

TALLER No MAYO

NOMBRE DEL TALLER: HABILIDADES LOCOMOTRICES Y ATLETISMO GENERAL

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 6°
- **FECHA:** 02 de Mayo 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia: Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

Evidencia de aprendizaje: Identifica las características generales del movimiento humano desde el atletismo como disciplina base de la praxis deportiva

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIONES: En la primera actividad responda las preguntas y dibuje los siguientes elementos de la locomotricidad humana.

1. ¿Qué es la carrera, para que nos sirve y en que deportes la utilizamos? Explique y dibuje
2. ¿Qué es el salto, para que sirve y en que deportes lo utilizamos? Responda y dibuje
3. ¿Qué son los lanzamientos y recepciones, para qué nos sirven y en que deportes los necesitamos? Responda y dibuje



Ahora lea con atención la siguiente información.

BREVE HISTORIA DEL ATLETISMO

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas de la historia fueron los Juegos Olímpicos, que iniciaron los griegos en el año 776 a.c. Durante muchos años, el principal evento Olímpico fue el Pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras pedestres, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa. Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.c. En el año 394 de nuestra era, el emperador romano Teodosio abolió los juegos.

Tras la prohibición de Teodosio, durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo. Restauradas en Inglaterra alrededor de la mitad del siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses.

En 1834, un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868).

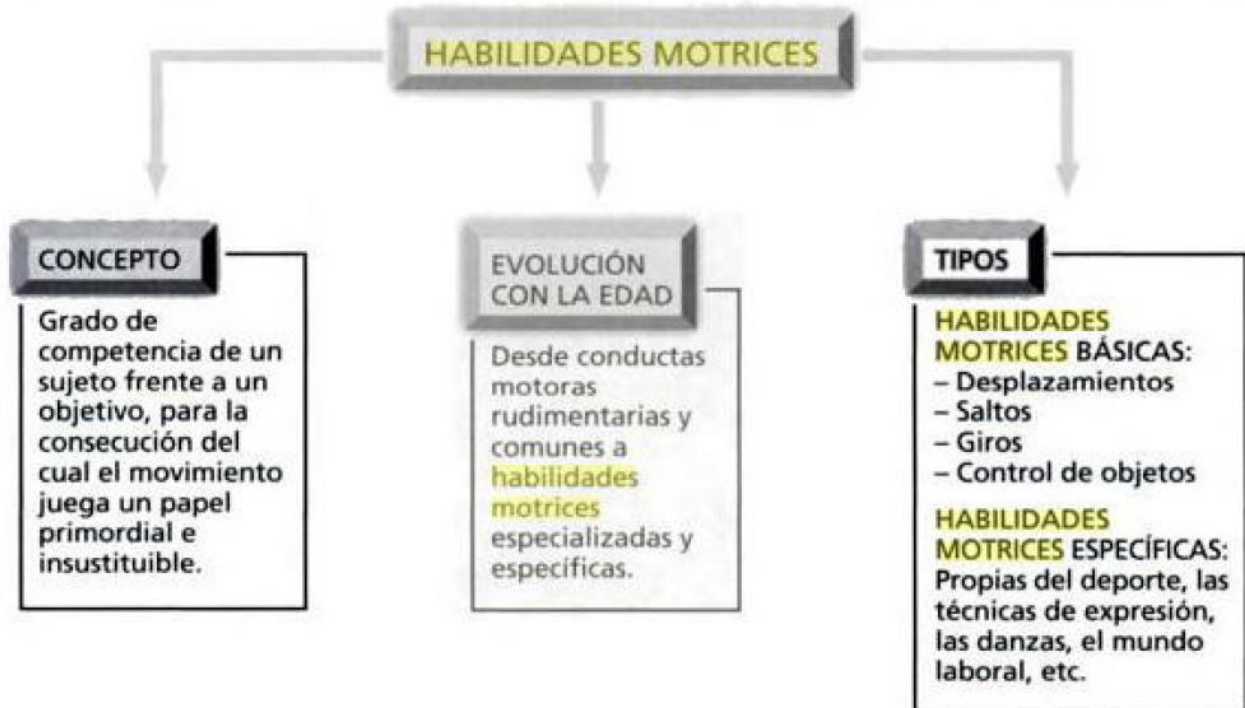
El atletismo adquirió posteriormente un gran seguimiento en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde, los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto en tiempo de guerra (años 1916, 1940 y 1944).

En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF). Con sede central en Montecarlo, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.



HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

A lo largo del día realizamos una serie de movimientos comunes: caminar, saltar, correr, girar, subir, lanzar, atrapar. Todos ellos son habituales en nuestras vidas cotidianas, aunque parecen sencillos, requieren de un aprendizaje y es fundamental dominarlos bien. De esta forma podremos aprender técnicas y habilidades más complejas, necesarias para la iniciación o práctica de diferentes deportes, juegos, danzas, entre otras. A éstos movimientos fundamentales les llamamos Habilidades Motrices Básicas (HMB).



