



Colegio Nacional Nicolas Esguerra
Área Educación Física
Edificando Futuro
Guía de Trabajo I Periodo
Jornada Única

Docente: Luz Angela Portilla C.

Curso: 708

Objetivos

Objetivos

- 1. Afianzar en los estudiantes a través de las Guías 1 y 2 de la Gimnasia y el Atletismo, su importancia, objetivos y el desarrollo histórico**
- 2. Aplicar normas de seguridad e Higiene en las pruebas de actividades atléticas como medio de integración social, conservación de la salud y del medio ambiente.**

TEMAS
GIMNASIA y ATLETISMO

Guía de Trabajo No 1

Fecha: 17 de marzo de 2020

En el cuaderno de educación física desarrollar estas guías de trabajo 1 y 2.

1. Importancia de la gimnasia y su historia.
2. Enuncie las clases de gimnasia.
3. Da a conocer con tus propias palabras el proceso metodológico para la enseñanza de parada de manos con ayuda.
4. Dibujar los aparatos gimnásticos utilizados en la gimnasia para hombres y mujeres.
5. Menciona normas de seguridad e higiene en la gimnasia en la asistencia, uniforme, aseo.
6. Glosario dar las siguientes definiciones:
 - a) Flexión
 - b) Extensión
 - c) Trauma
 - d) Abducción
 - e) Vértigo
 - f) Anoxia
 - g) Cinesiología
 - h) Articulación
 - i) Ambular
7. Defina con tus palabras que es un Test

Guía de trabajo No 2

Fecha: 24 de marzo de 2020

1. Importancia del atletismo y su desarrollo histórico.
2. Defina la palabra ATLETISMO y la siguiente sigla IAAF.
3. Elabore un mapa conceptual de las diferentes pruebas de pista y campo
4. Enuncia 2 normas de seguridad e higiene en la ejecución de actividades atléticas.
5. Dibuja el campo de atletismo identificando las zonas por la ejecución de las pruebas atléticas.
6. De conceptos sobre la resistencia y velocidad
7. Realizar resumen de la lectura ¿QUE ES LA COMPETENCIA PARA EL ATLETA MEDITADOR? Y resolver las preguntas propuestas.

¿QUE ES LA COMPETENCIA PARA EL ATLETA MEDITADOR?

Competencia es una exhibición del grado de coordinación entre la mente y el cuerpo del atleta, este no es un tiempo para destruir a la oposición, sino para demostrar el propio estado de integración física y mental. Y el desafío final para cualquier atleta involucrado en competencia consiste en no ser distraído por la oposición o por los espectadores, sino estar totalmente enfocado en si mismo, compitiendo desde adentro y ganando desde a fuera.

Competencia viene a ser una oportunidad de demostrar un supremo estado de coordinación física y mental. De esta manera, al enfocarse en el proceso en vez de en el producto, el potencial ilimitado del cuerpo puede ser totalmente desencadenado. Ganar se convierte en la constante experiencia interna de cada entrenamiento, carrera o competición.

HACER MENOS Y LOGRAR MAS

Es desde nuestros primeros días en la clase de educación física, en que incurrimos en estrés y nos forzamos a estar en forma, nos condicionamos a pensar que el ejercicio debe doler que, para poder ganar o llegar a nuestras metas, debemos forzarnos a rebasar nuestros límites.

Cuando empezamos a comprender nuestros verdaderos requisitos para estar en forma, entonces el esfuerzo que convencionalmente está entendido como necesario en el entrenamiento es identificado como un impedimento para estar en máxima condición física. Investigaciones en deportistas meditadores demuestran que el potencial del cuerpo humano es ilimitado, si lo llenamos de estrés, ese potencial nunca será explotado, si reconocemos nuestros requerimientos para el ejercicio, tendremos mayores logros con menor esfuerzo.

1. ¿Qué es una competencia?
2. Para ti ¿qué es competir?
3. ¿Qué es ganar una competencia?
4. ¿Cómo ganarías una competencia?