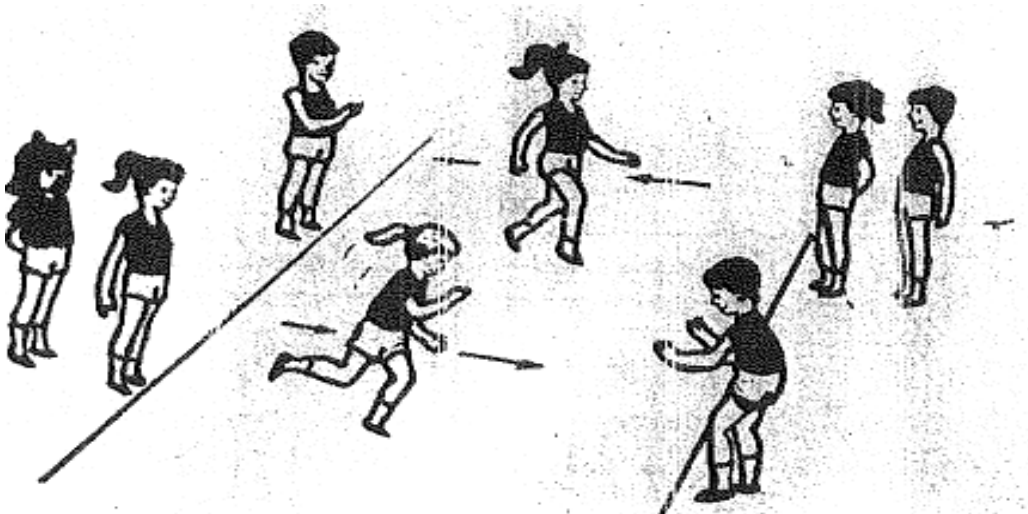
Al ejecutar carreras en diferentes direcciones, desarrollamos velocidad de reacción, orientación en el espacio y equilibrio.

Las carreras en diferentes direcciones las puedes realizar individualmente en parejas, tríos o pequeños grupos. Pero hay que tener en cuenta siempre tu buen sentido de lateralidad.

## ACTIVIDAD

Colorea de azul, la hilera que está corriendo a la derecha.

Colorea de rojo la hilera que está corriendo hacia la izquierda





# **GIMNASIO REAL**

**HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA**

## **EL CALENTAMIENTO**

El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones.

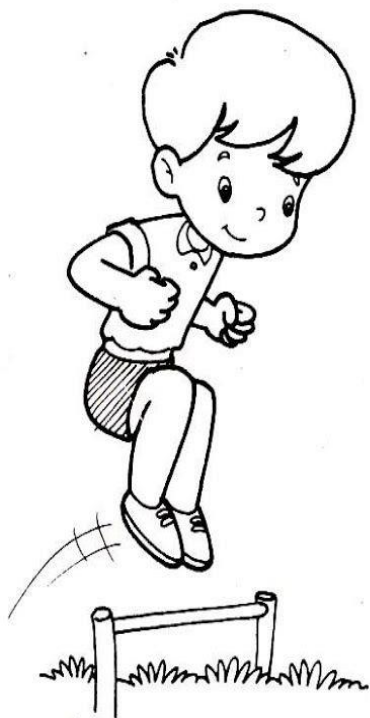
Evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.

Cuando esto no se hace, nuestros huesos y músculos pueden sufrir varios daños

## **ACTIVIDAD**

➤ Practica y aprende los siguientes ejercicios coloréalos.

- Marcha
- Salto
- Elevación de piernas





# **GIMNASIO REAL**

**HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA**

## **DESPLAZAMIENTOS**

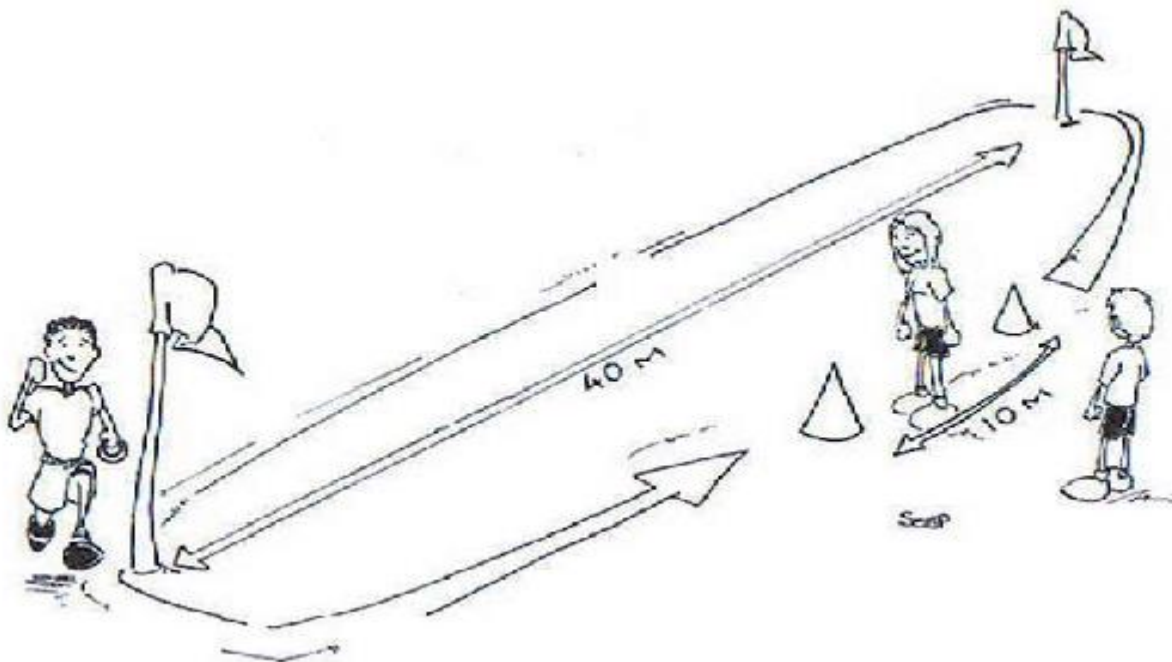
Se entiende como el movimiento realizado por un cuerpo que se desplaza, que se trasladó un lugar a otro.

