***INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DEL PILAR DE GUATAPE***

***GUIA DE CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FISICA RECREACIÓN Y DEPORTE FORMATIVO***

***CUARTO PERIODO DE OCTAVO***

**CONTENIDOS:**

* *Capacidades condicionales*
* *Atletismo: saltos y lanzamientos*
* *Actividades acuáticas.*
* *Fundamentación técnica de algunos deportes.*

**LOGROS:**

* *Mejora las capacidades físicas condicionales*
* *Practica los gestos técnicos de los deportes vistos.*
* *Conoce y practica los diferentes lanzamiento y/o saltos en atletismo*
* *Practica los gestos técnicos de los saltos.*
* *Mejora su desplazamiento en el agua*

**INDICADORES DE LOGRO**

* Practica lanzamientos atléticos
* Practica los saltos del atletismo.
* Realiza las prácticas acuáticas para afianzar el desplazamiento.
* Se esfuerza por desarrollar la fuerza, la flexibilidad, la velocidad y la resistencia
* Realiza test de preparación a diferentes deportes.
* Realiza talleres de sustentación.

**METAS**

* Realizar saltos horizontales
* Mejorar la fundamentación técnica de microfútbol
* Realizar trote continuo durante 10 minutos

**FORMACIÓN COGNITIVA**

ATLETISMO: SALTOS

**Salto de altura**(o salto en alto). Se trata de saltar un listón mediante un salto vertical, precediendo de una carrera de impulso. En una competición se empieza por una altura determinada, siempre la más baja que se vaya a poner, y cada atleta tiene un máximo de tres intentos para intentar sobrepasarla. El atleta que alcanza la máxima altura sin derribar el listón resulta el vencedor, y a igualdad de marca de dos o más atletas gana quien haya cometido menor número de intentos nulos.

**Errores en el salto de altura.**  
• No coordinar la carrera  
• Meter el pie de batida muy cerca del listón, o realizar la batida demasiado lejos.  
• Últimos pasos demasiado cortos.  
• Mal desarrollo del tiempo de las sucesivas fases del franqueo (arqueo-desarqueo)  
• No acabar de completar la extensión de la pierna que realiza la batida.  
• Pasar el listón sentado, sin arquearse  
• Deficiente elevación de la rodilla de ataque  
• Incorrecta rotación de cintura.  
• No elevar y extender las piernas tras el arqueo.

**Fases del salto de altura**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CARRERA** | **BATIDA** | **VUELO** | **CAIDA** |
| Al inicio recta.  Los últimos pasos en curva.  Progresiva.  Unos 13 o 17 pasos | El cuerpo de espalda  La pierna de batida es la exterior.  La de ataque flexionada hacia arriba.  Brazos hacia arriba | Arqueo de la espalda  Igualar las piernas  Brazos a lo largo del cuerpo  Control corporal, para intentar no derribar el listón | Se realiza encima de los hombros y la espalda.    Ojo, con el cuello y las rodillas. |

**Salto con Pértiga**(o garrocha). También hay que saltar un listón sin derribarlo, pero en este caso el atleta se sirve de una pértiga elegida por él mismo. Tras una carrera previa con la pértiga en las manos, se realiza el salto con caída en una colchoneta. Antiguamente no había colchoneta e incluso tampoco se permitía el cajetin en el que los atletas clavan la pértiga para impulsarse. EL material de fabricación de las pértigas ha evolucionado: de las antiguas de madera, aluminio, acero o bambú, a las de fibra de vidrio, más livianas.

**Salto de longitud**(o salto en largo). Consiste en una carrera previa de impulso, batida sobre una tabla de madera, alto propiamente dicho y caída en un foso de arena. Cada saltador dispone de tres saltos, y otros tres adicionales si después de realizar los primeros se sitúa entre los ocho primeros saltadores de la competición. Junto a la tabla de batida hay una tablilla cubierta de plastilina, hacia el foso. En la arena, los jueces miden desde la marca más retrasada dejada por el saltador, incluso si se trata de una mano o la espalda. Ningún salto puede considerarse como record oficial si se ha logrado con un viento a favor de 2m/seg., aunque esto no afecte a la clasificación de la competición. Gana la prueba el atleta que logre el salto valido más largo. Si hay empate, el vencedor es quien tenga el mejor segundo salto.

