



ORGANIZADOR GRÁFICO DE UNIDAD DIDÁCTICA

Asignatura: Educación Física
Fecha: 12 - septiembre - 2022

Unidad N°: 4
Profesor: Miller Forero y Oscar Monsalve

Grado: Séptimo

FUNDAMENTOS TECNICOS PARA LA PRACTICA DEL ATLETISMO

HILOS CONDUCTORES:

1. ¿Para qué nos sirve desarrollar la técnica de carrera en atletismo?
2. ¿Qué beneficios aporta la práctica del atletismo en otros deportes?

TÓPICO GENERATIVO:

“TIN TIN – CORRE, CORRE”

METAS DE COMPRENSIÓN:

Desarrollará habilidades motrices básicas en función de mejorar la técnica de carrera y aspectos técnicos en pruebas de pista a través de diferentes formas de desplazamiento lo que se verá reflejado en la ejecución de pruebas de velocidad y vallas.

Desarrollará capacidades coordinativas como la velocidad de reacción y la lateralidad a través de circuitos y juegos que llevarán a mejorar el rendimiento en pruebas de pista y que se verá evidenciado en la técnica de salida y el correcto uso del carril.

	DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN	TIEMPO	VALORACIÓN CONTINUA	
	ACCIONES REFLEXIONADAS		FORMAS	CRITERIOS DEL ÁREA
ETAPA EXPLORATORIA	<ul style="list-style-type: none"> Conocer los conceptos básicos y reglamentarios del atletismo. Identificar los tipos de salida, en pruebas de pista. Conocer los beneficios que aporta la práctica del atletismo. Explorar habilidades motrices básicas. 	2 SEMANAS	<ul style="list-style-type: none"> Realizando explicaciones teóricas sobre reglas y conceptos básicos. Realizando las diferentes fases de la salida alta y baja. Ejecutando ejercicios de correr, caminar y saltar. 	Desarrollo físico motor.
ETAPA GUIADA	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar la técnica de carrera y de la salida alta y baja del atletismo. Fortalecer habilidades coordinativas; velocidad de reacción, lateralidad y equilibrio. Desarrollar adecuadamente pruebas con vallas y relevos. Mejorar las capacidades físicas condicionales, en especial, la velocidad. 	4 SEMANAS	<ul style="list-style-type: none"> Realizando diferentes formas de desplazamiento, teniendo en cuenta las posturas. Desarrollando ejercicios y juegos de estímulo reacción, incluyendo salidas del atletismo. Realizando ejercicios de lateralidad y equilibrio. Ejecutando carreras individuales y grupales con diferentes formas de avance. 	Formación y realización técnica. Expresión corporal.
PROYECTO DE SÍNTESIS	<p style="text-align: center;">“Minifestival atlético”</p> <p>El proyecto de síntesis se desarrollará por medio de la realización de un pequeño festival atlético interno de cada salón, en el cual los estudiantes participarán en competencias de velocidad y vallas.</p>	2 SEMANAS	<p><u>Avance del proyecto de síntesis:</u></p> <p>Los estudiantes realizarán competencias de velocidad por equipos usando diferentes formas de avanzar, buscando ejecutar una correcta técnica de carrera.</p>	Compilación de actividades desarrolladas Competencia Lúdica