Las habilidades son procesos senso-motrices: la información proviene de los órganos sensoriales, y las órdenes del cerebro. Todo este proceso tiene tanta importancia como el aspecto de la ejecución, ya que son mecanismos previos sin los que infinidad de habilidades motrices serían imposibles de realizar correctamente; Entonces podemos decir que dichas habilidades motrices son “La capacidad adquirida por aprendizaje, capaz de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo gasto de tiempo, de energía o de ambas”.

¿Cómo clasificamos estas habilidades?

Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en:

Locomotrices: Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar. Son toda progresión de un punto a otro, utilizando el movimiento corporal, total o parcial. Ejemplo: Llegar a un punto de destino, llegar a un punto de destino en un tiempo determinado, escapar del que te persigue...

No locomotrices: Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, pero no se realiza ninguna locomoción, lo ejemplos que podemos encontrar son: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse. De manipulación y contacto de objetos: podemos encontrar los siguientes movimientos, recepcionar, lanzar, golpear, atrapar, rodar, driblar.

LAS PRINCIPALES HABILIDADES MOTRICES QUE UTILIZAMOS:

Desplazamientos

Esta habilidad motriz genérica implica un cambio de posición del cuerpo de un punto a otro del espacio. Su realización conlleva una mejora de la coordinación dinámica general y de la percepción y estructuración espaciotemporal (tener conciencia de nuestros movimientos en su espacio).



Salto

La habilidad motriz básica de saltar consiste en separar los pies del suelo, venciendo la fuerza de la gravedad. A su vez, implican la extensión de una o de ambas piernas. Hacer saltos nos beneficia, ya que incrementa la fuerza muscular en las piernas, la coordinación y el equilibrio.



Giros

Esta habilidad motriz genérica implica realizar una rotación sobre cualquiera de los ejes del cuerpo humano. Los giros mejoran: la percepción y estructuración espacio-temporal; el control postural; la conciencia corporal; la organización del esquema corporal; y la coordinación. Podemos realizar volteretas, rueda lateral, entre otras.



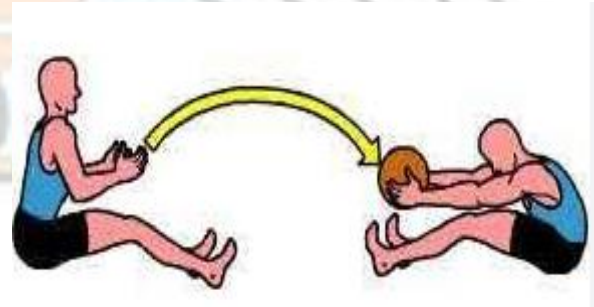
Lanzamientos

La habilidad motriz básica del lanzamiento supone enviar algo a alguien sin llevarlo. Su desarrollo está ligado al de la recepción. Los lanzamientos mejoran: la coordinación segmentaria y la percepción y estructuración espaciotemporal. Podemos realizar lanzamientos con una o dos manos.



Recepciones

Esta habilidad motriz básica implica coger y controlar lo que el otro ha lanzado hacia a mí. Cabe mencionar que lanzamientos y recepciones son habilidades motrices genéricas que se trabajan conjuntamente. Por tanto, su realización implica los mismos beneficios que los lanzamientos, además de un incremento de los reflejos



FASE DE EVALUACIÓN

ACTIVIDAD NUMERO 1 DEL TALLER (HISTORIA DEL ATLETISMO)

Con la lectura de la primera parte del taller “Historia del atletismo” realice los siguientes dos puntos

- Consulte, complete y amplíe la información dada
- Con la información consultada realice una línea del tiempo en donde plasme la historia del atletismo

ACTIVIDAD NUMERO 2 DEL TALLER (HABILIDADES MOTRICES)

1. Por medio de la lectura sobre habilidades motrices básicas, complete la tabla agregando las habilidades correspondientes a cada grupo

HABILIDADES MOTRICES BASICAS		
LOCOMOTRICES	DE MANIPULACIÓN	NO LOCOMOTRICES
* _____	* _____	* _____
* _____	* _____	* _____
* _____	* _____	* _____
* _____	* _____	* _____
* _____	* _____	* _____



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



2. ¿Qué habilidades motrices utilizas en tu día a día y en qué momentos? Explicadas
3. Elige un deporte, el que más te guste y explica
 - Las habilidades físicas necesarias para practicar el deporte que escogiste
 - ¿En qué momentos del día utilizas las habilidades que identificaste?
4. Dibuja la habilidad que más te gusta del deporte que escogiste.