**Errores en el salto de longitud.**

• Hacer pasitos al acercarse a la tabla o realizar una carrera lenta.  
• Mirar la tabla en el momento de la batida  
• Poca elevación de la pierna libre en la batida.  
• Desequilibrarse en la acción de vuelo  
• No subir las piernas en la recogida.  
• Caer sentado, llevando la espalda atrás, apoyándose con una mano por detrás o aterrizando con los pies a diferentes niveles.  
• Describir en el aire una parábola demasiado alta en perjuicio de la longitud

|  |
| --- |
|  |

 Fases en el salto de longitud

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CARRERA** | **BATIDA** | **VUELO** | **CAIDA** |
| Progresiva  Velocidad máxima en la batida.  40 metros | El penúltimo paso ha de ser más largo.  El último es el más corto y explosivo, intentado ajustar lo máximo posible.  No se tiene que ajustar haciendo pasitos, ya que se pierde velocidad. | Elevar la rodilla del vuelo (se gana altura)  Igualar las dos piernas en el aire  Arquear la espalda con los brazos hacia delante. | Caída encima de los talones.  Las manos hacia los pies y flexión de piernas en la caída.  Ojo, no caer hacia tras. |

**Triple salto:** Trata de un salto en extensión, asemejándose un poco al salto de longitud, ya que posee la misma tabla de batida, y termina en un foso de arena.  
Este salto consiste en dar tres saltos de manera consecutiva, uno detrás de otro. Por lo general es un salto que afecta mucho a las articulaciones, por lo que se exige una buena maduración física.

**LANZAMIENTOS**

Desde la década de 1990, mujeres y hombres lanzan los 4 artefactos: disco, peso, jabalina y martillo, con diferencias en cuanto a dimensión y peso.

**Peso**o bala**.**Se trata de lanzar una bola, generalmente de hierro, pesa 7,2 Kg. para los hombres seniors y 4 Kg. para las mujeres, varía según la categoría de los atletas. El lanzamiento se hace desde un círculo de 2,135 m de diámetro interior. En la parte exterior delantera se coloca un contenedor de 8cm de alto. La zona de caída se encuentra limitada por dos líneas que, partiendo del centro del círculo y pasando por los extremos del contenedor se prolongan formando un Angulo de 40º. Después de cada lanzamiento, y solo cuando la bola haya caído, el lanzador deberá salir del circulo por la mitad posterior. Cada atleta tendrá tres intentos, más otros tres si está clasificado entre los 8 primeros. Gana el que realice un lanzamiento más largo, y si hay empate, cuenta el segundo mejor lanzamiento.

**Errores en el lanzamiento de peso.**  
• Desequilibrio en la posición inicial  
• Girar la cabeza precipitadamente en el desplazamiento  
• Realizar un salto vertical en el desplazamiento que hace perder aceleración.  
• Acción final de la cadera anterior a la de las piernas.  
• Realizar una pausa entre el desplazamiento y la fase final, con la que se pierda la velocidad obtenida. Se deben encadenar ambas acciones.  
• Lanzar en suspensión, sin contacto con el suelo.  
• En la fase final, mala trayectoria del brazo lanzador con la bola, bajando el codo  
• Lanzar antes de tiempo, no siguiendo la secuencia de desplazamiento delante del hombro, brazo y , por último, mano.

[**[](http://atletismoweb.com/lanzamientos/disco/Lars%20Riedel%2001.jpg)**](http://atletismoweb.com/lanzamientos/disco/Lars%20Riedel%2001.jpg)**Disco.**Se trata de lanzar un artefacto en forma de círculo o platillo, de madera y metal, que pesa 2kg para los hombres y 1kg para las mujeres. EL círculo de lanzamiento tiene un diámetro interior de 2,50 m y está rodeado por una jaula protectora de por lo menos 2,35m de alto y en forma de C, abierta por delante para que se pueda realizar el lanzamiento. La zona de caída tiene un ángulo de 40º situándose al vértice en el centro del círculo. Tras el lanzamiento del disco y su posterior caída, el atleta saldrá por la mitad posterior del círculo. El numero de lanzamientos y el desarrollo del concurso son iguales que en peso.

[**[](http://atletismoweb.com/lanzamientos/jabalina/Jan%20Zelezny%2004.jpg)**](http://atletismoweb.com/lanzamientos/jabalina/Jan%20Zelezny%2004.jpg)**Jabalina.** Este artefacto es una especie de lanza, puntiaguda en ambos extremos. Consta de tres partes: punta o cabeza de metal, fuste (cuerpo de madera o metal) y empuñadura, situada en torno al centro de gravedad. Pesa 800 g (para los hombres) y 600 g (mujeres), y mide entre 2,6 y 2,7 m (hombres) y entre 2,2 y 2,3(mujeres). La zona de lanzamiento está delimitada por una recta de 4 m de anchura que acaba con un arco o pretina pintado de blanco. La zona de caída está limitada por dos líneas que forman un ángulo de 29º, cuyo vértice esta a 8 m detrás del arco. a jabalina se sujeta por la empuñadura, y debe caer de punta delantera, aunque no se clave. SI el lanzador pisa el arco o más allá, el intento es nulo. La jabalina debe salir por encima del hombro y no se puede hacer rotaciones completas con ella. El numero de lanzamientos y desarrollo del concurso son iguales que en peso.