## **ACTIVIDAD**

- Dibuja en tu cuaderno unos ejercicios de desplazamiento: Ej. gateo natural en zigzag caminar en distintas direcciones.

## **VENCIMIENTO DE OBSTÁCULOS**

La práctica de estos ejercicios permite adiestrarnos en el vencimiento de obstáculos, desarrollando la percepción de la distancia ajustando el ritmo de la carrera al espacio existente entre los obstáculos. **DIBUJA COLOREA**





# ***GIMNASIO REAL***

**HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA**

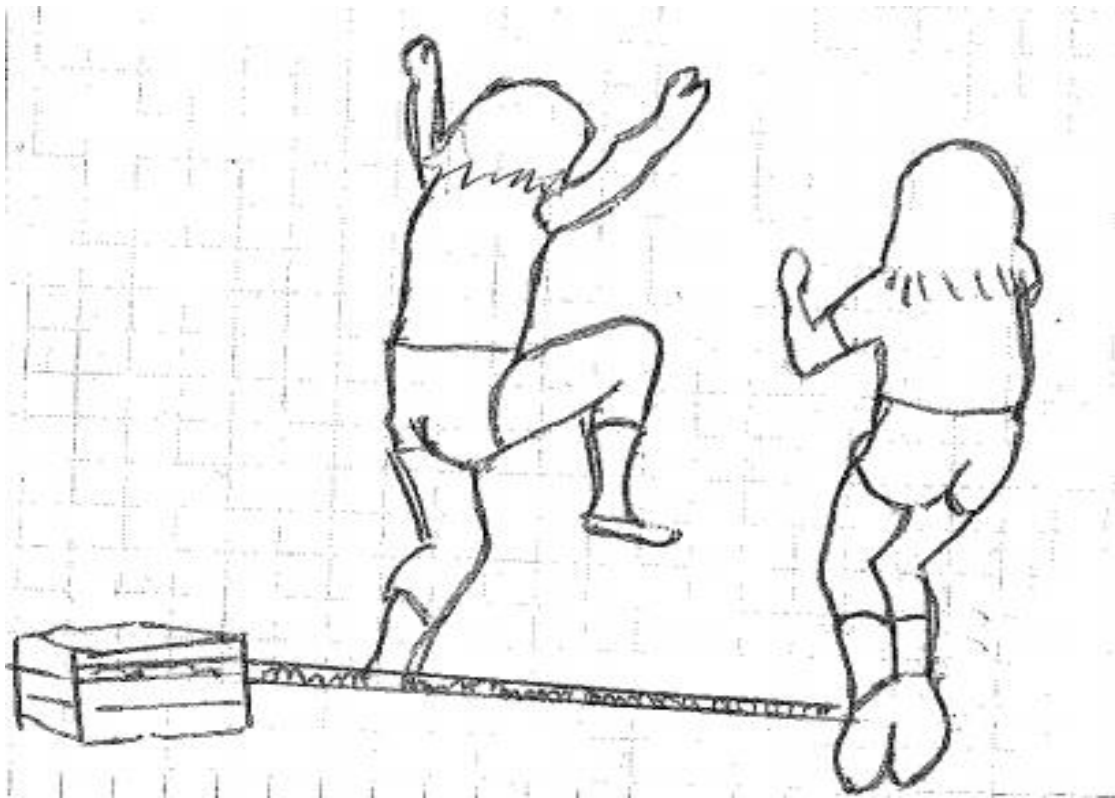
## **SALTO DE ALTURA SIN IMPULSO**

Realizando ejercicios de salto, desarrollas fuerzas en las piernas y coordinación.

1. Desde el lugar saltar una altura de 40 centímetros.
2. Caminar y realizar un salto con ambos pies unidos.

## **ACTIVIDAD**

1. Coloreo de verde la pantaloneta del niño o niña que está realizando un salto de 40 centímetros.
2. Colorea de rojo la pantaloneta de la niña o niño que después de caminar realiza un salto con los pies unidos.





# ***GIMNASIO REAL***

**HACIA LA EXCELENCIA EDUCATIVA**

## **LANZAMIENTOS**

Acto de arrojar objetos lo más lejos posible. Mediante una técnica.

El desarrollo de la coordinación motora y la precisión se logran con la práctica y ejecución de los lanzamientos.

Los ejercicios de lanzamientos se pueden realizar en distintas posiciones: parados también los puedes realizar individualmente.

## **ACTIVIDAD**

- Realiza lanzamientos de distancia.
- Realiza lanzamiento vertical contra un cuadro o figura en la pared.

## **COLOREAR**

