



Institución Educativa Técnica Acuicola Nuestra Señora de Monteclaro

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



Planeación de aula.

Identificación

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

Aprendizajes

1. Objetivos de aprendizajes
<ul style="list-style-type: none">• Afianzar los conceptos y conocimientos que se utilizan en la enseñanza y practica para el atletismo.• Promover la práctica de este deporte a los demás integrantes de la comunidad educativa.• 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.
2. Referentes curriculares (EBC, DBA, Matriz de Referencia, Mallas de Aprendizaje)
Competencia Motriz: Aplico mi proyecto de actividad y preparación física, fundamentos técnicos y tácticos. Lúdica motriz: Competencia axiológica corporal.



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 Monteclaro

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 Monteclaro

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.