**Errores en el lanzamiento de jabalina.**  
• No coordinar carrera y transporte de la jabalina  
• Realizar saltitos verticales en los pasos finales  
• Separar la jabalina del cuerpo  
• Anticipar la acción del brazo lanzador al tronco.  
• Doblar la pierna izquierda en el quinto paso, por lo que desaparecerá el efecto latigazo..

**Lanzamiento de** [**[](http://atletismoweb.com/lanzamientos/martillo/Martillo%2001.jpg)**](http://atletismoweb.com/lanzamientos/martillo/Martillo%2001.jpg)**Martillo.** Prueba que consiste en lanzar un artefacto compuesto de cabeza, cable y mango. La cabeza  es una bola metálica que se une a un cable de acero, que a su vez se junta con el mago, midiendo el amartillo masculino entre 117,5 cm. y 121,5 cm.

El peso total es de 7,260 Kg. para los hombres y 4 Kg. para las mujeres.

EL circulo de lanzamiento es el mismo que en la prueba de peso, pero con una jaula protectora, y en la zona de caída es igual que en la de disco. EL lanzador también saldrá por la mitad posterior del círculo. EL desarrollo de este concurso es igual que en peso.

**LA NATACION EL DEPORTE IDEAL PARA RECUPERAR LESIONES. Tomado de : (http://sportadictos.com/2014/01/natacion-lesiones)**

Cada día es más habitual la gente que práctica natación, debido a las facilidades que existen a la hora de **acudir a piscinas de calidad y entrenar en ellas,** como sí de apuntarse a un gimnasio se tratara. Como la mayoría de ejercicios, [la natación](http://sportadictos.com/2013/02/natacion-cualquier-momento-y-edad) presenta una serie de beneficios que mejorarán nuestra calidad de vida y nos ayudarán a mantener buena salud. Sin embargo, a la natación se le pueden atribuir **otras bondades no tan comunes**, como el fortalecimiento de la espalda para evitar dolores. Veamos algunos de sus efectos principales.

La natación permite mantener una buena salud a nivel muscular, siendo **uno de los deportes más completos que existen,** teniendo también un bajo impacto sobre nuestro cuerpo. Esto, además de proteger las articulaciones en general (aunque también hay que cuidar la masa ósea), permite que sea un deporte **adecuado en determinados tipos de lesión.**

DOLORES DE ESPALDA: Como he dicho, la natación es un deporte muy indicado **para combatir el dolor de espalda**. Sin embargo, debe ser realizada correctamente, siendo el estilo crol (el más habitual que vemos en natación) y los [estilos](http://sportadictos.com/2013/10/entrenar-mariposa-natacion) de espalda los que mayores beneficios reportan a este respecto. En general, el [ejercicio en el agua](http://sportadictos.com/2013/03/beneficios-entrenamiento-medio-acuatico), siempre que no sea excesivamente brusco, **contribuye a aliviar la lumbalgia.** Sin embargo, mal realizado puede llegar a ser contraproducente, por lo que es muy importante aprender a nadar correctamente si queremos aprovechar sus beneficios.

Para lesiones en la rodilla (como tendinitis), por ejemplo, es habitual que los médicos recomienden ejercicios **caminando por el agua para fortalecer la musculatura de la zona** e ir recuperando sensaciones sin ponerla en peligro, como hemos visto hacer en más de una ocasión a determinados deportistas de élite. Pero no sólo caminar, sino que introducir este tipo de ejercicio concierta movilidad **en esguinces de tobillo** puede ayudar a su rehabilitación mucho más que la inmovilización, tantas veces recomendada.

Ante todo, recordar que la natación sólo es beneficiosa en estos casos **cuando se realiza correctamente**. Me reitero en esto porque cuando se tiene una lesión en alguna parte del cuerpo, o dolores de espalda que se repiten, hacer algún movimiento inadecuado puede traernos problemas aún más serios, por lo que es recomendable **seguir las pautas estrictas** de alguna persona que domine la técnica, y sepa indicarnos lo más adecuado para nuestro tipo de molestia en concreto.

Por supuesto, en natación, como en todo deporte, **también te ves expuesto a nuevos tipos de lesión**, siendo los más comunes el dolor de hombro, implicado en el gesto de la brazada, o la llamada rodilla de bracista, ya que la patada del estilo braza requiere un movimiento de cierta violencia en forma de látigo en las piernas. No existe deporte perfecto, pero la natación es uno de los que mayores beneficios reportan, con riesgos menores que otros muchos.

**FORMACIÓN SICOMOTRIZ**

**TALLER 1: SALTO DE ALTURA**

**Fecha de entrega:**

Con la ayuda de las URL que encuentras al final, desarrolla los siguientes puntos.

