



**Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Montecarlo**

**Cicuco – Bolívar**

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



## **Planeación de aula.**

### **Identificación**

Grado: DECIMO	Área /Asignatura: EDUCACION FISICA	Fecha: Julio 26 – Agost. 25/ 2023.
<b>Docente / C.D.A.: ALEXANDER FURNIELES OROZCO.</b>		
Sede: PRINCIPAL	Periodo Académico: Tercero	
<b>Eje temático:</b> Atletismo V  - Carreras con obstáculos.  -La pista.  -Los obstáculos y elementos.  - Laboratorio de campo.  • Relevos - Relevos 4 x 100.  - Relevos 4 x 400.		
<b>Tiempo de Ejecución:</b> 10 horas (600 minutos).		

### **Aprendizajes**

<b>1. Objetivos de aprendizajes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Afianzar los conceptos y conocimientos que se utilizan en la enseñanza y práctica para el atletismo.</li><li>• Promover la práctica de este deporte a los demás integrantes de la comunidad educativa.</li><li>• Favorecer la práctica deportiva como un estilo de vida saludable para contribuir al desarrollo integral de la persona resaltando la competición como un medio y no un fin.</li></ul>
<b>2. Referentes curriculares (EBC, DBA, Matriz de Referencia, Mallas de Aprendizaje)</b> <p>Competencia Motriz:  Aplico mi proyecto de actividad y preparación física, fundamentos técnicos y tácticos.</p> <p>Lúdica motriz:  Competencia axiológica corporal.</p>



# Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Monteclaro

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5



ICFES: 054460

## 3. Evidencias de Aprendizajes / Desempeños Esperados

- Domino técnicas y tácticas de la práctica del atletismo para mejorar en mi rendimiento.
- Valoro el tiempo de ocio para mi formación y tomo el deporte del atletismo como una alternativa importante.
- Elaboro estrategias para hacer más eficiente el deporte del atletismo.

## 4. Recursos y materiales

- Aula de clase – Cuadernos – Videos – Coliseo - Espacios Abiertos – Conos – Balones – Bastones – Cuerdas – Pitos – Cronómetros - Colchonetas.

## Momentos de la clase

### 1. Inicio /exploración de saberes previos

Se elaboraran una serie de preguntas para ver que tanto conocen los estudiantes sobre el deporte del atletismo y más concretamente de las carreras con obstáculos y los relevos y de cómo ponerlos en práctica:

Tiempo de ejecución: De 10 a 15 minutos.

### 2. Contenido / Estructuración

Se procederá a socializar todo lo correspondiente al atletismo:

- Carreras con obstáculos.

-La pista.

-Los obstáculos y elementos.

- Laboratorio de campo.

- Relevos

- Relevos 4 x 100.

- Relevos 4 x 400.

.



# Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Montecarlo

Cicuco – Bolívar



DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460

Tiempo de ejecución: 55 minutos.

## 3. Práctica / Transferencia

Se desarrollarán una serie de ejercicios para afianzar los conocimientos sobre las carreras con obstáculos y los relevos en el atletismo:

### Ejercicios de coordinación para la arrancada

**Combina** Posición inicial. Parado, brazos al lado del cuerpo, realizar cuclillas y elevar brazos, saltar al frente y quedar en semi cuclillas con brazos abajo, saltar elevando los brazos y quedar parados.

**Tijerillas** Parados con piernas en forma de pasos, realizar saltos tijeras con longitud de las piernas muy cortas. (Este ejercicio se realizará por tiempo)

**Bulpest** Parados firmes, realizar salto elevando los brazos, ir a posición de cuclillas con apoyo de las manos, ir al apoyo mixto, volver a la posición de cuclillas y saltar elevando brazos.

**Salto alterno en el lugar** Desde la posición de firme realizar saltos consecutivos hacia arriba elevando las rodillas al nivel de la cintura (primero la rodilla derecha) con movimiento de los brazos al frente y atrás.

**Zig-zag** Parados firmes, salto en zig-zag combinando las posiciones de los brazos, arriba, lateral, abajo.

**Desplazamiento sin dirección** En carrera elevando muslo a la señal del profesor se realizarán cambios de dirección (al frente, atrás, lateral derecho y lateral izquierdo) este ejercicio se realizará por tiempo

### Ejercicios de rapidez de reacción para la arrancada

**Acostado decúbito prono** Desde la posición de acostado decúbito prono reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y correr.

**Acostado decúbito supino** Desde la posición de acostado decúbito supino reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y correr.

**Siéntate y reacciona** Desde la posición de sentado de frente a la línea de meta reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y correr. Este ejercicio también se trabaja de espalda a la línea de meta.



# Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Montecarlo

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



**En cuclillas reacción** Desde la posición de cuclillas de frente a la línea de meta reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y correr. Este ejercicio también se trabaja de espalda a la línea de meta.

**Semi cuclillas activas** Desde la posición de semi cuclillas con los pies en posición de salida reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y correr.

**Cuclillas activas** Desde la posición de cuclillas con los pies en posición de salida reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y saltar hacia arriba y al frente.

**Salta y reacciona** Desde la posición de semi cuclillas reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y saltar hacia arriba y al frente, realizando después de la caída una carrera de 10 metros.

**Carrera explosiva** Desde la posición de carrera elevando muslo en el lugar reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y saltar hacia arriba y al frente, realizando después de la caída una carrera de 10 metros.

## Ejercicios de fuerza explosiva para la arrancada

**Cuclillas con salto** Posición inicial (P.I). Parado, realizar cuclillas y saltar arriba y al frente con ayuda del impulso de los brazos.

**Cuclillas con salto al frente** Parado, realizar cuclillas y saltar al frente con ayuda del impulso de los brazos.

**Cuclillas con saltos arriba con peso** Parado, con un peso amarrado a la cintura, realizar cuclillas con saltos arriba con ayuda del impulso de los brazos.

**Cuclillas con saltos al frente con peso** Parado, con un peso amarrado a la cintura, realizar cuclillas con saltos al frente con ayuda del impulso de los brazos.

**Cuclillas con saltos desde una altura** Parado encima de un banco o plataforma, realizar cuclillas y saltar, caer abajo en cuclillas y saltar nuevamente al frente.

**Cuclillas con saltos desde abajo hacia una altura** Parado, realizar cuclillas y saltos hacia un banco o plataforma.

## 4. Descripción de la Evaluación y Valoración/cierre



**Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de  
Monteclaro**  
*Cicuco – Bolívar*

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5 ICFES: 054460



Se hará mediante la observación directa del trabajo realizado por los estudiantes y se les corregirán los errores cometidos durante la práctica desarrollada del atletismo.