
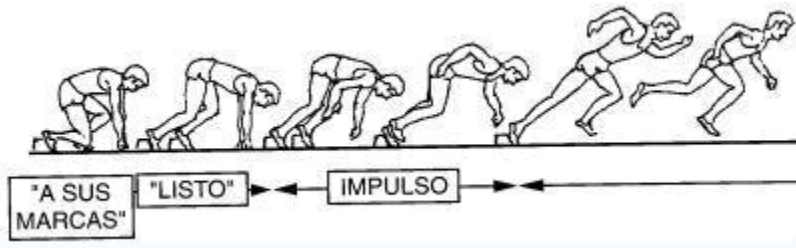

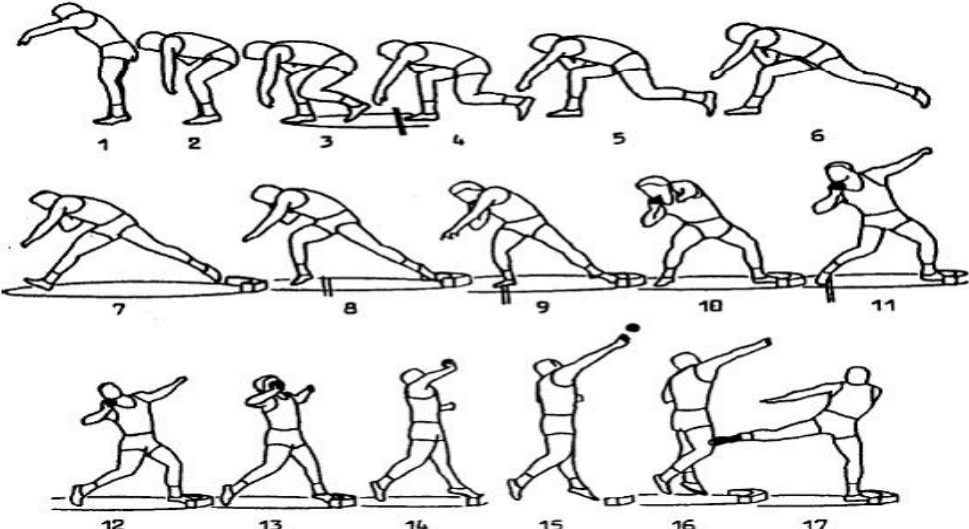


Docente: Profr. Jorge Antonio Lara Espinosa	Temporalidad: del jueves 9 al viernes 17 de enero de 2025
---	---

Grado: 1°	Grupos: A,B,C, D y E	Momento: 2°
-----------	----------------------	-------------

Disciplina	EDUCACIÓN FÍSICA
Código Tema	7.2.1. y 7.2.2. Iniciación deportiva: atletismo
Propósito	Se proporciona una introducción completa al atletismo y permite a los estudiantes explorar sus capacidades motrices mientras participan en actividades divertidas y educativas. Además, fomenta la competencia de manera saludable y promueve la autoevaluación y la mejora continua.
Contenido	Capacidades, habilidades y destrezas motrices.
Procesos De desarrollo de Aprendizaje:	Explora las capacidades, habilidades y destrezas motrices, para enriquecer y ampliar el potencial propio y de las demás personas.

Sesión	Tiempo	Actividades
9 Introducción al atletismo	Apertura	Breve charla motivacional sobre la importancia de explorar sus habilidades motrices. Explicación de los objetivos de la sesión.
	Desarrollo	<p>Calentamiento: Realizar ejercicios de estiramiento y movilidad articular. Algunos ejemplos de ejercicios de calentamiento dinámicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Skipping o rodillas arriba. ● Talones al glúteo. ● Caminar rotando los brazos estilo natación. ● Correr hacia atrás. ● Desplazarse de forma lateral. ● Desplazarse realizando cruces de piernas.  <p>Introducción al atletismo: Explicación de las disciplinas del atletismo (carreras, saltos y lanzamientos).</p> <p>Demostración de técnicas básicas de carrera, como la posición de partida y la zancada.</p> <p>Práctica de carrera en velocidad: Dividir a los estudiantes en grupos para que practiquen carreras cortas (50 metros) y se familiaricen con la posición de salida y la</p>

Sesión	Tiempo	Actividades
		<p>técnica de carrera.</p> 
	Cierre	<p>Observación y corrección de la técnica de carrera. Preguntas y respuestas para asegurarse de que los estudiantes comprendan los conceptos básicos.</p>
10 Saltos en atletismo	Apertura	<p>Introducción a la sesión de saltos en atletismo.</p>
	Desarrollo	<p>Calentamiento: Ejercicios de salto vertical y salto lateral para preparar los músculos. Técnica de salto de longitud: Explicación y demostración de la técnica de salto de longitud.</p>  <p>Práctica de salto de longitud: Los estudiantes practican saltos de longitud en la arena.</p>
	Cierre	<p>Observación y corrección de la técnica de salto de longitud. Preguntas y respuestas para aclarar dudas.</p>
11 Lanzamientos en Atletismo	Apertura	<p>Repaso de las sesiones anteriores. Introducción a los lanzamientos en atletismo.</p>
	Desarrollo	<p>Calentamiento: Ejercicios de lanzamiento de pelota medicinal para preparar los brazos y el tronco. Técnica de lanzamiento de bala: Explicación y demostración de la técnica de lanzamiento de bala.</p>  <p>Práctica de lanzamiento de bala: Los estudiantes practican lanzamientos de bala con pelotas ligeras.</p>
	Cierre	<p>Observación y corrección de la técnica de lanzamiento de bala. Preguntas y respuestas para aclarar dudas.</p>

Sesión	Tiempo	Actividades
12 Competencia de Atletismo	Apertura	Repaso de las sesiones anteriores y de las disciplinas del atletismo. Explicación de la competencia de atletismo que se llevará a cabo.
	Desarrollo	Competencia de atletismo: Los estudiantes participan en una serie de carreras, saltos y lanzamientos para poner en práctica lo aprendido en las sesiones anteriores. Registro de los resultados y puntuación.
	Cierre	Análisis de los resultados y reconocimiento de los logros individuales y grupales. Reflexión sobre lo aprendido en las cuatro sesiones y cómo pueden aplicar estas habilidades en su vida cotidiana.

Anexo 2

INDICADORES	EXCELENTE (5)	BUENO (4)	ACEPTABLE (3)	BÁSICO (2)	INSUFICIENTE (1)	SUM A
Comprende los conceptos básicos del atletismo.	No comprende los conceptos básicos del atletismo.	Comprende parcialmente los conceptos básicos del atletismo.	Comprende la mayoría de los conceptos básicos del atletismo.	Comprende todos los conceptos básicos del atletismo.	Comprende y puede explicar los conceptos básicos del atletismo con claridad.	
Aplica técnicas adecuadas en las disciplinas del atletismo.	No aplica técnicas adecuadas en ninguna disciplina del atletismo.	Aplica técnicas adecuadas en una disciplina del atletismo.	Aplica técnicas adecuadas en dos disciplinas del atletismo.	Aplica técnicas adecuadas en tres disciplinas del atletismo.	Aplica técnicas adecuadas en todas las disciplinas del atletismo con precisión.	
Participa activamente y muestra mejora en la competencia de atletismo.	No participa activamente en la competencia y no muestra mejoras.	Participa de manera limitada en la competencia y muestra algunas mejoras.	Participa activamente en la competencia y muestra mejoras significativas.	Participa de manera entusiasta en la competencia y demuestra una mejora notable.	Participa de manera excepcional en la competencia y demuestra un progreso sobresaliente.	
					Total	