1. Identifica las diferentes formas para hacer el salto alto, y escribelas.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Escribe los implementos y espacios que se requieren para practicar el salto alto.
2. Describe que medidas debe realizar un saltador antes de hacer un salto alto.
3. Empleando las tecnologías de la información virtual, averigua la longitud en los saltos ganadores en los últimos olímpicos

http://www.youtube.com/watch?v=QTkVfboHKsg

[**http://www.youtube.com/watch?v=q6OmM-NmI0I**](http://www.youtube.com/watch?v=q6OmM-NmI0I)

**http://www.youtube.com/watch?v=0ZXL1PJllu4**

**TALLER 2: SALTO TRIPLE**

En la URL que encuentras al final se puede ver un video de youtube. Obsérvalo detenidamente y responde las siguientes preguntas:

1. Nombres de las deportista que realizan el salto triple, en la primera imagen (con la respectiva distancia) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

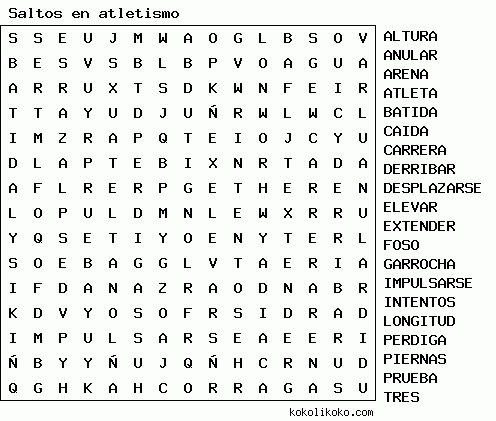
1. Escribe cuantas medallas obtuvo la deportista colombiana, mencionadas en el video.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Que naciones representaban las demás participantes con quienes disputaba el triunfo

[**http://www.youtube.com/watch?v=dGvzufm0ckA**](http://www.youtube.com/watch?v=dGvzufm0ckA)

**http://www.youtube.com/watch?v=TOqJf9mHSaQ**

**TALLER 3: SALTOS:**

1. Desarrolla la siguiente sopa de letras.
2. Realiza una lista de las palabras que corresponden al salto largo que se explicó en la formación cognitiva.

****

**TALLER 4: FUNDAMENTACIÓN EN LOS DEPORTES**

1. Elige un deporte de los que se han visto en clase.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Nombra los fundamentos técnicos del deporte que elegiste, describiendo en qué forma o momento se utiliza durante el juego.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Inventa un símbolo o logotipo que identifique dicho deporte.

**TALLER 5: NATACIÓN TERAPEUTICA**

1. “…teniendo también un bajo impacto sobre nuestro cuerpo…”.

Explica qué significa la frase anterior de acuerdo al contexto que la citan.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Cuáles son los estilos de natación que mas recomiendan para los dolores de espalda.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. En qué consiste el estilo crol de natación:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. De acuerdo a la lectura de la formación cognitiva extraída de: <http://sportadictos.com/2014/01/natacion-lesiones>.

Escribe las lesiones que citan en ella y consulta en qué consisten cada una.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **TALLER 6: RETROALIMENTACION DE LA NATACIÓN TERAPEUTICA**
2. Elige 15 términos relacionados con la lectura: La natación el deporte ideal para recuperar lesiones. Tradúcelos al inglés y en ese idioma elabora una sopa de letras con ayuda de aplicaciones y programas de internet (dibujando y pintando- kokolikoko). Escribe las palabras al lado de la sopa de letras.

**BIBLIOGRAFIA**

[**http://atletismoweb.com/saltos/saltos.html**](http://atletismoweb.com/saltos/saltos.html)

[**http://www.deportes.info/atletismo-saltos/**](http://www.deportes.info/atletismo-saltos/)

[**http://atletismoweb.com/lanzamientos/lanzamientos.html**](http://atletismoweb.com/lanzamientos/lanzamientos.html)

[**http://www.youtube.com/watch?v=dGvzufm0ckA**](http://www.youtube.com/watch?v=dGvzufm0ckA)

[**http://www.youtube.com/watch?v=QTkVfboHKsg**](http://www.youtube.com/watch?v=QTkVfboHKsg)

[**http://sopadeletras.kokolikoko.com/img/129.png?1411352446**](http://sopadeletras.kokolikoko.com/img/129.png?1411352446)

[**http://www.youtube.com/watch?v=q6OmM-NmI0I**](http://www.youtube.com/watch?v=q6OmM-NmI0I)

[**http://www.youtube.com/watch?v=0ZXL1PJllu4**](http://www.youtube.com/watch?v=0ZXL1PJllu4)

**http://sportadictos.com/2014/01/natacion-lesiones**