

**PLANES COMPLEMENTARIOS DE APOYO**

**Asignatura: Educación física Grado:8° Periodo: 04 Año:2024**

**RECOMENDACIONES**

*Cada periodo el docente formula una pregunta problematizadora o situación problema relacionada con las metas de aprendizaje que le ayudan al estudiante a prepararse para sustentar sus conocimientos y niveles de competencia desde cada área. Los planes de apoyo serán atendidos de la semana del* ***15 al 25 de octubre.*** *El estudiante debe repasar los temas trabajados en el periodo y consultar los referentes bibliográficos citados por el docente en cada asignatura y realizar el taller como guía orientadora para la sustentación.*

1. **Pregunta problematizadora**

¿Por qué es importante la práctica del atletismo y como mejoro las habilidades motrices básicas en las competencias específicas?

1. **Metas de aprendizaje**

Comprender la importancia histórica y cultural de las competiciones deportivas, como los Juegos Olímpicos, así como dominar los principios técnicos y estratégicos de diversas disciplinas atléticas, desde carreras de velocidad hasta competencias de lanzamiento, con el fin de desarrollar una apreciación más profunda del atletismo y mejorar las habilidades personales en el ámbito deportivo.

**Temas del periodo**

* Evolución Histórica de las Competiciones Olímpicas
* Dinámica y Técnica en las Carreras de Velocidad.
* Resistencia y Estrategia en las Carreras de Fondo.
* Coordinación y Trabajo en Equipo en las Carreras de Relevos.
* Explosividad y Precisión en las Competencias de Saltos.
* Fuerza y Técnica en las Competencias de Lanzamientos de Bala.
* Atletismo paraolímpico

1. **Taller como guía orientadora para la sustentación**
2. Realizar un plegable informativo sobre el atletismo: historia, modalidades, dibujo de la pista, dibujo de cada modalidad y juegos olímpicos
3. ¿Cuáles son las diversas modalidades de pruebas del atletismo, como se divide cada una de estas?
4. ¿Qué es y cómo se realizan las competencias de decatlón y heptatlón?
5. Dibuja la pista de atletismo especificando cada una de las pruebas de competición
6. Recorta diez imágenes de los Atletas más reconocidos de atletismo a nivel Mundial o a nivel Nacional (colombianos) y elabora un ÁLBUM, colocando sus nombres y apellidos, biografía y títulos obtenidos en toda su trayectoria.
7. ¿Cuáles son las lesiones más comunes en el atletismo: causas y prevención?
8. Construye por medio de los conceptos teóricos del atletismo una sopa de letras con las siguientes disciplinas del atletismo:

* **Carreras**: velocidad, medio fondo, fondo, vallas y relevos.
* **Saltos**: salto de longitud, salto triple, salto de altura y salto con pértiga.
* **Lanzamientos**: lanzamiento de bala, disco, jabalina y martillo.
* **Pruebas combinadas**: decatlón y heptatlón.

1. ¿Cuál es la alimentación de antes, durante y después de la competición de atletismo?
2. investiga como va estar con formado el equipo que va representar a Colombia en los juegos olímpicos 2024
3. Consulta y explica las técnicas de recuperación que deben aplicarse después de las competencias en un deportista de alto rendimiento en las modalidades de atletismo, incluyendo estiramientos, masajes y crioterapia.

1. **Referentes bibliográficos**

* [**https://www.efdeportes.com/efd189/caracterizacion-del-atletismo-como-deporte.htm#:~:text=El%20atletismo%20es%20la%20pr%C3%A1ctica,realiza%20con%20una%20mayor%20proporci%C3%B3n**](https://www.efdeportes.com/efd189/caracterizacion-del-atletismo-como-deporte.htm#:~:text=El%20atletismo%20es%20la%20pr%C3%A1ctica,realiza%20con%20una%20mayor%20proporci%C3%B3n)**.**
* [**https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreaccion/atletismo**](https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreaccion/atletismo)
* [**https://elsuperhincha.com/articulo-atletismo-no-debes-perderte/**](https://elsuperhincha.com/articulo-atletismo-no-debes-perderte/)
* [**https://elsuperhincha.com/articulo-atletismo-no-debes-perderte/**](https://elsuperhincha.com/articulo-atletismo-no-debes-perderte/)
* [**https://www.youtube.com/watch?v=7EeE37AiAgE**](https://www.youtube.com/watch?v=7EeE37AiAgE)