

I.E. DIVERSIFICADO

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

GUÍA METODOLÓGICA NO PRESENCIAL

- 1) Observa y analiza todos los vídeos de las diferentes pruebas de lanzamiento y saltos, escoge una prueba de salto y una de lanzamiento, de estos vídeos.
- 2) Con base en lo anterior realizar un vídeo tutorial de las técnicas y reglamento del lanzamiento y salto que escogió, ambos vídeos deben durar entre 5 y 7 minutos cada uno, luego debe enviarlo en un enlace vía correo electrónico ó subirlo a you tube.

Objetivos de aprendizaje:

General:

- Identificar la importancia del atletismo para desarrollar habilidades físicas básicas.

Específicos:

- Conocer el reglamento de los saltos y lanzamientos.
- Comprender aspectos técnicos de estas modalidades del atletismo.
- Mejorar capacidades físicas básicas a través de la aproximación metodológica de las pruebas de atletismo.

Criterios de evaluación

- La evaluación tendrá un carácter cualitativo y cuantitativo, que el vídeo cumpla con las especificaciones anteriormente descritas.
- Se debe explicar de manera clara y concreta el reglamento de la modalidad deportiva (no más de 2 minutos).
- Se debe describir la técnica de cada modalidad especificando las fases de todo el movimiento (no más de 2 minutos).

- Se deben explicar dos o tres ejercicios metodológicos que acerquen al estudiante hacia el afianzamiento de la técnica y correcta ejecución (entre 2 y 4 minutos).

- Aspectos técnicos: Debe tener un audio claro, una imagen con buena resolución y ayudas visuales que motiven al espectador para verlo.

-Aspectos comportamentales: La presentación del estudiante en el vídeo debe ser acorde a una práctica deportiva (indumentaria como tenis, sudadera, etc.) Debe tener un carácter formal, evitar estarse riendo constantemente, hablar en tono de burla ó cualquier actitud que le quite sobriedad al vídeo.

ATLETISMO – VÍDEOS ORIENTADORES

LANZAMIENTOS

Lanzamiento de Bala:

<https://www.youtube.com/watch?v=sG2NA4GUYo0>

Lanzamiento de Disco:

<https://www.youtube.com/watch?v=xI4A4llsxZE>

Lanzamiento de Jabalina:

<https://www.youtube.com/watch?v=HRgb1S9eiXM>

Lanzamiento de Martillo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ib7o57ZKNkI>

SALTOS

Salto Largo

<https://www.youtube.com/watch?v=FhEH6gtCPyw>

Salto Alto

https://www.youtube.com/watch?v=h6-4x0o_fEw

Salto Triple

<https://www.youtube.com/watch?v=mvf-NMHyROI>

Salto con Pértiga

<https://www.youtube.com/watch?v=jx8Md7Zd1Q4>