

PROYECTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

PROFESOR: Britez Cesar Adrian.

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física. CURSO: 5TO.

MODALIDAD: ciclo orientado.

PRODUCTO:

Presentación de texto expositivo.

Video audiovisual, explicando el tema.

Audios explicativos.

TEMAS PRIORIZADOS:

1° TEMA PRINCIPAL:

DEPORTE ATLETISMO:

- Breve historia del atletismo.
- Pruebas de pista.
- Pruebas de campo.
- Reglamento de las disciplinas.
- Organización de las competencias.

CAPACIDADES PRIORIZADAS:

- Comprensión lectora.
- Producción escrita.
- Trabajo con otros.
- Juicio crítico.
- Resolución de problemas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Participación, interés en las actividades.
- Desarrollo de las actividades.
- Buena presentación y en tiempo forma.
- Enviar evidencia de las actividades realizadas en forma manuscrito, por wasap o classroom.

ACTIVIDADES:

PRIMER SEMANA: Atletismo.

1. ¿Qué es el atletismo?

2. Buscar y escribir una breve historia del atletismo.
3. ¿Qué son las pruebas de pista y diferenciar las que son con y sin obstáculos?
4. Nombrar los oficiales o jueces para las pruebas de pista.

SEGUNDA SEMANA:

Pruebas de pista y de campo.

1. Nombrar, explicar y diferenciar cada una de las pruebas de pista con y sin obstáculo de velocidad, semifondo y fondo. Y la distancia que se corre reglamentariamente cada prueba.
2. Explicar cuál es la técnica correcta de la carrera.
3. Graficar el estadio de atletismo reglamentario: medidas de la cancha, salida, andariveles, etc.

TERCER SEMANA:

Salto en largo.

1. ¿Qué es el salto en largo?
2. Nombrar y explicar sus fases.
3. Graficar y marcar medida reglamentaria de la pista de carrera, tabla de impulso y fosa de caída.
4. Reglamento del salto en largo.
5. Les dejo videos que les ayudaran para realizar las actividades.

CUARTA SEMANA:

Salto en alto.

1. ¿Qué es el salto en el alto?
2. El salto alto se ejecuta en cuatro fases: la carrera de impulso, el despegue, el vuelo y la caída. Explicar cada una.
3. Graficar y marcar la medida de la pista y el obstáculo donde se realiza el salto y la caída.
4. ¿Cuándo se considera nulo el salto en alto?

QUINTA SEMANA:

Lanzamiento de jabalina.

1. ¿Qué es el lanzamiento de jabalina?

2. El lanzamiento de la jabalina se divide en las siguientes fases: aproximación, ritmo de cinco pasos, descarga o lanzamiento y recuperación. Explicar cada una.
3. Explicar como se ubica la jabalina correctamente para lanzarla.
4. Graficar y nombrar la medida de la pista de lanzamiento y de la jabalina.
5. ¿Cuál es el peso reglamentario de la jabalina tanto en sexo masculino como en femenino?
6. ¿Cuándo es nulo en el lanzamiento?